Bingöl University (Bingöl, Turkey)
Palacký University (Olomouc, Czech Republic)
Warsaw Management University (Warsaw, Poland)
Ostfalia University of Applied Sciences Ostfalia (Suderburg, Germany)
Aalto University (Espoo, Finland)
Akademia Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II Biała Podlaska (Poland)
Національний університет оборони України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Кафедра наук про здоров'я Ужгородського національного університету
Кафедра психології Мукачівського національного університету
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кафедра клінічної психології та психічного здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

XIV International Scientific and Practical Conference

«AVIATION AND EXTREME PSYCHOLOGY IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICAL ADVANCEMENTS»

April 16, 2026

Факультет наук про здоров'я
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

Faculty of Health Sciences

Department of Aviation Psychology and Human Factors Management

УДК 159.9:629.7.001.76 (063)

Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. С. Яковицької, Л. В. Помиткіної, А. П. Ковальової. Національний університет «Київський авіаційний інститут». К.: КАІ, 2026. 673 с. Електронне аидання

Збірник містить матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень», яка була організована кафедрою авіаційної психології та управління людським фактором та відбулася у Національному університеті «Київський авіаційний інститут» 16 квітня 2026 р.

Рекомендовано до друку
Вченою радою Національного університету
«Київський авіаційний інститут»
(протокол № 7від 20 травня 2026 року)

Голова оргкомітету

ЯКОВИЦЬКА Лада – докторка психологічних наук, професорка, в.о. завідувачки кафедри авіаційної психології та управління людським фактором факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Координатори конференції

КОКАРЄВА Анжеліка – кандидатка педагогічних наук, доцентка, в.о. декана факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Рецензенти:

ВОЛОШИНА Валентина – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ГОРБЕНКО Світлана – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут».

© Колектив авторів, 2026; © КАІ, 2026

ISBN 978-966-931-357-7

© Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2026

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Daria Suprun
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Social Work and Rehabilitation
National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine
Kyiv (Ukraine)

Markus A. Launer
Professor at Department of Trade and Social Science
Ostfalia University of Applied Sciences
Ostfalia, Suderburg (Germany)

FROM INTUITION TO REFLECTION: AGE-RELATED STUDENT DECISION-MAKING AND PROFESSIONAL PERSONALITY DEVELOPMENT

Abstract. The paper explores age-related differences in student decision-making processes within the period of emerging adulthood (18–25 years). The study is grounded in dual-process theories of cognition and focuses on the interaction between analytical and intuitive components of decision-making. Based on empirical data obtained from a multicultural sample of undergraduate students, statistically significant differences were identified in intuitive knowledge, emotional integration, and spontaneous decision-making. The findings demonstrate that while analytical reasoning stabilizes earlier, intuitive and emotional competencies continue to develop throughout the university years. The paper substantiates the need to integrate targeted educational strategies aimed at fostering emotional intelligence, reflective thinking, and adaptive decision-making, particularly in the context of uncertainty, crisis conditions, and technological transformation.

Keywords: decision-making, intuition, reflection, students, emotional intelligence, higher education, uncertainty.

Decision-making is increasingly recognized as a core competence in higher education, determining not only academic success but also students' readiness for professional activity in complex and uncertain environments. In the context of global transformations, including technological advancement, crisis conditions, and social instability, the ability to make effective decisions becomes a critical skill for future specialists. The period of emerging adulthood (18–25 years) represents a unique developmental stage characterized by the formation of identity, autonomy, emotional regulation, and higher-order cognitive functions. During this period, individuals actively construct their personal and professional trajectories, which requires constant engagement in decision-making across academic, social, and career-related domains.

The theoretical foundation of this study is based on dual-process theories of cognition, which conceptualize decision-making as the interaction between two systems. System 1 is intuitive, fast, automatic, and emotionally driven, whereas System 2 is analytical, slow, and deliberate. These systems do not function independently but rather interact dynamically, shaping the quality and effectiveness of decisions.

Previous research suggests that analytical thinking tends to stabilize earlier in development, while intuitive and emotional processes continue to mature into the mid-twenties. This creates a developmental imbalance in younger students, who may demonstrate adequate logical reasoning but insufficient integration of emotional and intuitive factors in decision-making.

The present study aims to investigate age-related differences in decision-making processes among university students using a fine-grained approach. Unlike traditional studies that treat students as a homogeneous group, this research differentiates between single-year cohorts, allowing for a more precise understanding of developmental changes within the student population.

The empirical study involved 838 undergraduate students aged 18 to 25, representing diverse cultural and academic backgrounds. The analysis focused on nine dimensions of decision-making, including both rational (analytic, planning, knowing) and intuitive (spontaneous, heuristic, emotional, unconscious, anticipatory) components.

The results revealed statistically significant age-related differences in three key dimensions: knowing, spontaneous decision-making, and emotional processing. Students aged 18–20 consistently demonstrated lower levels of intuitive knowledge, emotional integration, and spontaneous responsiveness compared to students aged 21–25.

These findings indicate that younger students are less capable of integrating emotions into decision-making processes and may experience difficulties in situations that require rapid and adaptive responses. Their decision-making tends to rely more heavily on formal reasoning, while intuitive judgment remains underdeveloped [3; 4; 6; 12, p.28].

In contrast, older students exhibit more balanced decision-making patterns, characterized by the integration of analytical and intuitive processes. This suggests that experience, cognitive maturation, and social development contribute significantly to the formation of effective decision-making competence.

Importantly, no significant age-related differences were found in analytical and planning dimensions. This confirms the assumption that rational cognitive processes stabilize earlier, whereas emotional and intuitive aspects require more time and experience to develop.

These results have significant implications for higher education, particularly in the context of extreme and crisis conditions. In such environments, decision-making often occurs under time pressure, uncertainty, and emotional stress. Therefore, reliance solely on analytical reasoning is insufficient; effective performance requires the integration of intuition, emotional awareness, and adaptive flexibility [8, p.42].

In the context of modern challenges, including war-related stress, digital transformation, and the growing role of artificial intelligence, students must be equipped with complex decision-making competencies that go beyond traditional cognitive skills. Educational systems must respond to these challenges by rethinking both content and methods of teaching.

One of the key implications of this study is the need to incorporate targeted pedagogical strategies aimed at developing emotional and intuitive competencies. These strategies may include scenario-based learning, which immerses students in realistic

decision-making situations; simulation-based training, which allows for safe experimentation in complex environments; and role-playing methods, which foster empathy and perspective-taking [13, p.32].

Additionally, reflective practices should be integrated into the learning process to enhance students' ability to analyze their own decision-making patterns. Metacognitive training can help students become more aware of the interaction between intuition and reasoning, leading to more balanced and effective decisions.

The integration of artificial intelligence technologies in education also opens new opportunities for supporting decision-making development. AI-based systems can provide personalized feedback, simulate complex scenarios, and assist students in evaluating alternative solutions. Such tools can serve as a bridge between analytical and intuitive processes, helping students develop adaptive decision-making strategies.

Another important dimension is the internationalization of higher education, which exposes students to diverse cultural perspectives and decision-making styles. Multicultural environments enhance cognitive flexibility, tolerance for ambiguity, and the ability to make decisions in unfamiliar contexts. These competencies are particularly valuable in globalized and crisis-prone environments[10, p.28].

The findings of this study also highlight the importance of early intervention in the educational process. Since younger students demonstrate lower levels of intuitive and emotional competence, targeted support should be provided during the first years of study. This may include mentoring programs, psychological support services, and specialized training modules focused on emotional regulation and decision-making under uncertainty [1; 11, p.98].

In conclusion, decision-making competence should be viewed as a dynamic and developmental construct that evolves throughout the university years. The study confirms that students are not a homogeneous group in terms of their cognitive and emotional capacities. Recognizing and addressing these differences is essential for designing effective educational programs [2; 7; 9].

By integrating analytical, intuitive, and emotional components into the learning process, higher education institutions can better prepare students for professional activity in complex, uncertain, and

high-risk environments. This is particularly relevant for fields related to extreme conditions, where decision-making quality can have critical consequences.

References

1. Bloshchynskyi, I, Griban, G. & Okhrimenko, I. (2021) Formation of Psychophysical Readiness of Cadets for Future Professional Activity *The Open Sports Sciences Journal*, 14(14), 1-8 doi: https://doi.org/10.2174/1875399X02114010001
2. Center for Creative Leadership (CCL). (2023). Available at: https://ccl.org (accessed 28 June 2023).
3. Dweck, C. (2012) Stanford University's on the Growth Mindset and Education. OneDublin.org
4. Dweck, C. (2015) Department of Psychology. Wayback Machine. Stanford University.
5. Iatsyshyn, A., Atamanyuk, S.(2024) Knowledge Management in the Context of Digital Transformation of Education and Science in Ukraine: Challenges in Professional Training *Digital Technologies in Education* Selected Cases *Springer Cham, Switzerland AG 2024* 28 April 2024 pp 165–184 https://doi.org/10.1007/978-3-031-57422-1_12 https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-57422-1
6. Keiner, S. (2020) The Facilitator's Guide. How to lead a group to make a joint decision
7. Launer, M. (2022): Conference Proceeding 6th international Conference on Contemporary Studies in Management (CoSiM) 2022, Suderburg Working Paper No. 16, November 2022 https://www.ostfalia.de/cms/en/pws/launer/working-papers/
8. Okhrimenko, I. & Sprynchuk, S. (2021) Future psychologists' readiness to work in conditions of social cohesion in education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 40-48. http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137
9. Sopivnyk, R., Sopivnyk, I., Suprun, D. & Hryhorenko, T. (2023) *Social leadership and team building.* Kyiv: NULES. 400p.
10. Suprun, D. (2023) *Psychology of Management*. Kyiv: DUSU. 412 p.

11. D.Suprun, M.-A.Launer, I.Sopivnyk, R.Sopivnyk, T.Hryhorenko Foreign Language Communication in the Social Sphere (for Social Managers). Kyiv: 2024. 553 pp.

12. M. Suprun, D. Suprun, M.A.Launer, Mohammad Daud Ali, T.Hryhorenko, A. Kapliienko The training programs for managers in social sphere: from creativity to results *Science and Education*, № 4, 2024. С. 23-30. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2024-4-doc/2024-4-5

13. Sheremet, M. (2023) Motivation development of mental health preservation of specialists in the field of special and inclusive education: european practices *Pol Merkur Lek, ALUNA Publishing House* 1, (JAN-FEB), 30-34 doi: https://doi.org/10.36740/Merkur202301104

14. Tamozhska, I. & Lehan, I.(2023) Functioning and development of national and european adult education systems: a comparative aspect *Conhecimento & Diversidade*, 15(40), 45-61 doi: https://doi.org/10.18316/rcd.v15i40.11275

Khrystyna Semeryn
Doctor of Philosophy in Psychology
Aalto University
Espoo (Finland)

EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPY IN WORK WITH THE WAR SURVIVORS: ADDRESSING LOSS, MEANING, AND MEMORY

Amid the background of the ongoing Russo-Ukrainian war that has been continuing for twelve years already, Ukrainian psychologists have to deal with a growing number of people experiencing war-related losses and trauma of various kinds. Trauma is often complex, implying the overlapping and accumulation of physical injuries and disabilities, psychological injures, loss of family members and loved ones, loss of home, destruction of one's living environment, forced displacement (and refugee experience), suffering of animals, fears, feelings of hopelessness and helplessness, and many others. To

respond to the challenges of the protracted war, it is necessary to integrate the world's best scientific and clinical practices into the working strategies aimed at the individual approach to each patient. Such a strategy should be therefore adjusted to the personal needs and requests in the current, rapidly changing conditions.

In this presentation, I am briefly addressing the critical points in a conversation about the psychological consequences of the war: loss, meaning and working with trauma as well as the healing potential of cultural memory. I hold the view that the main task of a psychologist is to help a person to integrate their traumatic experience, to address the losses and find the new meanings in their life; that is, to restructure their experience and turn it into the source for healing, resilience and personal growth. As many scientists and survivors of various catastrophes point out the individual trajectory of this process, the scale and depth of posttraumatic suffering and the ability to survive depends on a person's core beliefs and attitudes. According to Janoff-Bulman's acclaimed "shattered assumptions" theory, people have three fundamental assumptions about the world: that the world is benevolent, that it is meaningful and that their self is worthy [1]. The ruination of those in the course of any traumatic event engenders maladaptive responses and coping strategies, for instance self-blaming or victim blaming, to restore the illusion of control, the world's integrity and of understanding. The war destroys all the positive assumptions and vital expectations, simultaneously annihilating the presuppositions about the kindness of people, the benevolence of the world, the justifiability of events happening to somebody, the expectations of the logic flow of a life, the idea of human dignity etc. It is thus possible to conceptualize the terminological framework of the loss understood as broadly as possible, identifying the conceptions of physical loss, the interpersonal loss, the environmental loss, the existential loss and the ontological loss, among others. In that broadest sense, the loss is the existential rupture in the fabric of being, identity and meaning.

Consequently, as a scholar in Humanities and a soon-to-be psychologist I consider the premises and findings of existential psychotherapy to be particularly useful for handling experiences of the war and trauma in Ukrainian circumstances. Developed by Irwin Yalom on the basis of many works and approaches, existential

psychotherapy belongs to the field of dynamic therapies and addresses, in accordance with its name, the existential issues of life. Yalom identifies four "ultimate concerns": death, isolation, freedom and meaninglessness [2, p. 8–9]. Under the war conditions, these universal categories, the "bare" existence are being experienced in an acute, sharp and traumatic way. The meaninglessness provoked by death, isolation and the lack of freedom or by other factors leads to life-threatening consequences.

It is due to Victor Frankl that the search for meaning, "the will for meaning" is the primary motivational force in humans, especially in situations of extreme suffering [5]. During a war as the exemplary case of such a situation, formerly established meanings are destroyed in the most severe way which can be described as the ruination, "the end" of the individual world. Drawing on his life experience of concentration camp survival, Frankl showed that finding the meaning helps to overcome the worst circumstances, and that the meaning can be found in suffering as well. His main point is that the meaning is rather an inner, existential category than something to be found outside [5]. This view underscores the urge to consider the restoration and creation of the new meanings as a central part of the therapeutic process. In terms of posttraumatic healing, meaning-making is the cognitive and emotional process of integrating a traumatic event into one's life narrative to reduce distress, potentially leading to a revised, more adaptive worldview and a better level of resilience. It involves bridging the gap between a traumatic experience and a person's pre-existing global beliefs about the world. Existential therapy responds to this need with a careful consideration of the life circumstances and reliable support throughout the way to healing. It is important to mention that it does not aim to eliminate loss. It aims to help the person to confront it, to accept it, to integrate the loss into their existence and the new life narrative, and to reconstruct the meaning. That is, the patient is supported, followed and guided on the path towards the acceptance of existential reality, not avoiding it.

There are varied options for the application of findings and ideas of existential psychotherapy to the real life challenges. One of such is linked to the activities in the field of memory, remembrance and commemoration which is acquiring heightened significance in wartime. As existential therapy is aimed at the restoration of the

integrity of life and personality through trauma integration and the search for meaning, memory plays critical part in the process. This thesis might look contradictory to what Yalom actually writes about, “The past-that is, one’s memory of the past-is important insofar as it is part of one’s current existence and has contributed to one's current mode of facing one’s ultimate concerns; but it is, as I shall discuss later, not the most rewarding area for therapeutic exploration. The future-becoming-present is the primary tense of existential therapy” [2, p. 11]. However, it is not a focus on the past but the focus on actual, always current practicing of memory under consideration in this presentation. Memory is a trigger engaging with the interpretations of traumatic and painful experiences, and thus dissociation, fragmentation of memories, appearance of the mental gaps etc. Memory, on the contrary, can and should be transformed through integration and reconsideration of losses and values into the source for strength and authenticity. Here, it is necessary to refer to the basic dichotomy of individual and so called collective memory. Since the main therapeutic method according to Yalom is a deep personal reflection [2, p. 8], individual memory helps to navigate the life experiences of the patient and reconstruct the new narratives, keeping the mind in the da-sein condition.

The second one, cultural / collective memory shapes the ways the community preserves the multiplicity of its experiences of the war, losses and suffering, thereby affecting the ways the individual interprets their experience [3]. The Russo-Ukrainian war described as the most documented one in history has been generating an enormous number of memories but some of them are being embedded in collective narratives and some are not (the reasons for this selectivity is apparently not the subject of my paper). In general, the survivors bear cultural memory of the war established in cultural production, traditions, rituals, myths, and the media [3].

Cultural memory provides the framework for the construction of the meanings of the war and losses, and memory therefore bridges individual and collective social experiences of the war. In terms of therapy, it is critical to clearly divide between the individual and collective experiences of the war, returning significance and recognition to the personal experience but also recognizing the implications and impacts of cultural memory narratives.

In my practice as of a cultural memory researcher, war documentator, interviewer, reporter and author of the "Ukrainian Scientists at War" project of memory, I am continually convinced of the importance and potential of memory practices, both private and public ones, for handling trauma and the loss [4]. Speaking with the bereaved, I find it helpful and beneficial to integrate memory practices and rituals, a spectrum of which is broad, into their new life narratives. The conscious practicing of memory is a significant component of the trauma integration process helping to overcome death, isolation and meaninglessness from Yalom's list of categories. To name a few, there are awards and commemorative distinctions, species of animals and plants named after a deceased scientist, universal collective rituals (such as the Moment of Silence), the launch of memorial spaces, museums and creative residencies, memory hikes, commemorative lectures and events, memory scholarships to support the youth or representatives of the field and many others.

Also, individual rituals of copying through memory practicing gain a great significance. To sum up, it can be healing when the ultimate of death is attempted to be reinterpreted from the perspective of memory, and then the abstract of memory is transformed into practical actions. It returns some agency, a sense of being part of the collective and being recognized (through physical gathering together and even more important imaginary one), a sense of control, responsibility for preserving the memory, the ability to contribute to the collective good in name of their closed ones which has been always seen as a vital step towards lasting memory, and so on. People can find the individual meaning in collective narratives and employ collective practices of memory to maintain internal integrity and agency.

Therefore, the inclusion of existential psychotherapy into the practical toolkit of psychologists tackling the consequences of the Russo-Ukrainian war can bring new insights to the therapeutic process and potentially open the way for posttraumatic growth.

References:

1. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

2. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

3. Ассман А. *Простори спогаду. Форми та трансформації культурної пам'яті* (пер. з нім. К. Дмитренко, Л. Доронічева & О. Юдін). Київ: Ніка-Центр, 2012. 440 с.

4. Семерин Х. Українські вчені на війні. *Моя наука. My.science.ua.* [The Ukrainian Scientists at War. Life stories of the perished Ukrainian scientists]. https://my.science.ua/ukrayinski-naukovtsi-na-vijni/

5. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу* (пер. з англ. О. Замойська). Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

Юлія Бойко-Бузиль
професор, доктор психологічних наук,
завідувач науково-дослідної лабораторії з
проблем управління правоохоронною
діяльністю та її психологічного
супроводження навчально-наукового
інституту післядипломної освіти
Національної академії внутрішніх справ,
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ ВІЙНИ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПРАКТИКИ ДОПОМОГИ

Анотація. Здійснено наукове осмислення викликів психологічної підтримки в умовах війни. Охарактеризовано особливості психотравматичного досвіду різних категорій постраждалих, зокрема цивільного населення, дітей, військовослужбовців, працівників сектору безпеки й оборони, ветеранів війни, а також внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб. Окрему увагу приділено феномену провини вцілілого. Висвітлено сучасні практики психологічної допомоги, що впроваджуються в Україні, та підкреслено необхідність підтримки самих фахівців з ментального здоров'я як важливої умови ефективності й стійкості системи психологічної допомоги.

Ключові слова: *психологічна підтримка, психічне здоров'я, психотравматизація, практики психологічної допомоги, фахівці з ментального здоров'я.*

Війна радикально трансформує психологічний простір особистості, змінюючи емоційний стан людини, її відчуття безпеки, передбачуваності майбутнього, контролю над подіями та довіри до соціального оточення. За таких умов психологічна підтримка набуває значення системного механізму збереження психічного здоров'я, життєстійкості та соціального функціонування. Надзвичайні ситуації суттєво підвищують ризик психоемоційного дистресу та психічних порушень, що актуалізує потребу в багаторівневій моделі допомоги – від самодопомоги й первинної психосоціальної підтримки до спеціалізованих втручань.

Серед основних викликів психологічної підтримки в умовах війни слід виокремити масовість і тривалість психотравматизації, поєднання різнорівневих стресорів, а також необхідність диференційованої допомоги різним категоріям постраждалих. Війна створює пролонгований режим небезпеки, у якому людина тривалий час живе в умовах загрози, втрат, невизначеності та виснаження адаптаційних ресурсів. Унаслідок цього психологічна практика має враховувати не лише клінічні прояви травми, а й ширший контекст повсякденного функціонування особистості.

Особливої уваги потребує цивільне населення, для якого типовими стають хронічна тривога, розлади сну, емоційне виснаження, дратівливість, зниження концентрації, соматизовані реакції та звуження життєвої перспективи. У науково-практичному вимірі принципово важливо розмежовувати природні реакції на ненормальні обставини й стани, що потребують спеціалізованого втручання. Не всі особи, які пережили травматичні події, матимуть посттравматичний стресовий розлад, однак своєчасна підтримка істотно знижує ризик ускладненого перебігу психотравматичного досвіду.

Окрему категорію становлять діти, оскільки війна порушує не лише їхній актуальний емоційний стан, а й сам процес психічного розвитку. Тривале перебування в атмосфері небезпеки, часті переміщення, порушення освітнього процесу, розрив соціальних зв'язків і напруження в сім'ї можуть негативно впливати на емоційний розвиток, поведінкову регуляцію, навчальну мотивацію та базове відчуття безпеки.

Тому психологічна допомога дітям має бути комплексною і охоплювати не лише дитину, а й батьків, освітнє середовище та повсякденний контекст її життя.

Особливого значення в умовах війни набуває психологічна підтримка військовослужбовців, а також працівників Національної поліції України, ДСНСУ і НГУ, які виконують службові завдання в умовах тривалого впливу екстремальних, травматичних і морально напружених чинників. Постійна мобілізація психічних ресурсів, висока ціна професійних рішень, контакт із насильством, втратами та руйнуванням формують значне психоемоційне навантаження, що може призводити до дистресу, порушень адаптації, посттравматичних реакцій і професійного вигорання. У зв'язку з цим психологічна підтримка цієї категорії має розглядатися як обов'язковий складник збереження професійної надійності й функціональної спроможності персоналу.

Окремого осмислення потребують ветерани війни, для яких визначальними є не лише наслідки травматичного досвіду, а й труднощі переходу від бойового до цивільного контексту, відновлення суб'єктності, зміни ідентичності, побудови близьких стосунків і реінтеграції в сімейне та професійне життя. У багатьох із них переживання війни супроводжується не лише страхом чи флешбеками, а й складними морально-афективними станами – провиною, соромом, гнівом, амбівалентністю щодо власних рішень і втрат. Це зумовлює потребу в травмоінформованому й реінтеграційному підході, який не зводить допомогу лише до подолання симптомів.

Не менш уразливою категорією є внутрішньо та зовнішньо переміщені особи. Їхній психологічний стан ускладнюється не тільки пережитою загрозою, а й накопиченням втрат: дому, звичного середовища, професійної ролі, соціального статусу, почуття належності тощо. Тому допомога цій категорії має охоплювати не лише опрацювання травматичного досвіду, а й підтримку повсякденного функціонування, відновлення соціальних зв'язків, почуття стабільності та адаптаційного ресурсу.

У контексті війни особливого значення набуває феномен провини вцілілого, який може бути прихованим, але клінічно

значущим компонентом психотравматичного досвіду. Його зміст пов'язаний із переживаннями на кшталт: «я вижив, коли інші загинули», «я зробив недостатньо», «я не маю права на полегшення». Такі стани можуть посилювати посттравматичні симптоми та ускладнювати відновлення, тому психологічна робота має охоплювати не лише стабілізацію емоційного стану, а й делікатне опрацювання морально-екзистенційних переживань.

За таких умов особливої ваги набувають доказові практики допомоги, які поступово інтегруються й в українську систему психосоціальної підтримки. На початкових етапах особливо значущими є психоосвіта, навички самодопомоги, первинне консультування, кризове втручання та своєчасне скерування до фахівця. У сучасних українських реаліях така логіка реалізується через Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?», Центри життєстійкості, розвиток центрів ментального здоров'я, мобільні мультидисциплінарні команди, а також спеціальні програми психологічної допомоги ветеранам, членам їхніх сімей і родинам полеглих. Важливо, що в межах цих підходів посилюється орієнтація на методи психотерапії з доведеною ефективністю, кризове реагування та професійне супроводження складних випадків.

Не менш важливою є підтримка самих психологів і фахівців з ментального здоров'я, які нерідко працюють із травмою, перебуваючи в тому самому воєнному контексті, що й їхні клієнти. Подвійне навантаження – особисте й професійне – зумовлює ризики емоційного виснаження, співчуттєвої втоми, вторинного травматичного стресу та зниження професійної ефективності. Тому підтримка працівників допомагаючих професій має охоплювати супервізію, чітке регулювання навантаження, періоди відновлення, доступ до конфіденційної психологічної допомоги та підтримувальне професійне середовище. Турбота про психолога є необхідною умовою якості й стійкості всієї системи допомоги.

Таким чином, психологічна підтримка особистості в умовах війни постає як стратегічний напрям збереження людського потенціалу, психічного здоров'я та суспільної стійкості. Її ефективність визначається здатністю поєднувати доказовість, доступність, адресність, міжвідомчу взаємодію та

травмоінформований підхід. Саме така модель дає змогу не лише зменшувати наслідки психотравматизації, а й сприяти відновленню суб'єктності, гідності, адаптаційних ресурсів і життєвої перспективи людини. У сучасних умовах особливо важливим є розвиток цілісної системи психологічної допомоги, зорієнтованої як на подолання актуального дистресу, так і на довготривале відновлення особистості, її здатності до саморегуляції, соціальної взаємодії та життєздійснення.

Роман Єсін
ад'юнкт кафедри військової психології,
інститут стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України
м. Київ (Україна)

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ УКРАЇНИ

Анотація. У статті проаналізовано психологічні особливості професійної мотивації офіцерів тактичного рівня Збройних Сил України під час війни за незалежність України. Досліджено специфіку впливу перманентного бойового стресу, структурної невизначеності та системної асиметрії ресурсів на мотиваційні механізми військовослужбовців. Обґрунтовано якісну трансформацію провідного типу мотивації від «досягнення» до «витривалості» , а також парадоксальну інверсію мотиваційної піраміди, за якої вищі цінності (обов'язок, патріотизм) домінують навіть за умов незадоволення базових потреб у безпеці та матеріальному забезпеченні.

Ключові слова: професійна мотивація, офіцери тактичного рівня, бойовий стрес, мотивація витривалості, емоційна стійкість.

Війна за незалежність України – перманентний бойовий стрес, обмежені ресурси, висока невизначеність та тривала асиметрична війна – створює якісно інший мотиваційний

ландшафт. Класичні теорії мотивації та досвід країн НАТО переважно описують механізми для стабілізованих армій або обмежених військових операцій з чіткими періодами підготовки, розгортання та гарантованого відновлення. Натомість реальність, у якій діють офіцери тактичного рівня Сухопутних військ ЗС України, вимагає з'ясування того, як трансформуються мотиваційні механізми при переході від мирного часу до умов тривалих бойових дій.

Специфіка службової діяльності офіцерів ЗСУ визначається трьома взаємопов'язаними характеристиками: перманентністю екстремальних умов, структурною невизначеністю та системною асиметрією ресурсів.

По-перше, екстремальність перетворюється на константу. Офіцери перебувають у стані перманентного бойового стресу без чітких меж між операціями та без гарантованих періодів відновлення, що призводить до хронічної активації стрес-систем [1]. У таких умовах класична «мотивація досягнення» (прагнення до успіху та нагород) змінюється на «мотивацію витривалості». Офіцер мотивований не стільки перемогою у конкретній операції, скільки здатністю «триматися» день за днем, зберігати функціональність і відповідальність за підлеглих [6].

По-друге, структурна невизначеність гібридної війни руйнує передбачуваність, на якій ґрунтуються класичні моделі (наприклад, теорія очікувань В. Врума чи теорія постановки цілей Е. Локка). Зв'язок «зусилля – результат – винагорода» розмивається: офіцер може докласти максимальних зусиль, але не досягти результату через непередбачувані фактори. Відповідно, психологічною особливістю стає зміщення від цілераціональної до ціннісно-раціональної мотивації. Офіцер спирається на стійкі ціннісні орієнтири – захист Вітчизни, професійну честь – які не залежать від ситуативних обставин [3].

По-третє, системна асиметрія ресурсів зумовлює парадоксальну психологічну закономірність – інверсію мотиваційної піраміди А. Маслоу. Офіцери продовжують виконувати завдання, керуючись вищими мотивами (обов'язок, патріотизм), навіть за умов гострого незадоволення базових потреб у безпеці та матеріальному забезпеченні. Відбувається компенсація дефіциту зовнішніх стимулів через потужне

посилення внутрішньої мотивації та усвідомлення сенсу діяльності.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика професійної мотивації офіцерів тактичного рівня у мирний та воєнний час

Критерій	Мирний час	Воєнний час
Умови діяльності	Стабільність; чергування навчань і відпочинку; передбачувані ротації	Перманентна екстремальність; хронічний стрес без відновлення; структурна невизначеність
Провідний тип	«Мотивація досягнення»: прагнення до успіху, кар'єрного зростання	«Мотивація витривалості»: збереження функціональності та відповідальності
Ієрархія потреб	Стандартна: задоволення базових потреб передує вищим	Інверсія піраміди: вищі потреби (обов'язок, честь) домінують за незадоволення базових
Зовнішні стимули	Повноцінні мотиватори: визнання, кар'єра, матеріальне забезпечення	Гігієнічні фактори: дефіцит демотивує, але наявність сама по собі не створює мотивації
Соціальний чинник	Покращує задоволеність та морально-психологічний клімат	Бойове братерство як групова самоефективність; соціальна ізоляція – критичний демотиватор

Ключовим для розуміння стійкості офіцерів є функціонування внутрішніх мотивів через концепцію екзистенційного сенсу В. Франкла [6]. Патріотизм виступає не просто абстрактною любов'ю до Батьківщини, а психологічним механізмом надання сенсу екстремальному досвіду: офіцер витримує страх і виснаження, бо його страждання наповнені значущістю захисту рідної землі.

Зовнішні стимули (матеріальна винагорода, гарантії) в екстремальних умовах функціонують за двофакторною теорією Ф. Герцберга переважно як гігієнічні фактори [7]. Їх дефіцит гостро демотивує особовий склад, проте їх наявність сама по собі

не є достатньою для створення мотиваційної енергії – вона генерується з внутрішніх джерел та бойового братерства. Соціальний компонент набуває форми групової самоефективності (за А. Бандурою [5]): переконання «ми разом здатні впоратися» створює психологічний буфер проти відчаю, розподіляючи ресурси між побратимами.

Критичну інтегруючу роль відіграє емоційна стійкість. В умовах війни вона стає мета-компонентом, який модерує доступ офіцера до всіх інших мотиваційних ресурсів [1]. Хронічний стрес порушує роботу префронтальної кори мозку, блокуючи здатність бачити сенс та адекватно оцінювати стимули. Саме висока емоційна стійкість дозволяє ефективно використовувати внутрішні мотиви та зовнішню підтримку навіть під дією сильного стресу.

Динаміка мотивації в умовах тривалої війни проходить три закономірні фази: початкову мобілізацію, виснаження та адаптацію (або демотивацію). Після 3–6 місяців настає фаза виснаження нейрофізіологічних ресурсів, коли внутрішні мотиви втрачають емоційну енергію («патріотизм без запалу») [2], а емоційна стійкість критично знижується.

Проведений аналіз дозволив виокремити п'ять критичних психологічних ризиків демотивації офіцерів:

1. Психологічний ефект несправедливості (за Дж. Адамсом [4]): суб'єктивне сприйняття несправедливого співвідношення між власними жертвами та винагородою (у порівнянні з тиловими підрозділами або цивільними) породжує апатію.

2. Ерозія сенсу: виникає через когнітивний дисонанс між декларованими цінностями та спостережуваною реальністю.

3. Хронічна фрустрація та «вивчена безпорадність»: наслідок тривалої непередбачуваності та відсутності контролю над тактичною чи ресурсною ситуацією.

4. Соціальна ізоляція: руйнування мережі підтримки внаслідок втрати бойових товаришів.

5. Емоційне вигорання: інтегральний наслідок тривалого стресу [2], що супроводжується емоційним виснаженням та відчуттям марності зусиль.

Висновки. Професійна мотивація офіцерів тактичного рівня ЗСУ формується у безпрецедентних умовах перманентної

екстремальності, невизначеності та асиметрії ресурсів, що зумовлює інверсію класичних мотиваційних моделей. Механізми екзистенційного сенсу, гігієнічної ролі зовнішніх стимулів та групової самоефективності є визначальними для збереження боєздатності. Підтримка мотивації офіцерів потребує створення адаптованої системи, що цілеспрямовано протидіятиме ризикам вигорання та втрати сенсу.

Література

1. Августюк М., Демидюк В. Основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2024. Вип. 17. С. 14–20. DOI: https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-14-20.

2. Гачак-Величко Л. А. Особливості професійного вигорання військовослужбовців: Психологічний аспект. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 3. С. 35–41. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-3-4.

3. Єсін Р. В. Особливості професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України в контексті військового лідерства. *Habitus. Психологія особистості*. 2025. Вип. 69, № 1. С. 131–135. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.22.

4. Adams J. S. Towards an understanding of inequity. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1963. Vol. 67, no. 5. P. 422–436. DOI: https://doi.org/10.1037/h0040968.

5. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*. 1978. Vol. 1, no. 4. P. 139–161. DOI: https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4.

6. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 1963. URL: https://ia800304.us.archive.org/15/items/frankl-viktor-mans-search-for-meaning-1963/FRANKL_Viktor_Man%27s_Search_For_Meaning-1963_text.pdf.

7. Herzberg F. One More Time: How Do You Motivate Employees? *Harvard Business Review*. 1968. Vol. 46, no. 1. P. 53–62. URL: https://archive.org/details/onemoretimehowdo0000herz.

Dr. Kasım Tatlilioğlu
PhD (Psychology), Professor,
Arts and Science Faculty
Psychology Department
Bingol University
Bingol (Türkiye)

BASED APPROACHES TO THE PRESERVATION AND RESTORATION OF MENTAL HEALTH

Abstract. *This paper examines based approaches to maintaining and restoring mental well-being. Mental health care has transformed substantially over recent decades. Historical approaches focused narrowly on either psychoanalysis or asylum-based custodial care. Modern psychiatric practice integrates multiple evidence-based interventions tailored to individual needs. Drawing on empirical research, the study reviews preventive strategies, early intervention models, and therapeutic modalities, including cognitive-behavioral therapy, pharmacological treatments, mindfulness-based interventions, and community-based approaches. There is no 'one size fits all' approach since each person will have different challenges and it will require an individualised approach to help them gain or regain skills for everyday living.*

Keywords: *Mental health, prevention, psychotherapy, public health.*

Introduction. Mental health is a fundamental component of overall well-being, encompassing emotional, psychological, and social functioning. According to the World Health Organization mental health is not merely the absence of mental disorders but a state of well-being in which individuals realize their abilities, cope with normal stresses, work productively, and contribute to their communities (WHO, 2022) [24]. The increasing global burden of mental disorders- such as depression, anxiety, and stress-related conditions- necessitates effective, evidence-based strategies for both

prevention and treatment. This paper aims to provide a comprehensive review of scientifically validated approaches to preserving and restoring mental health. Rather than focusing primarily on a rehabilitative or medical model led by professionals, recovery approaches place greater emphasis on the person experiencing mental distress, their hopes, strengths, choices, and ability to live a meaningful life (https://impact.bham.ac.uk) [25]. Today, one of the main problems facing humanity is the preservation of mental health. Globalization, technological changes, social instability, and negative psychological consequences following the pandemic are having a strong impact on human psychology. Particularly, due to the widespread occurrence of conditions such as stress, depression, and anxiety, the need for psychotherapy methods is increasing (Raimqulov, 2025) [16]. Simultaneously, research has identified effective psychotherapy approaches for various conditions (https://contemporarycare.com) [26].

Literature Review

Mental Health. Mental health is multidimensional and influenced by biological, psychological, and social factors. The biopsychosocial model provides a foundational framework for understanding mental health and illness. Mental health is a state of psychological, emotional and cognitive well-being that is inseparable from good health (https://www.emeis.com) [26].

- **Biological Factors**: Neurotransmitter imbalances, genetic predispositions, and neuroendocrine processes play crucial roles in mental health (Kandel et al., 2013) [11].
- **Psychological Factors**: Cognitive patterns, emotional regulation, and personality traits significantly influence mental well-being (Beck, 2011) [1].
- **Social Determinants**: Socioeconomic status, social support, and environmental stressors are critical determinants (Marmot, 2005) [13].

Prevention of Mental Health Disorders: Preventive strategies are categorized into primary, secondary and tertiary prevention.

- **Primary Prevention:** Primary prevention aims to reduce the incidence of mental disorders through: “Stress management programs”, Psychoeducation” and “School-based mental health initiatives”.
- **Secondary Prevention.** Early detection and intervention are key components: **“**Screening tools (e.g., PHQ-9, GAD-7)” and **“**early therapeutic engagement” (McGorry et al., 2008) [14].
- **Tertiary Prevention.** Focuses on rehabilitation and relapse prevention: maintenance therapy, social reintegration programs

Evidence-Based Psychotherapeutic Approaches

- **Cognitive Behavioral Therapy (CBT).** CBT is one of the most extensively researched therapies. It focuses on identifying and restructuring maladaptive thought patterns (Beck, 2011) [1].
- **Mindfulness-Based Interventions.** Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) have shown effectiveness in reducing relapse in depression (Kabat-Zinn, 2003; Segal et al., 2013) [10], [17].
- **Psychodynamic Therapy.** This approach explores unconscious processes and early life experiences. Long-term benefits have been documented in complex psychological conditions (Shedler, 2010) [19].
- **Humanistic and Integrative Therapies.** Person-centered therapy and integrative approaches emphasize self-actualization and therapeutic alliance.
- **Pharmacological Interventions.** Pharmacotherapy is essential in managing moderate to severe mental disorders.
- **Antidepressants.** Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) are widely used and supported by extensive research (Cipriani et al., 2018) [2].
- **Antipsychotics.** Used primarily in schizophrenia and bipolar disorder (Leucht et al., 2013) [12].
- **Combined Treatment Approaches.** Combining medication with psychotherapy often yields superior outcomes (Cuijpers et al., 2014) [4].

Lifestyle and Behavioral Interventions

- **Physical Activity:** Regular exercise is associated with reduced symptoms of depression and anxiety.
- **Nutrition:** Dietary patterns influence mental health, with evidence supporting the role of omega-3 fatty acids and Mediterranean diet (Jacka et al., 2017) [9].
- **Sleep Hygiene:** Sleep disturbances are both a cause and consequence of mental disorders.

Social and Community-Based Approaches

- **Social Support Networks:** Strong social ties are protective against mental illness (Cohen & Wills, 1985) [3].
- **Community Mental Health Programs:** Decentralized services improve accessibility and outcomes (Thornicroft & Tansella, 2004) [21].
- **Cultural Competence.** Culturally sensitive interventions enhance treatment adherence and effectiveness (Sue et al., 2009) [20].

Digital and Technological Innovations

- **Telepsychology:** Online therapy has expanded access, especially post-COVID-19 (Wind et al., 2020) [23].
- **Mobile Health Applications:** Apps for mood tracking and CBT-based exercises show promising results (Firth et al., 2017) [6].
- **Artificial Intelligence in Mental Health:** AI-based diagnostics and interventions are emerging tools (Torous & Roberts, 2017) [22].

Resilience and Positive Psychology

- **Resilience Training:** Programs that enhance coping skills reduce vulnerability to stress.
- **Well-Being Interventions:** Gratitude exercises and positive affect training improve life satisfaction (Emmons & McCullough, 2003) [5].
- **Policy and Public Health Implications:** Effective mental health strategies require: "Integration into primary healthcare", "Policy support and funding", "Public awareness campaigns" and "WHO advocates for community-based, rights-oriented mental health systems" (WHO, 2022) [24].

Conclusion. Research shows that resilience training programs significantly reduce anxiety and depression in adolescents (Gillham et al., 2007) [7]. Early intervention in psychosis has been shown to improve long-term outcomes. Meta-analyses demonstrate its effectiveness in treating depression, anxiety, and PTSD (Hofmann et al., 2012) [8]. Positive psychology emphasizes strengths and well-being rather than pathology (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) [18]. Evidence suggests that no single approach is sufficient. Instead, a holistic, integrative model combining biological, psychological, and social interventions is most effective. Preserving and restoring mental health requires a multifaceted, evidence-based approach. Integrating prevention, early intervention, and treatment strategies across individual and societal levels offers the greatest potential for improving global mental health outcomes. All mental health services should offer a recovery-orientated approach (Meer & Wunderink, 2018) [15].

References

1. Beck, A. T. (2011). Cognitive Therapy of Depression. Guilford Press.
2. Cipriani, A., et al. (2018). Comparative efficacy of antidepressants, *The Lancet*, 391(10128), 1357–1366.
3. Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
4. Cuijpers, P., et al. (2014). Adding psychotherapy to antidepressant medication, *World Psychiatry*, 13(1), 56–67.

5. Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

6. Firth, J., et al. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions, *World Psychiatry*, 16(3), 287–298.

7. Gillham, J. E., et al. (2007). School-based prevention of depression, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 9–19.

8. Hofmann, S. G., et al. (2012). The efficacy of CBT, *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.

9. Jacka, F. N., et al. (2017). A randomized controlled trial of dietary improvement, *BMC Medicine*, 15(1), 23.

10. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context, *Clinical Psychology*, 10(2), 144–156.

11. Kandel, E. R., et al. (2013). Principles of Neural Science. McGraw-Hill.

12. Leucht, S., et al. (2013). Antipsychotic drugs vs placebo, *The Lancet*, 382(9896), 951-962.

13. Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities, *The Lancet*, 365(9464), 1099–1104.

14. McGorry, P. D., et al. (2008). Early intervention in psychosis, *The British Journal of Psychiatry*, 192(S48), s116–s120.

15. Meer, L. van der & Wunderink, C. (2018). Contemporary approaches in mental health rehabilitation, *Epidemiology and Psychiatric Sciences* , 28 (1) , 9 – 14. (https://doi.org/10.1017/S2045796018000343).

16. Raimqulov, R.S.O. (2025). Modern methods of psychotherapy in mental health preservation, *Sciental Journal of Education Humanities and Social Sciences,* 3(5),103-109. (DOI:10.62536/sjehss.2025.v3.i5.pp103-109).

17. Segal, Z. V., et al. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Guilford Press.

18. Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology, *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

19. Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98–109.

20. Sue, S., et al. (2009). Cultural competence in psychotherapy, *Annual Review of Psychology*, 60, 525–548.

21. Thornicroft, G. & Tansella, M. (2004). Components of a modern mental health service, *The British Journal of Psychiatry*, 185(4), 283–290.

22. Torous, J. & Roberts, L. W. (2017). The ethical use of mobile health technology, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(1), 4-8.
23. Wind, T. R., et al. (2020). The COVID-19 pandemic, *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 277–278.
24. World Health Organization (WHO). (2022). World Mental Health Report.
25. https://impact.bham.ac.uk/recovery-based-approaches-to-mental-health/, accessed., 17.05.2026.
26. https://www.emeis.com/en/preserving-mental-health-necessity-everyone, accessed., 17.05.2026.
27. https://contemporarycare.com/contemporary-care-modern-approaches-to-mental-health-wellness/, accessed., 17.05.2026.

Анастасія Волинець
HR-директорка мережі
альтернативних демократичних шкіл
м. Київ (Україна)

ВИГОРАННЯ ЯК АДАПТИВНИЙ МЕХАНІЗМ: ВІД WELLBEING ДО WORK DESIGN У КОНТЕКСТІ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Анотація. У статті здійснено теоретичне переосмислення феномену професійного вигорання як адаптивного механізму психіки в умовах тривалого стресу та невизначеності. Обґрунтовується перехід від парадигми wellbeing до підходу work design, у межах якого вигорання розглядається як сигнал до необхідності редизайну роботи. Узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння вигорання (Maslach, Leiter; Bakker, Demerouti; Hobfoll) та окреслено роль організаційного середовища у формуванні психологічної стійкості фахівців.

Ключові слова: вигорання, work design, адаптація, стрес, психологічні ресурси, HR.

Вступ. У сучасних умовах глобальної нестабільності, воєнного стану та хронічної невизначеності питання психічного здоров’я фахівців набуває особливої значущості. Професійне

вигорання дедалі частіше розглядається не як винятковий стан, а як масове явище, що супроводжує професійну діяльність у складних соціально-психологічних умовах.

Класичний підхід до розуміння вигорання, запропонований C. Maslach та M. Leiter, визначає його як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. У межах цього підходу вигорання розглядається як негативний наслідок тривалого впливу стресових факторів, який потребує корекції або профілактики.

Водночас сучасні дослідження пропонують ширший погляд на це явище. У межах моделі Job Demands–Resources (Bakker, Demerouti) вигорання пояснюється дисбалансом між вимогами роботи та доступними ресурсами. Надмірні вимоги за умов недостатніх ресурсів призводять до виснаження, що є закономірною реакцією системи.

Теорія збереження ресурсів (Hobfoll) доповнює це бачення, наголошуючи на тому, що людина прагне зберігати, захищати та накопичувати ресурси. У випадку їх втрати або загрози втрати запускаються захисні механізми, одним із яких може бути вигорання.

У цьому контексті доцільно розглядати вигорання не як патологію, а як адаптивний механізм, що сигналізує про критичне перевантаження системи. Воно виконує функцію своєрідного індикатора, який вказує на необхідність змін у взаємодії між людиною та професійним середовищем.

Особливо актуальним це є для сфер, пов’язаних з інтенсивною емоційною працею, зокрема освіти. Фахівці освітньої галузі постійно перебувають у взаємодії з іншими людьми, що вимагає високого рівня залученості, емпатії та відповідальності. У таких умовах вигорання стає не ознакою слабкості, а природною відповіддю на надмірні вимоги.

Традиційні підходи до подолання вигорання часто фокусуються на індивідуальному рівні: розвиток стресостійкості, техніки релаксації, баланс роботи та життя. Проте такі підходи не враховують системний характер проблеми та можуть фактично перекладати відповідальність на працівника.

Альтернативою є перехід до підходу work design. У цьому підході увага зміщується з «відновлення людини» на

«перебудову роботи». Йдеться про перегляд структури діяльності, ролей, навантаження, рівня автономії та сенсу роботи.

Work design передбачає створення таких умов, за яких робота стає ресурсом, а не джерелом виснаження. Це включає оптимізацію робочих процесів, чіткість ролей, справедливий розподіл навантаження, можливість впливу на власну діяльність та наявність підтримуючого середовища.

З позиції HR-практики цей підхід має значний потенціал. Замість впровадження окремих wellbeing-ініціатив, які часто мають поверхневий характер, доцільніше здійснювати системні зміни у дизайні роботи. Саме такі зміни здатні забезпечити довготривале зниження рівня вигорання.

Таким чином, вигорання може розглядатися як точка входу для трансформації організаційних процесів. Воно сигналізує не лише про стан людини, але й про якість системи, у якій вона працює.

У підсумку, переосмислення вигорання як адаптивного механізму відкриває нові можливості для його розуміння та подолання. Це дозволяє перейти від реактивних заходів до проактивного проєктування роботи, що відповідає сучасним викликам.

Література:

1. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

2. Bakker A. B., Demerouti E. Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. Journal of Occupational Health Psychology, 2017.

3. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. 2011.

4. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon. 2019.

5. Schaufeli W. B. Burnout: A Review of Theory and Measurement. 2017.

Вікторія Вінтоняк
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри суспільних наук
Національний університет оборони України
(м. Київ, Україна)

ДОСВІД РОБОТИ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Анотація. *У статті розглянуто особливості професійної діяльності військових психологів в умовах російсько-української війни. Проаналізовано вплив тривалого перебування військовослужбовців у бойових умовах на їх психічне здоров'я, емоційний стан та боєздатність. Визначено основні напрями психологічного забезпечення, зокрема психологічну підготовку, супровід у бойових умовах, кризове втручання, психологічну підтримку. Охарактеризовано специфіку надання психологічної допомоги в екстремальних умовах, а також роль міждисциплінарної взаємодії у збереженні психічного здоров'я військовослужбовців.*

Ключові слова: *військовий психолог, психічне здоров'я, військовослужбовець, бойові умови, психологічна допомога, психологічна підготовка, консультування.*

Професійна діяльність українських військовослужбовців здійснюється в умовах підвищеного ризику та інтенсивного впливу екстремальних чинників. Тривала участь у бойових діях суттєво впливає на якість життя військовослужбовців, їх самопочуття та психічне здоров'я. Тому, проблема збереження психічного здоров'я військовослужбовців є багатопрофільною проблемою, що характеризується комплексом заходів медико-психологічного характеру (медичних, психологічних, адміністративних) та організаційних, що спрямовані на збереження, відновлення та корекцію психофізіологічних та психічних функцій, досягнення високого рівня боєздатності військовослужбовців, які зазнали впливу психотравмуючих чинників та постраждали внаслідок цього, а також створення

сприятливих умов для подальшого успішного виконання ними службових обов'язків.

Збереження психічного здоров'я військовослужбовців здійснюється у тісній взаємодії силами командирів, психологів, медичного персоналу, капеланів.

Незалежно від характеру бойових дій, впливу факторів навколишнього середовища, стійкість військовослужбовців до психогенних травм залежить, в першу чергу від особистісних якостей військовослужбовців. Тому психологічна робота, починається ще задовго до початку бойових дій – *це психологічний відбір, бойова та психологічна підготовка.*

Психологічна підготовка розглядається як цілісний і організований процес формування психічної стійкості та психологічної готовності особового складу до виконання завдань у бойових умовах, в обстановці, що швидко змінюється, а також в умовах тривалої нервово-психічної напруги. Метою психологічної підготовки є формування *психічної стійкості* та *психологічної готовності* військовослужбовців до професійної діяльності. Під психічною стійкістю розуміється сукупність психічних якостей особистості, що визначають її потенційну здатність протистояти несприятливим чинникам, долати труднощі та успішно виконувати поставлені бойові завдання [4].

Також, одним із пріоритетних елементів у комплексній системі забезпечення життєдіяльності військовослужбовців є психологічна робота з військовослужбовцями в бойових умовах. Оскільки для військовослужбовців які виконують завдання в зоні бойових дій, бойовий стрес, впливає не тільки на окремих осіб, він впливає на функціонування підрозділів і значною мірою сприяє втратам на полі бою [2]. Це робить контроль над бойовим стресом першочерговим.

В бойових умовах психологічна робота здійснюється на всіх етапах бойових дій, та включає в себе: першу психологічну допомогу (на рівні самодопомоги, допомоги товаришу); психологічну підтримку (медикаментозна (фармокологічна), аутогенна); контроль бойового стресу на різних етапах бойових дій; скринінгової діагностики психічної травматизації особового складу; психоедукацією та/або стабілізаційний етап у роботі з персоналом, який продовжує виконувати бойові завдання;

психологічний дибрифінг; психологічна реабілітація (частково в бойових умовах, евакуація та подальша допомога).

У зоні бойових дій основними принципи надання негайної психологічної допомоги при стресових травмах (і фізичних) є: 1) підтримка життя, 2) мінімізація подальшого ураження та 3) ухвалення рішення про те, чи потрібна додаткова допомога.

Психологічна підтримка спрямована на актуальність наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, що забезпечують активні дії військовослужбовців на полі бою [1, 4].

Особи, які потребують невідкладної серйозної психологічної допомоги:

- із важкими травмами, що загрожують життю, ті, хто потребує екстреної медичної допомоги;
- у пригніченому психічному стані, що не дає змоги їм самостійно подбати про себе;
- ті, хто може завдати шкоду собі;
- ті, хто може завдати шкоду іншим.

Особливостями кризової інтервенції є: короткотривалість, невідкладність, емпатійний контакт, високий рівень активності людини, що надає психологічну допомогу, обмеження цілей, реалістичність, сфокусованість на основній проблемі (на симптоматиці). Психологічну допомогу у вигляді кризової інтервенції необхідно надати комбатанту якомога швидше, оскільки чим більше часу минуло з моменту травми, тим складнішим буде подальший процес психологічної реабілітації. Надається як товаришами по службі, та і психологом (при наяності).

При виникненні відхилень від природнього процесу відновлення після травмуючої події, проводиться психокорекційна робота, а при винекненні стійких психологічних (психічних) труднощів здійснюється психотерапевтична та медикоментозна допомога. Ці форми допомоги здійснюють в умовах частини психологи у взаємодії з медичним персоналом та центрами медико-психологічної реабілітації.

На сьогоднішній день, існує багато різних психологічних інтервенцій (протоколів, моделей) кризового втручання які варто вивчати та адаптувати в ЗС України. Зокрема модель Mental Health Department of the Israel Defense Forces («YaHaLOM»), яка

розроблена військовими психологами Департаменту психічного здоров'я Армії оборони Ізраїлю, призначена для застосування співслужбовцями в умовах виконання підрозділом бойових завдань на першій лінії. Основною метою інтервенції є швидке нівелювання симптомів гострого стресу та відновлення боєздатності члена підрозділу [1].

Спеціально для контролю стресу військовослужбовців Корпусу морської піхоти США та ВМС США (на замовлення уряду США) була розроблена програма COSFA була розробилена систему надання першої допомоги при бойовому та оперативному стресі (COSFA – Combat and operational stress first aid) на підставі доказових принципів і процедур першої психологічної допомоги. Система COSFA включає сім ключових компонентів: перевірка, координація, координація, прикриття, заспокоєння, зв'язок, компетентність, впевненість [1].

Ще одним пріоритетним завданням військових психологів є психологічне консультування військовослужбовців, яке спрямоване на корекцію деструктивних переконань і емоційних станів, формування адаптивних моделей поведінки та підвищення психічної стійкості військовослужбовця. Консультації можуть ініціюватися як самим військовослужбовцем, так і командуванням або психологом, і включають основні етапи: збір інформації, психодіагностику, бесіду, безпосередню психологічну допомогу, аналіз результатів. Психологічне консультування є динамічним процесом, ефективність якого визначається позитивними змінами у переживанні та осмисленні проблеми, і загалом спрямоване на покращення психологічного стану особистості та функціонування підрозділу [2].

Отже, практичний досвід роботи військових психологів в умовах війни засвідчує, що психологічне забезпечення є невід'ємною складовою підтримання боєздатності військовослужбовців та ефективного функціонування підрозділів. Встановлено, що тривалий вплив бойового стресу потребує системного та комплексного підходу, який охоплює психологічну підготовку, своєчасне кризове втручання, психологічний супровід та відновлення (реабілітацію).

Література:

1. Combat and Operational Stress Control Interventions and PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. Margaret Maglione, Christine Chen, Armenda Bialas, Aneesa Motala, Joan Chang, Olamigoke Akinniranye, Susanne Hempel. *Military Medicine*, V. 187, Issue 7-8, July-August 2022, P. 846–855. https://doi.org/10.1093/milmed/usab310
2. Prykhodko, I., Matsegora, Y., Kolesnichenko, O., et al. (2023). Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control. Romanian Journal of Military Medicine, 127(1), 15–24. https://doi.org/10.55453/rjmm.2024.127.1.3
3. Trauma Counseling, Second Edition: Theories and Interventions for Managing Trauma, Stress, Crisis, and Disaster. Lisa Lopez Levers, Springer Publishing Company, 2022 p. – 600 s.
4. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

Анна Івасюк
ад'юнкт кафедри суспільних наук
навчально-наукового інституту воєнної
історії, права та соціальних наук
Національного університету оборони України
м. Київ (Україна)

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАХОДИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В БОЙОВИХ УМОВАХ

Анотація. У статті розкрито тему запобігання емоційного вигорання військовослужбовців у бойових умовах. Проблема емоційного вигорання як наслідку дії багаторівневих стрес-чинників. Запропоновано комплексну модель профілактики, що інтегрує мета-, макро-, мікро- та індивідуальний рівні впливу з урахуванням особливостей військового середовища та сучасних підходів до збереження психічного здоров'я. Визначено основні

напрями профілактичних заходів, спрямованих на підтримання боєздатності, підвищення мотивації та збереження психічного здоров'я особового складу.

Ключові слова: *стрес, чинники, бойові умови, військовослужбовці*

Профілактика емоційного вигорання в бойових умовах є пріоритетним завданням для командирів та їх підлеглих. У науковій парадигмі хронічний стрес є пусковим механізмом, з яким не впорались в процесі виконання завдань, що й спричиняє емоційне вигорання, яке в свою чергу, здійснює негативний вплив на психічне здоров'я військовослужбовців. Емоційне вигорання військовослужбовців в бойових умовах часто зумовлене детермінантами на мета-, макро, мікро-, та індивідуальному рівні і несе за собою зниження боєздатності командира та його підрозділу, а в гіршому випадку до втрат в підрозділі, як моральних так і фізичних.

В бойових умовах емоційне вигорання підриває боєздатність військового підрозділу і може спричиняти різні психічні розлади. При дослідженні емоційного вигорання військовослужбовців було з'ясовано, що найкращі превенції емоційного вигорання є зниження ризиків та зменшення чинників, які підвищують ймовірність виникнення емоційного вигорання. На основі проаналізованих досліджень було створено модель профілактики емоційного вигорання військовослужбовців в бойових умовах, в якій ми окреслили основні результати: збереження психічного здоров'я; залученість і мотивація; бойова міць підрозділу та запобігання плинності кадрів.

Концептуальним піґрунтям для нашої моделі було обрано праці доктора Дж. Шея, який розширив традиційне розуміння категорії «профілактики емоційного вигорання війьсоковслжубовців», включивши до неї як індивідульано-психологічні й організаційні заходи, так і системні чинники бойової діяльності.

Основні чинники ми класифікували за трьома рівнями: макрорівень (організаційно-системний); мікрорівень (міжособистісний) та індивідуальний.

Чинники першого макрорівня, а саме: екстремальні умови службової діяльності; дефіцит ресурсів (матеріально-технічних, людських), авторитарний стиль управління, відсутність зворотного зв'язку; складні соціально-економічні умови – вони можуть призводити до таких симптомів як зниження боєздатності підрозділів, ментальна дистанція, зниження ефективності виконання завдань, плинність кадрів та абсентеїзм. Тому профілактика на цьому рівні особливо актуальна, що попередити виникнення вищезазначених симптомів на макрорівні. На основі проаналізованих джерел ми пропонуємо проводити організаційні та індивідуальні заходи для профілактики емоційного вигорання військовослужбовців в бойових умовах. До організаційних заходів включено: аналіз стрес-чинників, оцінка навантаження на підрозділи, впровадження регулятивного скринінгу емоційного вигорання, виявлення підрозділів ризику, розвиток лідерства управління командами, навчання керівників раннього виявлення вигорання. До індивідуальних заходів включено: індивідуальні стратегії, проактивне управління власною діяльністю, розвиток професійної суб'єктності та участь в ухваленні рішень (у межах військової компетенції).

Під чинниками ІІ мікрорівня (міжособистісний) ми виділяємо: соціально-демографічні, надмірне навантаження, обмежений контроль (низька автономія), дефіцит визнання, міжособистісні конфлікти, порушення принципів справделивості, ціннісно-смисловий конфлікт. Ці детермінанти проявляються у вигляді симптомів: деперсоналізації/цинізм, ментальна дистація, редукція досягнень та конфлікти у підрозділі.

Як профілактичні інтервенції організаційного рівня ми визначаємо оцінка рівня емоційного вигорання на рівні підрозділів, оптимізація контролю та навантаження, впровадження програм медико-психологічного забезпечення особового складу, соціально-психологічний супровід, навчання командирів, етичні засади лідерства, довіра в колективі, вирішення конфліктів, супервізія, тренінги стресостійкості, справедливість і визнання, прозорі системи оцінювання, конструктивний зворотний зв'язок. Водночас до індивідуальних

заходів належить: комунікативний копінг, організація міжособистісних відносин, рефлексія, обмін досвідом, пошук соціальної підтримки, ціннісно-смислова рефлексія, узгодження власних цінностей з місією, переосмислення ролі, встановлення меж, сегментація «Я-професійне» та «Я особисте», захист психологічних кордонів.

На індивідуальному рівні емоційне вигорання проявляється такими симптомами, як фізичне та емоційне виснаження, когнітивні порушення, дратівливість, психосоматика (безсоння, біль, зниження імунітету). Ці симптоми зумовлені дією таких індивідуальних чинників як виснаження нервової системи, тип поведінки А, перфекціонізм, неадаптивні копінг-стратегії, нейротизм. Профілактика емоційного вигорання військовослужбовців на цьому рівні буде в більшості направлена на такі організаційні заходи: впровадження програм медико-психологічного забезпечення особового складу, контроль режиму служби, психоедукація, саморегуляція, розпізнавання симптомів, психогігієна, медико-психологічна підтримка, кімната розвантаження, дебрифінг, групова робота (аналіз після дії), консультування та реабілітація. А індивідуальні заходи спрямовані на фізіологічну саморегуляцію (сон та збалансоване харчування, фізична активність (кардіо, силові, йога, басейн і т.д.), техніки релаксації, самоменеджмент та адаптивні копінг-стратегії.

У межах теоретичного аналізу встановлено, що ефективна профілактика емоційного вигорання військовослужбовців в умовах сучасних бойових дій потребує переходу від розрізнених індивідуальних заходів до формування цілісної багаторівневої системи. Запропонована модель профілактики поєднує ключові особливості військового середовища із сучасними підходами до збереження психічного здоров'я, утворюючи інтегрований механізм підтримання боєздатності особового складу.

Ключовим результатом дослідження стало впорядкування профілактичних заходів у межах чотирьох взаємопов'язаних рівнів впливу. На метарівні окреслено базові ресурси підрозділу, зокрема згуртованість, ефективне лідерство та рівень професійної підготовки. Макрорівень (організаційний) орієнтований на досягнення балансу між службовими

навантаженнями та ресурсами підтримки. Мікрорівень передбачає узгодження взаємодії особистості з професійним середовищем у площинах контролю, винагороди, справедливості та ціннісних орієнтацій. Індивідуальний рівень спрямований на розвиток особистісної резильєнтності та навичок психологічної саморегуляції.

Література:

1. Vintoniak, V., Ivasiuk A. (2026). Model of psychological prevention of emotional burnout among military personnel. The Bulletin of National Defence University of Ukraine, 21 (2), 5-15. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-2-05-15

2. Shay, J. (2002). Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming. New York, NY: Scribner. Retrieved from https://www.amazon.com/Odysseus-America-Combat-Trauma-Homecoming/dp/074321157X

3. Khalanskyi, V. (2023). Burnout-free ignition. How to complete the stress cycle, work to your liking and live happily. Vivat. Retrieved from https://www.yakaboo.ua/ua/zapal-bez-vigorjannja-jak-zavershiti-cikl-stresu-pracjuvati-do-spodobi-j-zhiti-schaslivo.html?srsltid=AfmBOoom1zfUwBYEKt6o74IvVEpYVD_twwwGRZPzl9XDC-299LhExSgs

СЕКЦІЯ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕНЬ У ГАЛУЗІ АВІАЦІЙНОЇ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Oleksandr Petrenko
Associate Professor, PhD in Psychology,
Professor of the Department of Aviation Psycholog
and Human Factors Management,
National University „Kyiv Aviation Institute"
Kyiv (Ukraine)

Dr Katarzyna Postrzednik-Lotko
Associate Professor of the Department of
Applied Social Sciences,
Silesian University of Technology
Zabrze (Poland)

PSYCHOLINGUISTIC FOUNDATIONS OF NATURAL LANGUAGE USE IN INTELLIGENT SITUATIONAL SUPPORT SYSTEMS FOR TECHNICAL SYSTEM OPERATORS

Abstract. The paper examines the psycholinguistic foundations of using natural language in intelligent systems for situational support of operators of technical systems. The necessity of moving beyond traditional voice alerts and commands is substantiated, and a multifactor model of the effectiveness of speech-based influence is proposed. A multilayer linguistic architecture for constructing voice-based addressed utterances oriented toward optimizing the operator's cognitive state is outlined.

Keywords: *operator activity; situational support; intelligent system; natural language; voice-based addressed utterance; cognitive state; linguistic architecture.*

Introduction. Despite the fact that machine generation of voice messages has numerous practical implementations today, the use of

these capabilities in human-machine interfaces remains limited. Systems capable of generating voice messages at operator workstations are primarily intended to ensure operators' situational awareness (perception, comprehension, and projection), which is a narrower task than activity support in the broader sense.

Modern situational awareness systems are capable of generating addressed communicative units realized through spoken natural language in the form of alerts and warnings that have simple content and require literal interpretation. Typically, these are straightforward statements of a fact, event, parameter value, or threat. Alerts and warnings may also be accompanied by prompting a specific action through an addressed command. In aviation, this applies, in particular, to such systems as TICAS, TAWS, Radio Altitude Callouts, and others. The rationale for generating such voice-based addressed messages lies in the need to ensure the immediacy of information perception or execution of effector actions, as well as in reducing the load on the operator's visual channel.

As for modern intelligent aviation systems capable of advising flight crews, performing expert functions, and supporting decision-making, publications devoted to their development do not conceptually consider the voice channel as a means with fundamentally new capabilities. Instead, support is typically reduced to the generation of action alternatives [1].

At the same time, due to its inherent properties, natural language enables not only the communication of facts and the issuing of commands, but also the transmission of messages with high informational capacity and a high level of abstraction, the construction of narratives, discourse management, assistance in resolving dilemmas, and even regulation of the psychological state of operators and entire operator teams. Obviously, these advantages should define the tasks and scope of voice channel use in intelligent systems supporting operator activity, in accordance with specific types of difficulties associated with such activity. This approach is also consistent with the logic of a human-centered approach to the development of artificial intelligence in aviation [2], as well as with the general trend toward reducing the distance between humans and intelligent machines, as evidenced by recent studies [3].

The purpose of this paper is, based on an understanding of the difficulties involved in realizing the capabilities of auditory natural language output in intelligent systems at operator workstations, to propose basic psycholinguistic approaches to overcoming these difficulties in the interest of increasing the reliability, effectiveness, and safety of complex sociotechnical systems.

Main Part. The actual range of instrumental functions of natural language in operator activity can be outlined through an analysis of a broad set of commonly used types of voice-based addressed utterances employed in speech interaction among members of operator teams that are functionally and hierarchically interconnected. The same functions of natural language may also be realized when an intelligent technical system addresses a human operator, since the regularities of speech-based support are determined by the characteristics of the message and the mechanisms of its perception rather than by the nature of its source.

There are clear functional distinctions between such types of addressed utterances in operator teams as: *Command* (an imperative requirement to perform a specific action), *Warning* (a notice about a potential adverse outcome), *Caution* (a warning against actions that should be avoided due to possible negative consequences), *Corrective Guidance* (guidance on how to correct a situation after an error or misjudgment), *Suggestion* (a possible course of action offered at the discretion of the addressee), *Permission* (an explicit allowance to perform a specific action), *Prohibition* (an imperative requirement not to perform a specific action), *Statement of Fact* (a report of a verified fact), *Situation Description* (a depiction of the current state of the situation), *Narration* (a presentation of the temporal development of the situation), *Reasoning* (an exposition of the reasoning process, including understanding and drawing conclusions), *Assumption* (a statement about something hypothetical-possible but not reliably established), *Question* (a request for information or clarification), and *Praise* (verbal encouragement or positive reinforcement).

This spectrum of addressed communicative units demonstrates that, in their situational reception, there are no strict boundaries between their role in ensuring the operator's situational awareness and their role in regulating activity in a broader sense. An addressed utterance, as a directed communicative unit, takes the form of an

utterance in its concrete speech realization. Each utterance may perform a particular function or combine several functions. For example, while performing an informational function, an utterance may act as a message; however, this informational function may be integrated with prompting, corrective, mobilizing, or other functions.

From this, it can be concluded that an attempt to extend the functional scope of information systems with a voice channel beyond a narrow set of clearly defined situations of operator activity that require the immediate and reliable delivery of a simple message or command would transform any situational awareness system into a system for supporting operator activity with a much broader range of functions. At the same time, situational awareness itself would gain the potential to reach a new level of quality. Conversely, we also believe that as long as the primary meaning of using natural language in intelligent information systems is not defined by the tasks of support in its broad sense, this will continue to constrain the realization of the capabilities of natural language even for the narrower purposes of ensuring situational awareness.

The operator's situational awareness is formed on the basis of a combination of quantitative and qualitative information obtained from both instrumental and non-instrumental sources. Certain types of information are better perceived through conventional instrumental visualizations; however, voice-based messages have exceptional potential for integrating information of different types into a coherent overall picture. Voice messages may rely on generalizations of other speech-based information and may contain interpretations of large volumes of data. Voice-based addressed utterances may also accompany decision-making processes and their implementation. In such cases, their informational function may recede into the background in comparison with their prompting and regulatory functions. The same voice utterance may simultaneously function as a message aimed at informing and as an addressed utterance aimed at influencing the operator.

An operator interprets reality and understands the current situation in its static and dynamic dimensions on the basis of mental representations of various types, which are formed as a result of integrating perceptual data with the subject's existing knowledge and experience, with the involvement of mechanisms of attention,

predictive expectations, goals, motivational and emotional formations that jointly determine the relevance of the overall mental picture. Our theoretical analysis indicates that addressed utterances formulated in natural language have the potential to optimally organize such integration.

The effectiveness ***R*** of an addressed utterance realized in the form of an utterance ***U*** can be represented as a function of a wide set of variables describing the characteristics of the recipient, which the sender must take into account in order for the utterance to achieve its goal:

$$R_U = f\,(\,S, G, M, E, A, K, X, I\,) \qquad (1)$$

where *S* denotes the situation, and *G, M, E, A, K, X, I* denote characteristics of the recipient: *G* – goals, *M* – motivation, *E* – emotions, *A* – attention, *K* – knowledge, *X* – experience, *I* – individual characteristics at both typological and unique levels, which manifest themselves in the psychophysiological cost and quality of perception and processing of the addressed utterance.

It should be noted that the inclusion of parameter ***I*** as a separate variable in this multifactor model is based not only on theoretical argumentation but also on preliminary results of our empirical studies [4].

The transition from voice-based situational awareness systems to voice-based situational support systems represents a profound shift in philosophy that requires a rethinking of the functions of machine-generated addressed utterances directed at humans, as well as the development of psycholinguistic foundations for their construction.

The use of the voice channel is evidently constrained by risks associated with individual differences in the perception and interpretation of complex voice-based messages. For situational support systems, these risks may be higher than for situational awareness systems. This is due to the greater complexity of voice-based support tasks, as well as the difficulty of maintaining strict boundaries of standardized vocabulary in situations where the goal is not merely to inform a person, but to influence their activity, state, focus of attention, and related factors.

From the perspective of activity support, the utterance ***U*** functions as an instrument for changing the subject's cognitive state.

Accordingly, the cognitive state C_{t+1}, which is formed after the transmission and perception of an utterance, is a function of two variables: the utterance ***U*** and the subject's cognitive state prior to its perception C_t:

$$C_{t+1} = g\,(\,C_t\,,\,U\,;\;P\,) \qquad (2)$$

where *P* denotes a vector of the subject's current characteristics that are relevant for the perception and processing of a particular utterance in a given situation.

It is important to emphasize that this concerns not only the deep meaning embodied in utterance *U***,** but also the combination of its characteristics taken together, such as semantic structuring, syntactic and grammatical organization, the presence of means for managing comprehension, intonation, and others. Accounting for these characteristics requires reliance on a specific model of utterance linguistic architecture that distinguishes a hierarchy of speech layers. The general idea is that the effectiveness of any utterance addressed to an operator of a technical system depends both on its deep cognitive-pragmatic structure and on its surface-level speech realization.

According to our conception of the layers of utterance linguistic architecture, the process of utterance formation requires the sequential passage through the following stages:

- assessment of the necessity to generate an utterance (interactional context layer);
- determination of the target intention (cognitive-pragmatic layer);
- selection of the type of communicative action (discursive-functional layer);
- specification of content (semantic structuring layer);
- selection of the mode of presentation (syntactic-grammatical layer);
- selection of verbal presentation techniques (comprehension management layer);
- realization of voice-based output (modal-realizational layer).

Conclusion. The desired effects of using natural language in intelligent situational support systems for operators of technical systems can be achieved through a wide range of linguistic means;

however, they require a coordinated, multi-level approach to their construction based on an integrated model of the linguistic structure of the target utterance.

Utterances with the same target intention may differ in content, linguistic organization, and voice realization depending on situational characteristics and the properties of the subject. Depending on the chosen approach to modifying the subject's cognitive state, such utterances may require literal comprehension or allow interpretative processing, vary in length, differ in style, and convey meaning not only lexically but also through intonational, emotional, and dynamic features of speech.

References:

1. Würfel J., Djartov B., Papenfuß A., Wies M. Intelligent Pilot Advisory System: The Journey From Ideation to an Early System Design of an AI-Based Decision Support System for Airline Flight Decks. *Human Factors in Transportation*. 2023. Vol. 95. P. 589-597.

2. EASA-AI-Roadmap: A human-centric approach to AI in aviation. Version 1.0. European Union Aviation Safety Agency, Cologne, Germany, 2020. 48 p.

3. Kuzior A., Kwilinski A. Cognitive Technologies and Artificial Intelligence in Social Perception. *Management Systems in Production Engineering*. 2022. Vol. 30. P. 109-115. DOI: 10.2478/mspe-2022-0014.

4. Петренко О. В. Психологічні аспекти реалізації голосових інтеракцій машина–людина в антропотехнічних системах з високим рівнем автоматизації. *Матеріали XVII Міжнародної науково-технічної конференції «Avia-2023»*. Київ, 18-20 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 36.19-36.24. https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/62770

Serhii Radul
associate professor, PhD in pedagogics,
associate professor of the department of professional
and aviation language training
Ukrainian State Flight Academy
Kropyvnytskyi (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TRAINING FUTURE AVIATION SPECIALISTS FOR PROFESSIONAL SELF-REALIZATION THROUGH INTERCULTURAL COMMUNICATION

Abstract. The modern aviation industry operates in a rapidly changing, high-pressure, and culturally diverse environment, where human performance plays a central role in ensuring safety. While technical expertise remains the foundation of reliable systems, factors such as psychological readiness, the ability to cope with stress, flexible thinking, emotional control, social interaction, and intercultural communication are just as important. Together, these qualities help professionals act safely and effectively in complex situations.

This discussion examines the key psychological characteristics needed for the training of future aviation specialists, with particular attention to the role of intercultural communication in supporting professional development and reducing misunderstandings. Drawing on findings from research studies, safety reports, and the field of aviation psychology, it shows how thoughtfully designed training programs can strengthen thinking skills, emotional stability, and communication abilities. Such approaches not only reduce risks in aviation operations but also contribute to the personal and professional growth of individuals working in this field [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Keywords: *aviation psychology, intercultural communication, professional self-realization, human factors, stress resilience, cognitive flexibility, communication competence.*

Modern aviation functions in a complex, high-risk, and culturally diverse environment, where human performance is a key factor in ensuring operational safety. Despite rapid technological progress, human factors still account for most aviation incidents, with

communication failures responsible for a significant share of accidents and near-misses [3]. Misunderstandings, unclear instructions, lack of feedback, and cultural differences often lie at the root of these problems, which highlights the importance of psychological preparedness and intercultural communication skills in training future aviation professionals [1; 2]. Professional self-realization in aviation involves combining technical knowledge with effective thinking strategies, emotional stability, and strong interpersonal abilities to achieve confident and competent performance in real-world situations [1].

Key psychological factors that shape the performance of aviation professionals include stress resilience, cognitive flexibility, situational awareness, emotional regulation, interpersonal skills, and language proficiency. Stress resilience allows aviators to sustain clear thinking, make effective decisions, and communicate coherently under high workloads or emergency conditions, whereas prolonged or intense stress without proper coping mechanisms can compromise judgment, diminish attention, and elevate the risk of operational errors [6]. Cognitive flexibility enables aviation professionals to adjust strategies, explore alternative solutions, and respond effectively to unexpected events, such as technical malfunctions, environmental hazards, or sudden changes in air traffic conditions [1; 6]. Situational awareness-which involves the continuous perception, understanding, and projection of operational variables-is essential for identifying potential hazards, coordinating team actions, and preventing incidents; deficiencies in this area often result in miscommunication and procedural errors [3]. Emotional regulation allows pilots and controllers to remain composed and maintain effective interpersonal interactions even under high-pressure or emergency situations, thereby preventing conflicts and preserving team cohesion [2; 6]. Interpersonal skills-including active listening, assertive communication, empathy, and conflict management-are critical for collaboration within multicultural teams, supporting both professional self-realization and operational safety [4]. Finally, language proficiency, particularly in aviation English and standardized phraseology, minimizes the risk of misunderstandings when communicating with international crews or air traffic services [5].

Beyond their operational importance, these psychological factors are rooted in well-established principles of human performance and occupational psychology. Stress resilience represents the ability to regulate physiological and cognitive responses under pressure, allowing individuals to maintain focus, make sound decisions, and communicate clearly even in high-demand scenarios [6]. Cognitive flexibility refers to the capacity to shift attention, evaluate alternative strategies, and incorporate new information, which is essential for responding to unexpected events and solving complex problems in dynamic aviation settings. Situational awareness involves the continuous monitoring, comprehension, and projection of operational variables, enabling personnel to anticipate hazards, coordinate team actions, and prevent errors [3]. Emotional regulation allows aviators to maintain composure during high-stress or emergency situations, facilitating constructive interactions and sustaining team cohesion [6]. Interpersonal skills-such as clear communication, empathy, and conflict resolution-promote collaboration, trust, and efficiency within multicultural crews [4]. Language proficiency, particularly in standardized aviation phraseology, ensures accurate information exchange and minimizes misunderstandings when interacting with international colleagues [5]. Collectively, these factors provide a foundation for both safe operational performance and the professional self-realization of aviation specialists, ensuring that technical expertise is effectively complemented by psychological and communicative competence.

Intercultural communication competence further enhances both professional self-realization and operational effectiveness by equipping aviation specialists to manage the complexities of multicultural and multilingual work environments. Aviation personnel routinely interact with colleagues, passengers, and air traffic controllers from diverse cultural and linguistic backgrounds, where variations in communication styles, social norms, and expectations can result in misunderstandings, hesitations, or failures to execute instructions correctly. These cultural and linguistic differences extend beyond procedural challenges, as they can affect team cohesion, decision-making speed, and overall operational efficiency.

Table 1

Key Psychological and Communication Factors in Aviation and Their Impact on Safety

Psychological / Communication Factor	Impact on Flight Safety	Statistics / Indicator
Stress Resilience	Reduces errors under high workload	Lack of stress training increases operational errors by 20–25 %
Cognitive Flexibility	Enhances adaptability to unexpected situations	Teams with high cognitive flexibility reduce procedural errors by 15–20 %
Situational Awareness	Enables hazard detection and incident prevention	Deficits linked to 30 % of mid-air and runway incidents
Emotional Regulation	Maintains effective team interaction	Poor emotional regulation increases decision-making errors by 10–15 %
Interpersonal Skills	Improves teamwork in multicultural crews	Active listening and empathy reduce conflict situations by 25 %
Language Proficiency	Reduces risk of communication errors	Poor English or incorrect phraseology contributes to 20 % of incidents
Intercultural Communication	Prevents misunderstandings in international operations	Lack of training linked to 30–40 % of errors in multicultural crews
Professional Self-Realization	Increases motivation, confidence, and team effectiveness	65 % of pilots report psychological and communication skills directly impact their professional fulfillment
Overall Communication Errors	Affect almost all types of incidents	Up to 70 % of mid-air incidents involve human errors related to communication

Training programs that incorporate intercultural communication strategies enable aviation specialists to recognize and adapt to cultural nuances, anticipate potential misunderstandings, and negotiate meaning effectively, even under time constraints or high-stress conditions. Such competence strengthens confidence, cognitive flexibility, and situational awareness, allowing professionals to maintain accuracy, coordination, and collaboration in dynamic operational environments [1; 2]. Furthermore, intercultural communication promotes professional self-realization by encouraging reflective practice, empathy, and social intelligence. It helps aviation specialists integrate technical expertise, cognitive strategies, emotional regulation, and interpersonal skills into autonomous and responsible professional performance. In this way, intercultural competence functions both as a preventive mechanism against operational errors and as a driver of personal growth and professional fulfillment within the aviation industry [1].

Training future aviation specialists demands a multidimensional approach that integrates psychological preparedness with strong communication skills. Simulation-based stress training immerses trainees in realistic high-pressure scenarios, allowing them to build stress resilience, develop adaptive problem-solving strategies, and communicate effectively under demanding conditions [6]. Scenario-driven intercultural exercises expose trainees to varied accents, idiomatic language, and culturally influenced communication patterns, fostering strategies for accurate and efficient information exchange [2]. Reflective practices and structured debriefings encourage analysis of communication errors, assessment of emotional and cognitive responses, and implementation of corrective actions, thereby enhancing professional self-awareness [4]. The incorporation of virtual and immersive training platforms offers repeated, controlled exposure to complex scenarios, reinforcing both psychological and communicative competencies.

Aviation safety data indicate that communication failures continue to be a major contributing factor in operational incidents. Runway incursions, near-collisions, and mid-air events are frequently associated with misinterpreted instructions, failure to request or confirm readbacks, and delayed corrective responses, with historical analyses showing that up to 70 % of mid-air incidents involve human

errors linked to communication deficiencies, especially in culturally diverse operational settings [3; 5].

These observations underscore the critical need for psychological training that simultaneously cultivates stress resilience, cognitive flexibility, situational awareness, emotional regulation, interpersonal competence, and intercultural communication skills. Comprehensive training programs that integrate these elements support professional self-realization, foster effective collaboration in multicultural teams, enhance operational decision-making under pressure, and lower the risk of aviation incidents [1; 2; 3; 4; 5; 6].

In summary, preparing aviation professionals to meet the demands of modern global aviation requires a comprehensive approach that emphasizes both psychological readiness and intercultural interaction. Technical skills alone are not sufficient to ensure safety; mental stability and effective communication are equally essential. Training programs that incorporate simulation exercises, intercultural situations, reflective learning, and innovative educational technologies support the development of flexible, resilient, and communicatively capable specialists. This integrated approach enables aviation professionals to address the challenges of multicultural working environments, maintain situational awareness under pressure, cooperate efficiently with diverse teams, and perform reliably in high-stress conditions. By highlighting psychological readiness and intercultural communication as fundamental elements of professional training, the aviation industry can decrease operational errors, strengthen team performance, and encourage the professional development of future specialists.

References:

1. Radul S. Peculiarities of providing English-language training for future aviation specialists for professional self-realization using distance learning technologies / Scientific Bulletin of the Aviation Academy. 2021. Issue 10. Pp. 169–176. DOI: https://dspace.sfa.org.ua/bitstream/123456789/1357/1/Radul_ICT.pdf?utm_source=chatgpt.com.
2. Herasymenko L., Muravska S., Radul S., Pidlubna O. Developing Future Pilots' Critical Thinking Skills in the Framework of Aviation English / *Revista Românească pentru Educație*

Multidimensională. – 2021. Vol. 11, No. 4Sup1. C. 91–104. DOI: https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2066?utm_source=chatgpt.com.

3. Salas E., Reyes D. L., McDaniel S. H. *The Science of Teamwork: Progress, Reflections, and the Road Ahead* / *American Psychologist*. 2018. Vol. 73, No. 4. C. 593–600. DOI: https://www.researchgate.net/publication/325344115_The_Science_of_Teamwork_Progress_Reflections_and_the_Road_Ahead
4. Kanki B. G., Anca J., Chidester T. R. *Crew Resource Management*. 3rd ed. London: Academic Press, 2019. 607 c. DOI: https://www.sciencedirect.com/book/9780128129951/crew-resource-management?utm_source=chatgpt.com.
5. ICAO. *Manual on the Implementation of ICAO Language Proficiency Requirements (Doc 9835)*. 2020. C. 1–60. URL: https://www4.icao.int/aelts/uploads/icao%20doc9835%202nd%20edition.pdf.
6. Wang Y., Zhang L., Li H. Psychological Skills and Stress Management of Airline Pilots during Operational Training / *Journal of Aviation Psychology*. 2022. Vol. 31, No. 2. C. 112–125. DOI: https://doi.org/10.1037/avp0000275

Зоряна Горячук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ (Україна)

Ірина Ковчина
докторка педагогічних наук, професорка,
професорка кафедри загальної
та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
м. Кам'янець-Подільський (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИЯВУ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У РОБОТІ СІМЕЙНИХ ЛІКАРІВ

Анотація. У статті розглянуто проблему попередження емоційного вигоряння у роботі сімейних лікарів як одного з актуальних викликів сучасної системи охорони здоров'я. Проаналізовано основні психологічні, соціальні та організаційні чинники, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигоряння у медичних працівників первинної ланки. Визначено, що професійна діяльність сімейних лікарів супроводжується високим рівнем емоційного напруження, відповідальності та хронічного стресу, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя та професійну ефективність. Особливу увагу приділено ролі емоційної регуляції, рівню емпатії, перфекціонізму, колективної підтримки та балансу між професійним і особистим життям у процесі формування емоційного виснаження. Окреслено основні напрями профілактики емоційного вигоряння, серед яких розвиток емоційної стійкості, використання когнітивно-поведінкових технік, практик усвідомленості, оптимізація робочого навантаження та створення сприятливого психологічного клімату в колективі. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу до попередження емоційного вигоряння

сімейних лікарів з метою збереження їхнього психічного здоров'я та підвищення якості медичних послуг.

Ключові слова: *емоційне вигоряння, сімейні лікарі, професійний стрес, емоційна стійкість, психологічне благополуччя, профілактика вигорання, медичні працівники, когнітивно-поведінкова терапія, mindfulness, професійна діяльність.*

Емоційне вигоряння є серйозною проблемою для медичних працівників, зокрема сімейних лікарів, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з високим рівнем відповідальності, інтенсивною комунікацією з пацієнтами та необхідністю приймати важливі рішення в умовах постійного стресу. Виснаження, цинізм і зниження професійної ефективності є основними проявами цього синдрому, який може негативно впливати не лише на самих лікарів, а й на якість медичних послуг [3, с. 45].

Емоційне вигоряння є багатовимірним явищем, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Відповідно до концепції К. Маслач, цей синдром формується під впливом хронічного стресу на робочому місці і супроводжується втратою енергії, емоційною байдужістю та професійною неефективністю [1, с. 37].

Основні психологічні чинники емоційного вигоряння серед сімейних лікарів включають:

Внутрішньоособистісні чинники:

- Рівень емоційної регуляції. Лікарі з розвиненими навичками саморегуляції менш схильні до вигоряння, оскільки вміють справлятися з негативними емоціями та зберігати психологічну стійкість [2, с. 120].
- Рівень емпатії. Надмірна емпатія може призводити до емоційного виснаження, особливо якщо лікар не володіє ефективними стратегіями захисту від емоційного перенавантаження [6, с. 45].
- Перфекціонізм. Високі вимоги до себе та прагнення уникати помилок можуть спричиняти постійне напруження та знижувати здатність до адаптації в складних умовах [7, с. 112].

Соціальні чинники:

– Взаємодія з пацієнтами. Часті конфлікти, агресія чи високі очікування з боку пацієнтів можуть провокувати хронічний стрес у лікарів [4, с. 22].

– Колективна підтримка. Наявність дружніх стосунків у колективі та емоційної підтримки від колег суттєво знижує ризик вигоряння [3, с. 37].

– Баланс між роботою та особистим життям. Постійна залученість у робочий процес та відсутність часу на відпочинок сприяють накопиченню хронічної втоми [8, с. 58].

Організаційні чинники:

– Робоче навантаження. Велика кількість пацієнтів, понаднормові зміни та відсутність перерв сприяють швидкому виснаженню лікарів [1, с. 37].

– Чіткість робочих обов'язків. Відсутність зрозумілих посадових інструкцій або надмірна бюрократизація можуть підвищувати рівень стресу [2, с. 41].

– Можливості професійного розвитку. Лікарі, які не мають доступу до підвищення кваліфікації та професійного зростання, частіше стикаються з демотивацією та вигорянням [7, с. 112].

– З метою зниження рівня емоційного вигорання у сімейних лікарів доцільно впроваджувати наступні психологічні методи:

1. Індивідуальні стратегії:

1.1. Розвиток емоційної стійкості. Психологічні тренінги з управління стресом та емоціями можуть допомогти лікарям більш ефективно реагувати на складні ситуації [6, с. 45].

1.2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей метод сприяє зміні негативних переконань та допомагає лікарям уникати самокритики та професійного вигорання [7, с. 112].

1.3. Практики усвідомленості (mindfulness). Медитація та техніки релаксації дозволяють лікарям знижувати рівень стресу та відновлювати психологічну рівновагу [8, с. 58].

2. Організаційні заходи:

2.1. Зменшення робочого навантаження. Оптимізація графіка та створення умов для відпочинку під час робочого дня може знизити ризик виснаження [9, с. 41].

2.2. Впровадження системи наставництва. Обмін досвідом між лікарями та підтримка з боку більш досвідчених колег сприяє зниженню рівня стресу [3, с. 37].

2.3. Розвиток корпоративної культури. Підтримка командного духу, організація спільних заходів та створення сприятливого робочого середовища позитивно впливає на психологічний стан лікарів [4, с. 22].

Емоційне вигоряння сімейних лікарів формується під впливом багатьох чинників, серед яких особистісні особливості, рівень соціальної підтримки та організаційні умови праці. Найбільш ефективними методами профілактики є розвиток емоційної стійкості, використання когнітивно-поведінкових технік, впровадження системи підтримки в колективі та оптимізація робочого навантаження. Усвідомлення проблеми та своєчасне впровадження заходів профілактики дозволяють лікарям зберігати високу професійну ефективність та психологічне благополуччя.

Подальшими розвідками наукових досліджень можуть бути: психологічні механізми профілактики вигорання лікарів; психологічні механізми попередження вигорання лікарів; особливості запровадження тренінгів з вигорання лікарів тощо.

Література:

1. Бегеза Л. Психологічні особливості емоційного вигоряння лікарів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 37–48.

2. Кузьменко В. В. Психологічні аспекти емоційного вигоряння медичних працівників. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2019. № 1. С. 120–125.

3. Мельник О. І. Профілактика емоційного вигоряння у лікарів загальної практики. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5. № 2. С. 45–50.

4. Савченко Л. М. Вплив емоційного вигоряння на професійну діяльність сімейних лікарів. *Медична психологія*. 2018. Т. 13. № 1. С. 22–28.

5. Яковенко С. П. Емоційне вигорання у лікарів: причини, наслідки та шляхи подолання. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 89–95.

6. Романенко Л. П. Синдром емоційного вигорання у лікарів: діагностика та корекція. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 12. № 1. С. 33–40.

7. Петренко О. М. Психологічні особливості професійного вигорання у медичних працівників первинної ланки. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 5. № 2. С. 112–118.

8. Сидоренко Н. Г. Взаємозв'язок між емоційним вигоранням та рівнем стресу у лікарів загальної практики. *Журнал практичного психолога*. 2021. № 7. С. 58–64.

Дмитро Карпілянський
кандидат .психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА

Анотація. У статті коротко охарактеризовано деякі інструменти надання психологічної допомоги засновані на використанні цифрових технологій, у тому числі і нейронних мереж. Показано їх можливості, обмеження і перспективи використання штучного інтелекту в роботі психолога і у сфері забезпечення психічного здоров'я.

Ключові слова: *цифровізація, психічне здоров'я, чат-бот, штучний інтелект, професійна етика.*

Поява штучного інтелекту (ШІ) сприяла зростанню оптимізму щодо перекладання на нейронні мережі функцій фахівців у різноманітних галузях людської діяльності: управлінні, транспорті, освіті, охороні здоров'я, тощо. Розробники сподівалися на швидкість, точність, здатність ШІ швидко обробляти великі масиви інформації та даних. Ці його властивості були покликані звільнити людський час, ресурси і надати людині можливість зосередитися на розв'язанні тих проблем, які вирішити за допомогою машин неможливо.

Зокрема, чат-боти комунікують з клієнтами цілодобово; пошукові роботи майже миттєво знаходять в Інтернеті необхідну інформацію; великі мовні моделі пишуть необхідні тексти, розробляють проєкти, генерують відеоконтент.

Одним з сучасних і перспективних напрямів використання ШІ є його використання у роботі психолога, у тому числі у сфері забезпечення психічного здоров'я. Деякі дослідники відзначають необхідність прискорення впровадження технологій ШІ у роботу психологів, у тому числі у сфері забезпечення психічного здоров'я через суттєвий вплив соціоекологічних чинників, таких як: зростаючий попит на отримання психологічної допомоги і, водночас, обмежений доступ до неї, негативні демографічні та фінансові фактори [10].

Більшість психологів, які застосовують технології ШІ у своїй роботі, розглядають їх як допоміжний засіб у традиційному психологічному лікуванні і допомозі: написання листів, проведення оцінок, виконання адміністративних і технічних завдань [9]. Інструменти побудовані на основі ШІ допомагають їм прогнозувати ризики психічному здоров'ю клієнтів, персоналізувати плани психологічного втручання і, водночас, безпосередньо взаємодіють з пацієнтами у формі терапевтичних чат-ботів (додаток для смартфонів Woebot [5], онлайн-платформа терапії Talkspace з [8], відеогра для лікування синдрому дефіциту уваги/гіперактивності EndeavorRx [6] тощо). Переваги таких інструментів в тому, що вони доступні 24 години на добу, ніколи не втомлюються, мають енциклопедичні знання психологічної літератури та пам'ятають кожну взаємодію з клієнтом, надають допомогу в режимі реального часу, налаштовані на вподобання конкретного клієнта, можуть значно знизити бар'єри для доступу до психологічної і психіатричної допомоги, зменшуючи зусилля на подолання стигми [1].

Подальший розвиток технологій ШІ у психології пов'язаний з необхідністю розв'язання проблем безпеки та ефективності: 1) деякі клієнти розглядають взаємодію зі ШІ як заміну терапії, що може зашкодити їх психічному здоров'ю [7]; 2) наявні технології ШІ обмежені в виборі даних і можуть робити упереджені прогнози через припущення, зроблені програмістом [3]; 3) основною рушійною силою змін у терапії є терапевтичні

стосунки, але у випадку цифрової терапії ці стосунки виникають між людиною та програмою, що може бути причиною порушення анонімності клієнта [4]; 4) у закладах вищої освіти вже необхідно готувати майбутніх психологів до професійного використання технологій ШІ у своїй практиці [9].

Перспективними напрямами поширення технологій ШІ у роботі психологів є: об'єднання алгоритмів розпізнавання облич, обробки природної мови та виявлення емоцій для проведення складних оцінок настрою та психічних станів; розроблення клінічних технологій ШІ для збору даних та отримання результатів узгоджених з перевіреними психологічними практиками; розширення можливостей отримання психологічної допомоги та забезпечення психічного здоров'я людей похилого віку, сприяння у вирішенні проблем їх соціальної ізоляції, доступності та мобільності засобів забезпечення психічного здоров'я, зменшення навантаження на доглядальників та планування кінця життя для цієї групи [2].

Виходячи із зазначеного певним підсумком постає теза К. МакДональда та А. Швейнцберга про те, що використання ШІ у роботі психолога сприятиме, перш за все, трансформації способів виконання адміністративних та технічних завдань, що дозволить фахівцям зосередитися на людських вимірах взаємодії з клієнтом: рефлексивній практиці, інтуїції, побудові терапевтичних стосунків. Не зважаючи на стрімкий розвиток технологій ШІ та їх широке використання у наданні психологічної допомоги, вони залишаться додатковим інструментом для виконання технічних завдань, тоді як за психологами залишиться відповідальність за інтерпретативну та реляційну роботу з клієнтами [9].

Література:

1. Abrams Z. The promise and challenges of AI. Monitor on Psychology. 2021. Vol. 52 (8). URL: https://www.apa.org/monitor/2021/11/cover-artificial-intelligence.

2. AI and Ageing: A Global Conversation. Workshop Report. World Economic Forum. 2021. 26 p. URL: https://www3.weforum.org/docs/WEF_AI_and_Ageing_Workshop_Report_2021.pdf (date of access: 17.04.2026).

3. Cowgill B., Dell'Acqua F., Deng S., Hsu D., Verma N., Chaintreau A. Biased Programmers? Or Biased Data? A Field Experiment in Operationalizing AI Ethics (June 1, 2020). In Proceedings of the 21st ACM Conference on Economics and Computation. P. 679-681. DOI: http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3615404

4. Darcy A., Daniels J., Salinger D., Wicks P., Robinson A. Evidence of Human-Level Bonds Established With a Digital Conversational Agent: Cross-sectional, Retrospective Observational Study. JMIR Mental Health. 2021. Vol. 5 (5). P. e27868. DOI: https://doi.org/10.2196/27868.

5. Fitzpatrick K. K., Darcy A., Vierhile M. Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial. JMIR Mental Health. Vol. 4. P. e19. DOI: https://doi.org/10.2196/mental.7785.

6. Kollins S. H., Childress A., Heusser A. C., Lutz J. Effectiveness of a digital therapeutic as adjunct to treatment with medication in pediatric ADHD. npj Digital Medicine. 2021. Vol. 4. Article 58. DOI: https://doi.org/10.1038/s41746-021-00429-0.

7. Luxton D. D. Artificial intelligence in psychological practice: Current and future applications and implications. Professional Psychology: Research and Practice. 2014. Vol. 45 (5). P. 332–339. DOI: https://doi.org/10.1037/a0034559.

8. Malgaroli M., Hull T. D., Wiltsey Stirman S., Resick P. Message Delivery for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: Longitudinal Observational Study of Symptom Trajectories. Journal of Medical Internet Research. 2020. Vol. 22. Article e15587. DOI: https://doi.org/10.2196/15587.

9. McDonald C., Schweinsberg A. Ready or not? Psychologists' perceptions of work readiness in the age of AI. Frontiers in Computer Science. 2025. Vol. 7. P. 1524024. DOI: https://doi.org/10.3389/fcomp.2025.1524024.

10. Neall A. M., Cooney O., Oppert M. L. Enhancing employment outcomes for psychology graduates: developing a taxonomy of work-integrated learning. International Journal of Work-Integrated Learning. 2022. Vol. 23, P. 509–525. URL: https://eric.ed.gov/?id=EJ1373505.

Аліна Головченко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СХИЛЬНІСТЮ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ І РОЗУМІННЯМ СЕНСУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження взаємозв'язку між схильністю до суїцидальної поведінки та розумінням сенсу життя у студентів. Встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень наявності сенсу та його пошуку, що відповідає періоду активного самовизначення. Виявлено статистично значущі негативні зв'язки пошуку сенсу з показниками демонстративності та антисуїцидального чинника. Визначено, що активний пошук сенсу через екзистенційну напругу помірно знижує антисуїцидальну спрямованість. Підтверджено значення ціннісно-смислової сфери як ресурсу профілактики суїцидального ризику в студентському віці.

***Ключові слова*:** *суїцидальна поведінка, сенс життя, ціннісно-смислова сфера, студенти.*

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я протягом 2021 року у світі внаслідок самогубства загинуло 727 тисяч осіб. У віковій групі 15-29 років серед причин смерті самогубство посіло третє місце [4]. Отже, актуальність дослідження взаємозв'язку між схильністю до суїцидальної поведінки та розумінням сенсу життя визначається необхідністю виявлення психологічних чинників, які викликають суїцидальну

поведінку у студентів, адже вони відносяться до вікової групи з високим ризиком самогубства. Однією з таких причин може бути втрата сенсу життя.

Теоретичну основу дослідження становлять концепції суїцидальної поведінки та смисложиттєвих орієнтацій, представлені у працях вітчизняних (І. Пузь, А. Мороз, К. Сачко, Л. Димитрова, Г. Кіхтан) і зарубіжних (Е. Шнейдман, З. Фрейд, К. Менінгер, Дж. Крамбо) дослідників. У межах цих підходів деформація або втрата сенсу життя розглядається як наслідок екзистенційної кризи та вагомий чинник суїцидального ризику, що визначає значущість смислових структур для психологічної адаптації студентів [1-3].

Метою дослідження було встановлення взаємозв'язку між схильністю до суїцидальної поведінки і наявністю сенсу життя у студентів. Емпіричне дослідження проведено в Національному університеті «Київський авіаційний інститут» серед 45 студентів віком 18–23 років (6 чоловіків, 39 жінок). Вибір респондентів зумовлений інтенсивним формуванням ціннісно-смислової сфери у період ранньої дорослості та вразливістю цієї групи до суїцидального ризику, адже студентський період збігається з етапом активного становлення ідентичності, світогляду та життєвої перспективи, що природно актуалізує питання сенсу, вибору й відповідальності. У дослідженні використано методики опитувальник сенсу життя (MLQ), тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО), опитувальник суїцидального ризику (ОСР).

За результатами використання опитувальника MLQ, у 51% респондентів виявлено середній рівень сформованості особистісного сенсу, що вказує на відносну стабільність цінностей при їхній недостатній інтегрованості (табл. 1).

Таблиця 1

Результати опитування сенсу життя (MLQ)

Назва шкали	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Наявність сенсу	13	29%	23	51%	9	20%
Пошук сенсу	12	27%	30	67%	3	6%

У 29% респондентів діагностовано низький рівень наявності сенсу життя, що свідчить про труднощі у визначенні життєвих орієнтирів, які створюють ризики дезадаптації. Водночас, високий рівень розуміння сенсу життя виявлений у 20% респондентів підтверджує внутрішню узгодженість їхніх життєвих переконань. За субшкалою у студентів переважає середній рівень «пошуку сенсу» (67%), характерний для періоду активного самовизначення.

Показники респондентів за шкалою СЖО «Цілі» підтверджують сформованість системи життєвих орієнтирів у 58% студентів із високим рівнем та 40% із середнім (табл. 2).

Таблиця 2

Результати респондентів за тестом «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО)

Назва шкали	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Цілі	1	2%	18	40%	26	58%
Процес	3	7%	26	58%	16	35%
Результат	3	7%	24	53%	18	40%
Локус контролю – Я	1	2%	18	40%	26	58%
Локус контролю – життя	1	2%	21	47%	23	51%

Більше половини респондентів показали високий рівень цілепокладання (58%), інтернального (58%) та екстернального локусу контрою (51%), що свідчить про сформованість у більшості учасників чіткої життєвої перспективи та наявність усвідомлених цілей, що надають життю осмисленості й спрямованості.

За результатами використання опитувальника ОСР (табл. 3) виявлено варіативність потреби респондентів у привертанні уваги до власних переживань, що підтверджується розподілом показників шкали «Демонстративність» (38%). Водночас, у 91% респондентів діагностовано середній рівень афективності, що

означає відносно збалансоване поєднання емоційного реагування та когнітивного контролю в оцінці складних життєвих ситуацій.

В жодного з респондентів (0%) не виявлено високий рівень за шкалою «Соціальний песимізм», що свідчить про те, що у вибірці не має вираженої тенденції до сприйняття соціального середовища як ворожого чи несправедливого.

Таблиця 3

Результати респондентів за опитувальником суїцидального ризику (ОСР)

Назва шкали	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Демонстративність	13	29%	15	33%	17	38%
Афективність	1	2%	41	91%	3	7%
Унікальність	11	24%	34	76%	0	0%
Меншовартість	18	40%	26	58%	1	2%
Соціальний песимізм	25	56%	20	44%	0	0%
Злам культурних бар'єрів	42	93%	3	7%	0	0%
Максималізм	5	11%	38	84%	2	5%
Часова перспектива	2	4%	28	62%	15	33%
Антисуїцидальний чинник	0	0%	21	47%	24	53%

У 93% досліджуваних – низький рівень зламу культурних бар'єрів, що означає збереження нормативного ставлення до цінності життя та неприйняття суїцидальної поведінки як допустимого способу розв'язання проблем.

Загалом, більшість студентів (53%) мають високий рівень антисуїцидального чинника, що свідчить про наявність внутрішніх стримувальних установок (почуття обов'язку, відповідальності, моральних переконань), що знижують імовірність реалізації суїцидальних намірів.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено наявність значущого негативного зв'язку між демонстративністю ($\rho = -0{,}311$), афективністю ($\rho = -0{,}304$; $\rho = -0{,}247$) та показниками наявності й пошуку сенсу життя. Це означає, що зі зростанням емоційної експресивності та схильності до демонстративних реакцій знижується рівень усвідомленості життєвих цінностей і смисложиттєвих орієнтацій.

Водночас виявлено позитивний зв'язок між максималізмом і смисложиттєвими орієнтаціями ($\rho = 0{,}303$), що свідчить про те, що більш категоричні та принципові респонденти частіше характеризуються вираженою спрямованістю на пошук сенсу життя.

Регресійний аналіз ($R^2 = 0{,}097$) показав, що інтенсивний пошук сенсу життя, пов'язаний з екзистенційною напругою ($\beta = -0{,}078$; $p = 0{,}040$), статистично значуще, знижує рівень антисуїцидальних установок, послаблюючи внутрішні стримувальні механізми.

Таким чином, встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між показниками схильності до суїцидальної поведінки та рівнем осмисленості життя у студентів. Отримані результати підтвердили кореляційний характер зв'язку та засвідчили значущість ціннісно-смислової сфери як ресурсу зниження суїцидального ризику, що стало підґрунтям для формулювання практичних рекомендацій профілактичного спрямування.

Література:

1. Димитрова Л. М., Кіхтан Г. О. Причини та соціальні фактори суїцидальної поведінки підлітків. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Політологія. Соціологія. Право. 2012. № 3. С. 72–77.

2. Пузь І. В., Мороз А. П. Особливості схильності до суїциду у молоді з різним проявом перфекціонізму. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. № 3. С. 187–193.

3. Сачко К. Особливості переживання екзистенційної кризи у осіб молодого віку під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023. Т. 8. № 2. С. 1 – 13.

4. Suicide worldwide in 2021: global health estimates. 2021. URL: https://iris.who.int (date of access: 06.04.2026).

Олександр Ковальчук
кандидат психологічних наук, доцент,
заступник начальника Управління психологічного
забезпечення Міністерства оборони України
м. Київ (Україна)

Леся Інжиєвська
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології, медичного та
фармацевтичного права НУОЗ України імені П. Л. Шупика
м. Київ (Україна)

ПРОФЕСІЙНА НАДІЙНІСТЬ ЛЬОТЧИКА

Анотація. У статті зазначено, що професійна надійність льотчика виявляється у здатності льотчика виконувати службово-бойову діяльність з необхідною якістю протягом певного часу не тільки в заданих умовах, а й у разі ускладнення обстановки. Професійна надійність льотчика передбачає забезпечення психологічної установки, необхідної для виконання конкретного польотного завдання. Для цього льотчикові необхідні професійне здоров'я, достатній психічний та психофізіологічних потенціал, високий рівень професіоналізму.

Ключові слова: *професіоналізм, професійна надійність, військово-професійна діяльність, військовослужбовець, психологічний супровід військовослужбовців, льотчик.*

Збройна агресія російської федерації проти України та пов'язані з нею виклики суттєво загострили проблеми професійної надійності військовослужбовців. Виконання службових завдань військовослужбовцями відбувається в умовах постійної загрози їх життю та здоров'ю, що зумовлює появу стрес-асоційованих порушень, призводить до особистісних змін, а тривале перебування в зоні ведення бойових дій порушує

зв'язки з оточенням та родиною. Водночас, професійна надійність військовослужбовців є запорукою боєздатності Української армії.

Проведений психологічний аналіз професійної діяльності льотного складу дав змогу визначити такі її особливості:

– високий рівень професійної підготовленості, постійна готовність;

– своєрідність і надзвичайна обмеженість робочого місця в кабіні літака, необхідність обов'язкового використання спеціального захисного спорядження та польотного обмундирування;

– регламентованість (підпорядкованість відповідним командам, суворе дотримання вимог нормативних документів щодо льотної діяльності);

– уміння знаходити оптимальні варіанти рішення в керуванні технічними системами літака в будь-яких умовах польоту, орієнтуватися у тривимірному просторі;

– підвищеність вимог до стану психічного та фізичного здоров'я, суттєвий вплив гіподинамічного й нервово-психічного режиму праці на тривалість і надійність діяльності пілота;

– інтенсивність функціонування психіки у зв'язку з високим темпом діяльності та необхідністю опрацювання великого обсягу інформації протягом короткого терміну часу;

– високе вольове, емоційно-нервове й інтелектуальне напруження у процесі льотної діяльності;

– висока імовірність виникнення екстремальних ситуацій у будь-який момент польоту; підвищений рівень особистісної відповідальності за результати діяльності;

– знаходження під впливом факторів середовища, у якому відбувається політ, а також обумовлених динамікою польоту (перевантаження, швидкості, шуму, вібрації, прискорення).

Діяльність льотного складу характеризується екстремальними умовами перебігу які потребують вольової регуляції, що полягає в подоланні конкуруючих ціннісних орієнтацій, мотивів, емоційного тяжіння до різних об'єктів тощо. Регулятором конкретних актів поведінки льотчика постає його емоційно-вольова сфера, від рівня розвитку якої залежить ступінь

вияву різних несприятливих станів, що виникають як відповідь на дію стрес-чинників зовнішнього середовища. З огляду на це можна стверджувати, що емоційно-вольова готовність льотчика до професійної діяльності в екстремальних умовах визначається рівнем розвитку емоційної стійкості, врівноваженості і самовладання, дисциплінованості, відповідальності, зібраності тощо.

На психофізіологічні можливості льотчика несприятливо впливають різноманітні чинники польоту. Так, перевантаження викликає обмеження руху кермом, збільшує час реакції, звужує поле зору і погіршує гостроту зору; шум послаблює увагу, знижує точність і швидкість реакцій, ускладнює радіообмін. Чинники польоту прискорюють розвиток стомлення, знижують психофізіологічні резерви і, отже, спричиняють появу помилкових дій.

Психофізіологічні небезпечні фактори польоту проявляються, коли через обставини, що склалися, й умови польоту порушується функціонування окремих психофізіологічних систем або організму в цілому. Психофізіологічні небезпечні фактори польоту обумовлені такими особливостями:

– функціонуванням психіки (домінантним, дрімотним станами, передчасною психічною мобілізацією, низькою психічною та психологічною готовністю до діяльності, помилковим реагуванням, зневажанням безпекою польотів тощо);

– роботою аналізаторних систем (порушенням працездатності провідних аналізаторів організму);

– функціонуванням організму в цілому (порушенням працездатності і функціонуванням резервів, монотонією, виникненням стресу тощо);

– професійною діяльністю (заколисуванням, негативним перенесенням навиків, порушенням взаємодії в екіпажі тощо).

Знання льотним складом цих факторів дозволяє підвищити психологічну готовність чим забезпечити високу надійність професійної діяльності.

Література:

1. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. 484 с.

2. Ковальчук О.П. Психологічні аспекти формування аксіологічної основи професійної діяльності офіцерів-авіаторів у сучасних умовах. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки»/за наук. ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2014. Вип. №2. 12 (103). С. 100–106.

3. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К.: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. 395 с.

СЕКЦІЯ 2
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Анастасія Резуненко
ад'юнкт кафедри військової психології
Національний університет оборони України
м. Київ (Україна)

ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Анотація. У статті проаналізовано концептуальні засади формування професійної деформації у фахівців екстремального профілю. Висвітлено механізми психологічного захисту, що призводять до трансформації особистості під впливом критичних стресорів.

Ключові слова: *професійна деформація, екстремальні професії, психологічний захист, деперсоналізація, резильєнтність, сапери.*

Проблема професійної деформації особистості в психології екстремальних професій є однією з найбільш актуальних у контексті сучасної військової психології. Специфіка діяльності фахівців, чия робота пов'язана з постійним ризиком, вітальною загрозою та високою відповідальністю за життя інших, вимагає від психіки формування особливих адаптаційних стратегій. Проте тривала експлуатація цих стратегій призводить до стійких змін особистісних якостей, що в науковій літературі класифікується як професійна деформація.

Концептуальним підґрунтям розуміння цього феномену є праці західних дослідників, зокрема К. Маслач та М. Лейтера, які визначають деперсоналізацію як ключовий вектор професійної трансформації [5, с. 42-48]. В екстремальних професіях деперсоналізація постає як «об'єктивація» – сприйняття людини чи травматичної ситуації виключно як технічного завдання. Для військових фахівців, зокрема саперів, такий механізм є

функціонально необхідним під час виконання завдань, проте його перенесення у позаслужбову сферу стає ознакою деформації.

Дослідження вітчизняних авторів вказують на те, що в умовах воєнного стану професійна деформація набуває специфічних рис «травматичного виснаження». Як зазначає І. В. Варнавська, тривала робота в умовах невизначеності трансформує когнітивну сферу фахівця, деформуючи його ціннісно-смислові орієнтири [1, с. 115]. Основними проявами тут виступають надпильність (гіперконтроль), емоційне відсторонення та раціоналізація травматичного досвіду.

Механізмом виникнення деформації часто виступає ригідність психологічних захистів. Фахівець прагне логічно обґрунтувати жорстокі реалії служби, що веде до емоційної вихолощеності. С. В. Харченко підкреслює, що у військових психологів деформація може проявлятися через «вторинну травматизацію», коли фахівець інтегрує досвід потерпілих у власну структуру особистості [4, с. 70].

Важливою складовою сучасних концепцій є розгляд професійної деформації як альтернативи резильєнтності (психологічної пружності). Якщо резильєнтність передбачає здатність до відновлення після стресу, то деформація свідчить про фіксацію психіки на травматичних патернах поведінки. Американська психологічна асоціація у своїх звітах зазначає, що когнітивна втома є каталізатором деструктивних змін особистості [2, с. 75].

Отже, основи професійної деформації в екстремальних професіях криються у складному переплетінні адаптаційних процесів та деструктивних змін. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні програми психологічної декомпресії та реабілітації персоналу, що є критично важливим для збереження професійного довголіття фахівців.

Література:

1. Варнавська І. В., Самкова О. М. Емоційне виснаження фахівців в умовах невизначеності та воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. № 2 (40). С. 112–124.

2. American Psychological Association. Burnout and stress are everywhere. *Monitor on Psychology*. 2022. Vol. 53, No. 1. P. 72–81.

3. Ковальчук М. В. Резильєнтність як чинник запобігання професійній деформації особистості. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9, № 5. С. 89–101.

4. Харченко С. В. Феноменологія професійної деформації військових психологів в умовах воєнного стану. *Честь і закон*. 2025. № 1 (88). С. 67–75.

5. Maslach C., Leiter M. P. The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs. Cambridge : Harvard University Press, 2022. 272 p.

Олександр Петренко
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри авіаційної психології та
управління людським фактором,
Національний університет
«Київський Авіаційний Інститут»
Київ (Україна)

ТЕОРЕТИКО-ТЕРМІНОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПОНЯТЬ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО РИЗИКУ

Анотація. Проаналізовано зміст понять готовності та схильності до ризику, обґрунтовано їх диференціацію в контексті практик психологічного забезпечення діяльності. Запропоновано модель оптимізації їх співвідношення з урахуванням нормативного рівня небезпек та мінімізації психологічної ціни ризику.

Ключові слова: *готовність до ризику, схильність до ризику, термінологічна традиція, психологічна діагностика, особистісна риса, функціональний стан, психологічна підготовка.*

Вступ. Однією *з* важливих характеристик багатьох видів професійної діяльності є ризик. Хоча ті чи інші ризики присутні чи не в кожному виді діяльності, у певному колі професій ризики є не просто проявами невизначеності, а індикаторами реальної екстремальності можливих професійних ситуацій. Готовність до ризику розглядається в таких професіях як складова та як показник загальної психологічної готовності [2], яка формується відповідною системою психологічної підготовки, спрямованої на забезпечення необхідних результатів діяльності. Індивідуальна варіативність процесу формування готовності до ризику може бути обумовлена багатьма чинниками. Своє місце серед цих чинників займають властивості та риси особистості, які детермінують або відображають ставлення людини до різноманітних ризикованих ситуацій.

Для аналізу чинників та показників готовності до ризику використовуються різні підходи та методики, які можуть трактуватися не тільки з позицій різних теоретичних засад, але й під впливом різної термінологічної та практичної традиції. Тлумачення поняття «готовність до ризику» та інших споріднених з ним категорій прямо стосується важливих з практичної точки зору питань, зокрема зв'язку готовності до ризику з функціональним станом людини, оптимального співвідношення схильності та готовності до ризику в різних видах діяльності, а також концептуальних засад врахування рівня ризиків діяльності при проведенні відбору та психологічної підготовки персоналу.

Мета доповіді полягає в аналізі термінологічної традиції, пов'язаної з вивченням активності людини в ситуаціях ризику, а також у концептуалізації підходів до оцінки особистісних диспозицій суб'єкта щодо ризику з урахуванням специфіки різних видів професійної діяльності.

Основна частина. Виходячи з формальної семантики лексичних одиниць, словосполучення «*готовність* до ризику» повинно розумітися як стан, який можна формувати та який може змінюватись. Переходячи від формально-лінгвістичного до змістовно-фахового аналізу цього поняття, можна спиратись на підходи щодо аналізу більш широкого поняття *психологічної готовності до діяльності*, оскільки готовність до ризику в

небезпечних видах діяльності розглядається як один з її компонентів [2]. З цих позицій, готовність до ризику, подібно до психологічної готовності до діяльності, можна тлумачити з позицій «функціонального підходу» як певний стан психічних функцій, або з позицій «особистісного підходу» як тривалий психічний стан, інтегральне особистісне утворення, стійкий комплекс особистісних якостей [1].

Загалом, серед науковців немає одностайної позиції як щодо сутності категорії психологічної готовності до діяльності, так і щодо її структури. Найбільш поширений підхід до розуміння сутності психологічної готовності до діяльності тлумачить її як сукупність психологічних властивостей та станів особистості, поєднуючи в собі особистісну і функціональну парадигми та виділяючи як особистісну, так і функціональну готовність [2].

Спираючись на викладене, але уникаючи надмірного розширення рамок поняття *готовності до ризику*, ми тлумачимо її як особливу характеристику психологічного стану суб'єкта, що формується завдяки підготовці та досвіду діяльності, в яких у взаємодії з особистісними властивостями та рисами складається певна організація різних динамічних компонентів особистості по відношенню до ситуацій ризику, визначаючи вибір і регуляцію поведінки в умовах невизначеності та потенційної небезпеки.

Приймаючи до уваги, що психологічним станам властива динаміка, важливо також зазначити, що готовність до ризику як характеристика психологічного стану є більш стійкою характеристикою, ніж *функціональний стан* людини, який може мати значну чутливість до поточних умов та навантажень діяльності. Готовність до ризику виступає по відношенню до функціонального стану як один з його чинників, але при цьому її можна також розглядати як одну з його психологічних характеристик, оскільки вона може динамічно залежати від мінливих умов діяльності. Готовність до ризику можна також розглядати як психологічну відповідь на вимоги діяльності, яка виконує функцію її операційного забезпечення, зокрема оптимізації вибору тактики, своєчасної переорієнтації поведінки в умовах ризику тощо.

Іншим специфічним в змістовному плані словосполученням, яке прямо стосується проявів особистості в

ситуаціях ризику, є «*схильність* до ризику». Ця характеристика особистості по відношенню до ризику робить чіткий смисловий наголос, що йдеться про стійку особистісну рису. Зазначається, що схильність до ризику має таку саму психометричну структуру, як і основні психологічні риси [4], чим принципово відрізняється в змістовному плані від поняття готовності до ризику.

Оскільки смисл понять готовності до ризику, як стану, і схильності до ризику, як стійкої особистісної риси, не завжди чітко розмежовуються, а в рамках деяких підходів поняття готовність може застосовуватись в обох цих смислах, варто проаналізувати, як відбивається таке гнучке використання цих термінологічних одиниць на практиках психологічного забезпечення, і чи не призводить це до труднощів у подоланні певної термінологічної плутанини.

Торкнемось показового прикладу, який стосується діагностики індивідуальних характеристик суб'єкта по відношенню до ризику. Приймемо також до уваги, що діагностика станів та властивостей особистості має суттєві відмінності, які вимагають різних підходів.

Чи дійсно *готовність до ризику* діагностує широко відомий під цією назвою опитувальник Г. Шуберта (він же опитувальник RSK)? Його поширення саме під цією назвою (з позначкою авторства G.Schubert, 1964) бере початок від публікації його адаптованого тексту у монографії «Психологія і безпека», в свій час виданої в м. Таллінн (Котик М.А., 1981). Зміст пунктів цього опитувальника, які стосуються численних ситуацій відпочинку, спорту, повсякденного життя, де людина легко чи важко приймає варіанти небезпечної поведінки, показує, що фіксуються генералізовані патерни прийняття небезпечних рішень у найрізноманітніших сферах життєдіяльності, що відповідає саме рівню особистісної риси.

Психологічні опитувальники, які діагностують рису, зазвичай збирають в одній шкалі описи різноманітних ситуацій, пов'язаних з різними сферами життєвої активності, оскільки особистісна риса завжди проявляється системно. Що ми і бачимо в даному випадку. На відміну від особистісної риси, стан є окресленим в часі, і його валідне вимірювання потребує часової,

а інколи й ситуаційної конкретизації, а не запитань, що охоплюють різні ситуації широкого життєвого досвіду та спрямовані на оцінку стійких особистісних диспозицій. Отже, не зважаючи на усталену назву опитувальника RSK як опитувальника готовності до ризику, насправді він за змістом пунктів і способом операціоналізації вимірює *схильність до ризику як особистісну рису.*

Тож і в англійському перекладі згадка опитувальника RSK як інструменту діагностики Readiness for Risk (підготовленість до ризику) є не коректною. Зауважимо, що в англомовній науковій лексиці для характеристики взаємодії суб'єкта з ситуаціями ризику використовуються також поняття Risk Propensity (схильність до ризику) та Willingness to Take Risk – намір ризикувати [3, 5].

Двозначність семантики поняття «готовність до ризику» у вітчизняній науковій лексиці має два негативні наслідки. По-перше, плутанина у застосуванні категорій готовність і схильність здатна спотворювати логіку психологічного забезпечення діяльності в умовах ризику. По-друге, відсутність чіткого розведення цих понять ускладнює концептуальне розуміння логіки оцінки диспозицій особистості по відношенню до професійних ризиків.

З точки зору психолога-практика, який займається психологічною підготовкою персоналу, словосполучення «формування психологічної готовності» означає роботу зі станами, установками, навичками. Це те, що підлягає формуванню, і психолог навчений це робити. Як будуть розумітись у цьому контексті показники тесту «особистісної готовності до ризику»?

Нами неодноразово відтворювався такий експеримент. Здобувачам магістратури з психології пропонувалось виконати тест RSK, після чого їм ставилось запитання, що саме, на їх думку, виходячи зі змісту пунктів, діагностує цей тест і як можна використовувати його результати в практичній роботі. Найпоширеніша відповідь полягала в тому, що опитувальник діагностує рівень готовності до ризику, і що особи, у яких даний показник має низькі значення, потребують належної психологічної підготовки.

Ця картина свідчить про силу впливу усталеної термінологічної традиції. Здобувачі знали назву методики, вони вже були певним чином соціалізовані в професійному навчальному просторі та засвоїли, що психолог формує «готовність», а словосполучення «психологічна готовність» є одним з ключових у професійній лексиці. Усвідомлення здобувачами того, що методика фактично фіксує особистісну схильність до ризиків широкого спектру як стійку особистісну рису, вимагало певного часу та зусиль, супроводжуючись відчутним когнітивним опором.

Між тим, розведення понять схильності та готовності до ризику (стійкої риси та динамічного стану) має концептуальне значення для практики психологічного забезпечення діяльності, пов'язаної з ризиком. Схильність людини до ризику, як стійка індивідуальна риса, має значну варіацію. Є люди, які відчувають внутрішню потребу ризикувати, як і навпаки. Вочевидь, формування психологічної готовності у перших і других буде задачею різного рівня складності. Різною також може бути для них психологічна ціна ризику. З іншого боку, різні види діяльності характеризуються не тільки різним рівнем ризиків, але й різним підходом до оцінки їх прийнятності.

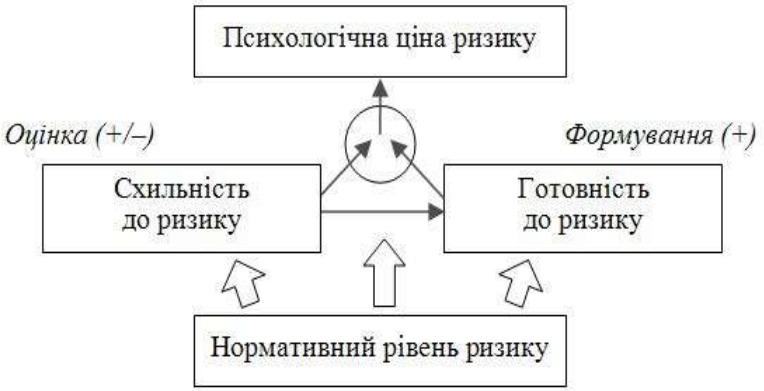


Рис. 1. Модель оптимізації співвідношення схильності та готовності до ризику з урахуванням нормативного рівня небезпек
Джерело: розроблено автором.

Це висуває задачу визначення оптимальної схильності до ризику – такої особистісної диспозиції суб'єкта, яка не суперечить *нормативному рівню небезпек діяльності* і мінімізує витрати на формування та підтримку адекватної готовності до ризику. З цією метою нами пропонується концептуальна модель оптимізації співвідношення схильності та готовності до ризику з урахуванням нормативного рівня небезпек (рис. 1).

Ідею цієї моделі можна проілюструвати на такому прикладі. Пілот цивільної авіації, як суб'єкт діяльності, пов'язаної з потенційними небезпеками, повинен мати високий рівень готовності до ризику, але низький рівень схильності до ризику (безпека понад усе). Для військового льотчика припустимий рівень схильності до ризику може бути більш високим, адже, *психофізіологічна ціна ризику* та обсяги зусиль для формування готовності до ризику будуть меншими завдяки більш високій схильності до ризику, а пріоритетом військового льотчика є виконання задачі, а не безпека (важливо, але в другу чергу). І це також означає, що при визначенні оптимального рівня схильності до ризику потрібно оперувати показником *нормативного рівня ризику*.

Висновок. Готовність до ризику є інтегративною характеристикою психологічного стану, тоді як схильність до ризику виступає стійкою особистісною диспозицією. Їх розмежування визначає логіку психологічного забезпечення діяльності, а оптимальне співвідношення задається нормативним рівнем небезпек і пов'язане з психологічною ціною ризику. Це співвідношення впливає на ефективність підготовки, та відбору суб'єктів діяльності в умовах ризику.

Література:

1. Добрянський О. А. Сутність та структура психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 1, 2012. 11 с.* URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_1_28

2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під

час бойового злагодження: метод. посіб. К.: Центр навчальної літератури. 2023. 144 с.

3. Dohmen, T., Quercia, S., & Willrodt, J. Willingness to Take Risk: The Role of Risk Conception and Optimism. *IZA Discussion Paper*, 11642. 2018. https://docs.iza.org/dp11642.pdf

4. Risk preference shares the psychometric structure of major psychological traits. R. Frey, A. Pedroni, R. Mata, J. Rieskamp, R. Hertwig. *Science. Advances.* 2017; 3: e1701381

5. Willingness to take risks: A personality trait. *ScienceDaily*. Universität Basel. 2017, October 30. www.sciencedaily.com/releases/2017/10/171030095706.htm

Людмила Черненко
фахівець з інтелектуальної власності
магістр з психології
завідувач сектору
Державний науково-дослідний
експертно-криміналістичний центр МВС України
м. Київ (Україна)

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС У СУДОВИХ ЕКСПЕРТІВ НАУКОЄМКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ

Анотація. У статті досліджено психологічні чинники професійного стресу у судових експертів наукоємких спеціальностей в умовах зростання складності експертної діяльності. На основі емпіричного дослідження (n = 55; PSS, STAI, MBI, Brief-COPE) встановлено кумулятивний характер стресу та його зв'язок із копінг-стратегіями. Виявлено, що уникаючі стратегії підсилюють дистрес, тоді як проблемно-орієнтований копінг сприяє стабілізації професійного функціонування. Обґрунтовано необхідність процесно-орієнтованої профілактики стресу.

Ключові слова: *професійний стрес, судові експерти, наукоємні спеціальності, емоційне вигорання, копінг-стратегії, стресостійкість, психоемоційне навантаження.*

Актуалізація проблеми професійного стресу у сфері судово-експертної діяльності зумовлена трансформацією інституційних вимог, зростанням складності експертних кейсів та підвищенням психологічного навантаження на фахівців, які працюють із цифровими й нематеріальними об'єктами. В умовах воєнного стану, часткової дистанціалізації процесуальних дій та постійного оновлення нормативної бази експерти функціонують у ситуації підвищеної відповідальності за одночасного дефіциту ресурсів, що створює ризики дестабілізації професійної діяльності та зниження якості експертних висновків.

Специфіка діяльності судових експертів, зокрема у сфері інтелектуальної власності, зумовлює підвищену чутливість до низки стрес-факторів: невизначеності формулювань, складності об'єктів дослідження, потреби у міждисциплінарному мисленні, високих вимог до точності та ризиків оскарження висновків. Додатковим чинником виступає психологічно-правовий тиск [1], що проявляється у спробах впливу на експерта або дискредитації його висновків у судовому процесі. Водночас психологічний вимір цієї діяльності, зокрема механізми емоційного виснаження та копінг-поведінки, потребували комплексного дослідження.

На тлі зростання ролі об'єктів цифрових технологій у судово-експертній практиці (зокрема в комп'ютерно-технічних експертизах та експертизах електронних комунікацій, а також у правових спорах щодо захисту прав на об`єкти інтелектуальної власності – літературні художні твори та твори наукового характеру, твори дизайну, торговельні марки (знаки для товарів та послуг), та в частині патентного права – патентів на винаходи і корисні моделі) посилюється потреба в дослідженнях, які поєднують психологічну, професійну та організаційну оптику. Така міждисциплінарна рамка дозволяє не лише описати типові стресові сценарії, а й створює підґрунтя для розробки ефективних підтримувальних інтервенцій. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз копінг-поведінки, способів відновлення та умов, що модулюють інтенсивність стресових проявів.

Складність проблематики полягає у міждисциплінарному дослідженні професійного стресу в експертів наукоємкої спеціалізації, яке поєднує психометричні індикатори з реальними сценаріями діяльності, а також у необхідності застосування комплексної оцінки копінг-профілю, рівнів тривожності, вигорання і самооцінки стресостійкості з урахуванням таких модераторів (факторів, які «налаштовують» або корегують результати оцінки), як стаж, інтенсивність навантаження та характер експертних завдань.

Метою дослідження було виявлення психологічних чинників професійного стресу та стратегій його подолання у судових експертів наукоємних спеціальностей. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 55 експертів із використанням комплексу психодіагностичних методик (PSS, STAI, MBI, Brief-COPE), що дозволило оцінити рівні стресу, тривожності, емоційного вигорання та копінг-поведінки.

Результати дослідження свідчать про помірний рівень базової напруги із наявністю групи підвищеного ризику за шкалою сприйнятого стресу. Тривожність переважно має середній рівень, однак у частини респондентів фіксується підвищення як ситуативної, так і особистісної тривожності. Найбільша варіативність спостерігається в показниках емоційного виснаження, де близько третини вибірки демонструє високі значення. Деперсоналізація та редукція професійних досягнень виражені меншою мірою, однак роблять вагомий внесок у загальний рівень дистресу.

Кореляційний аналіз підтвердив, що ключовим механізмом формування стресу є кумуляція навантаження: інтегральний показник професійних стресорів статистично значуще пов’язаний зі сприйнятим стресом і емоційним виснаженням. Отримані дані свідчать, що визначальним чинником є не поодинокі екстремальні події, а системна дія множинних повсякденних вимог, які знижують суб’єктивне відчуття контролю.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив їх диференційований вплив. Уникаючі стратегії пов’язані з підвищеним рівнем тривожності, виснаженням і сприйнятим стресом, тоді як проблемно-орієнтований копінг асоціюється з більш

стабільними показниками професійного функціонування та нижчим рівнем редукції досягнень. Емоційно-орієнтовані стратегії мають амбівалентний характер: підтримка та прийняття виконують стабілізуючу функцію, тоді як самозвинувачення посилює дистрес.

Практичні наслідки дослідження пов'язані з необхідністю переходу від індивідуального подолання стресу до процесно-орієнтованої профілактики. Найбільш ефективними є інтервенції, спрямовані на оптимізацію структури робочого процесу (впровадження когнітивних чек-листів, буферів між інтенсивними завданнями, коротких відновлювальних пауз), а також розвиток адаптивних копінг-стратегій (рефреймінг, мікродії, стандартизовані моделі реагування у процесуальній комунікації).

Розроблена тренінгова програма (8 занять, 12 академічних годин) інтегрує індивідуальні та організаційні підходи до регуляції стресу та орієнтована на зниження сумарного навантаження і трансформацію уникаючих стратегій у більш адаптивні форми.

Отже, професійний стрес судових експертів наукоємних спеціальностей має системний, кумулятивний характер і є керованим за умови зміщення фокусу з індивідуальної витривалості на оптимізацію процесів професійної діяльності та формування ефективних стратегій психологічної регуляції.

Література

1. Sagy T. Even Heroes Need to Talk: Psycho-Legal Soft Spots in the Field of Asylum Lawyering / Tehila Sagy. Working Paper 1014. bepress Legal Series, March 1, 2006. 84 p. URL: http://law.bepress.com/expresso/eps/1014 (дата звернення: 04.04.2026).

Христина Цьомик
доктор філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри теоретичної
та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК РЕСУРС ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Анотація. У статті здійснено теоретичне обґрунтування ролі саногенного мислення як психологічного ресурсу забезпечення ефективної діяльності фахівців в екстремальних умовах. Проаналізовано психологічні особливості екстремальних умов та їх вплив на когнітивне й емоційне функціонування особистості. Схарактеризовано сутність та структуру саногенного мислення в контексті психологічної саморегуляції. Визначено механізми впливу саногенного мислення на психічну стійкість і ефективність діяльності фахівців екстремальних професій. Обґрунтовано значення саногенного мислення як ресурсу, що забезпечує збереження когнітивної ясності, емоційної стабільності та адаптивної поведінки в умовах підвищеного стресу. Окреслено підходи до розвитку саногенного мислення у системі психологічної підготовки.

Ключові слова: саногенне мислення; екстремальні умови; психологічна саморегуляція; психічна стійкість; ефективність діяльності; когнітивна переоцінка; фахівці екстремальних професій.

Сучасний стан розвитку суспільства характеризується стрімким зростанням кількості ситуацій підвищеного ризику, що зумовлює особливу значущість психологічної стійкості фахівців, діяльність яких пов'язана з постійним впливом екстремальних стресогенних чинників. Збройні конфлікти, техногенні катастрофи, природні надзвичайні ситуації – все це вимагає від

військовослужбовців, рятувальників, медичних працівників, поліцейських та фахівців інших екстремальних професій здатності зберігати психологічну ясність і приймати адекватні рішення в умовах крайнього обмеження часу, загрози для життя та підвищеного емоційного навантаження.

В Україні ця проблема набула особливої гостроти у зв'язку з повномасштабною збройною агресією. Мільйони людей – цивільні, військові, медики, рятувальники щодня діють в умовах, для яких традиційна психологічна підготовка виявляється недостатньою. Практика показує: дві людини з однаковою фаховою підготовкою в ідентичній екстремальній ситуації можуть демонструвати принципово різну ефективність – одна зберігає ясність думки і діє цілеспрямовано, інша панікує і припускається фатальних помилок. Ключова відмінність між ними часто полягає не у рівні навичок, а в якості мислення в момент стресу. Саме в зазначеному контексті можна виокремити важливість поняття «саногенне мислення» як специфічного типу мислення особистості, орієнтованого на збереження її психічного здоров'я та ефективності функціонування особистості шляхом конструктивного опрацювання стресогенного досвіду. Попри те, що у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці накопичено значний масив досліджень як природи саногенного мислення, так і психологічних закономірностей діяльності в екстремальних умовах, зв'язок між цими феноменами, особливо у контексті прикладної психології екстремальних ситуацій, залишається недостатньо дослідженим.

Мета статті є теоретично обґрунтувати роль саногенного мислення як психологічного ресурсу забезпечення ефективної діяльності фахівців в екстремальних умовах.

Зазначимо, що поняття «саногенне мислення» утвердилося у психологічній науці як позначення специфічного типу мислення, принципово відмінного від патогенного: якщо патогенне мислення фіксується на загрозі, підсилює страждання та відтворює деструктивні емоційні реакції, то саногенне мислення людини орієнтоване на конструктивне опрацювання стресогенного досвіду, знаходження сенсу і збереження внутрішньої рівноваги навіть у несприятливих обставинах.

У вітчизняній психології ґрунтовне дослідження цього феномена представлено в роботах А. Гільман, яка визначає чотири ключові риси саногенного мислення. До них належать рефлексивність і метакогнітивність, що проявляються у здатності людини усвідомлювати, аналізувати та за потреби змінювати власні думки, емоції й поведінкові стратегії; позитивне переосмислення, тобто вміння віднаходити конструктивний зміст у складних або кризових обставинах і використовувати їх як ресурс особистісного розвитку; емоційна саморегуляція, яка передбачає свідоме керування емоційними станами задля збереження психологічної рівноваги; а також спрямованість на самореалізацію, що виявляється в активному прагненні до досягнення цілей, узгоджених із власними глибинними цінностями [1].

Т. Кириленко розглядала саногенне мислення як стратегічний ресурс особистості в умовах стресу, що реалізується через саногенну рефлексію, когнітивну реконструкцію та особистісну саморегуляцію. На думку вченої, саногенна рефлексія забезпечує усвідомлення й осмислення власних переживань, когнітивна реконструкція – трансформацію неадаптивних переконань у більш конструктивні, а саморегуляція – підтримання внутрішньої рівноваги та цілеспрямованої поведінки. Ефективність цих механізмів безпосередньо залежить від рівня ціннісної визначеності особистості [2].

О. Осадько підкреслювала значення ціннісного ставлення до власного здоров’я як основи актуалізації саногенного потенціалу особистості. Усвідомлення здоров’я як особистісної цінності сприяє вибору конструктивних способів осмислення труднощів, регуляції емоційних станів і підтриманню психологічної рівноваги. Таким чином, ціннісно-смислова сфера виступає ключовим чинником ефективності саногенного мислення в умовах стресу [3].

Узагальнюючи наукові погляди науковців зазначених вище, можна визначити, що структурно саногенне мислення охоплює взаємопов’язані компоненти, кожен із яких виконує специфічну роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. Ціннісно-мотиваційний компонент визначає

смислову спрямованість мислення, задає орієнтири діяльності та формує внутрішню мотивацію до подолання труднощів. Саме він забезпечує включення життєвого досвіду у систему особистісних цінностей, сприяє усвідомленню значущості подій і підтримує прагнення до розвитку навіть у складних обставинах. Когнітивно-рефлексивний компонент пов'язаний зі здатністю до осмислення ситуацій, аналізу власних думок і переконань, а також їх критичної переоцінки. Він забезпечує гнучкість мислення, дозволяє знижувати суб'єктивну загрозливість стресових факторів і трансформувати деструктивні когнітивні схеми у більш адаптивні. Завдяки цьому особистість здатна бачити альтернативи, формувати більш реалістичні інтерпретації подій і уникати когнітивних викривлень. Емоційно-вольовий компонент відображає здатність до регуляції емоційних станів у поєднанні з вольовими зусиллями, спрямованими на підтримання психологічної стійкості. Він забезпечує інтеграцію емоцій, їх усвідомлення та контроль, а також мобілізацію внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. У цьому контексті важливою є не лише стабілізація емоцій, а й здатність витримувати напруження без втрати ефективності діяльності. Конативно-регулятивний компонент реалізується у поведінковій площині та охоплює здатність до саморегуляції дій відповідно до усвідомлених цілей і цінностей. Він забезпечує узгодженість між когнітивними оцінками, емоційними реакціями та реальною поведінкою, сприяє формуванню адаптивних стратегій реагування й ефективному прийняттю рішень у складних ситуаціях.

У системі підтримання психічного функціонування зазначені компоненти забезпечують реалізацію низки функцій: ціннісно-смислової, що інтегрує досвід у цілісну систему особистісних значень; когнітивно-регулятивної, яка знижує сприйняття загрози та сприяє конструктивному осмисленню ситуацій; емоційно-стабілізуючої, що підтримує внутрішню рівновагу; та саморегулятивної, яка забезпечує узгодженість психічних процесів і поведінки.

Варто зазначити, що особливої значущості ці компоненти набувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та невизначеності. Саме тому доцільним є

звернення до аналізу функціонування саногенного мислення в екстремальних умовах, де його роль як внутрішнього ресурсу психічної стійкості, адаптації та ефективної діяльності проявляється найбільш виразно.

Екстремальні умови – це ситуації, що виходять за межі звичайного досвіду і ставлять перед особистістю вимоги, які перевищують її адаптивні ресурси або загрожують їх вичерпанням. До ключових характеристик екстремальних умов відносять: реальну або суб'єктивно відчутну загрозу для життя і здоров'я; різку обмеженість часу для прийняття рішень; дефіцит інформації або її надмірний обсяг (інформаційне перевантаження); високу відповідальність за наслідки рішень; тривалу дію стресогенних чинників без можливості відновлення ресурсів.

Класичні роботи з психофізіології стресу Г. Сельє [13] та В. Кеннон [7] заклали підґрунтя для розуміння фізіологічних механізмів реагування організму на екстремальні впливи. Активація симпато-адреналової системи («бий або тікай») забезпечує миттєву мобілізацію ресурсів, однак при тривалому впливі стресорів виснажує адаптивний потенціал і знижує якість когнітивного функціонування. Саме тому в умовах тривалого бойового стресу, хронічного навантаження рятувальників або медиків у кризових ситуаціях виникає феномен «когнітивного тунелю» – звуження уваги до одного аспекту ситуації при втраті широти огляду.

С. Хобфолл у теорії збереження ресурсів зазначав, що стрес виникає тоді, коли особистість стикається із загрозою втрати ресурсів – матеріальних, соціальних, психологічних або реальною їх втратою [11]. Фахівці екстремальних професій перебувають в умовах постійного ресурсного виснаження: фізичного (недосип, перевантаження), когнітивного (надмірне навантаження на увагу і пам'ять) і емоційного (вторинна травматизація, накопичення афективної напруги). Здатність особистості підтримувати або відновлювати ресурсний баланс в таких умовах визначає її психологічну стійкість.

Дослідження виживання в критичних ситуаціях (Дж. Ліч [12]) продемонстрували, що більшість людей у гострих кризових ситуаціях проходять через три поведінкові патерни: активна

адаптація (~10–15%), ступор і дезорганізація (~75%) та панічна неадаптивна поведінка (~10–15%). При цьому ключовим предиктором попадання до «активної» групи виявляється не рівень спеціальної підготовки, а наявність у особистості конструктивних когнітивних схем – здатності швидко переоцінювати ситуацію і знаходити вихід. Ця закономірність є прямим емпіричним свідченням функціонального значення саногенного мислення в екстремальних умовах.

Отже, діяльність в екстремальних умовах ставить перед психікою особистості чотири ключові виклики: ціннісний – активізація ціннісного ставлення до власного здоров'я та життя, когнітивний – збереження ясності мислення і здатності до адекватної оцінки ситуації при дефіциті часу та ресурсів; емоційний – запобігання паніці, катастрофізації та емоційному паралічу; поведінковий – забезпечення цілеспрямованих, ефективних дій попри надмірне навантаження. Саме на ці чотири виклики відповідає саногенне мислення.

Психічна стійкість у контексті екстремальних умов – це здатність особистості зберігати цілеспрямованість, когнітивну ясність і емоційну рівновагу при впливі потужних стресогенних чинників. М. Селігман у концепції «навченого оптимізму» показав, що особистості з оптимістичним пояснювальним стилем ті, хто інтерпретує труднощі як тимчасові, специфічні та зовнішні – демонструють значно вищий рівень психологічного здоров'я і стійкості до стресу [14]. Пояснювальний стиль є операціональним виразом саногенного мислення і безпосередньо визначає психічну стійкість особистості в критичних обставинах.

А. Антоновськи запропонував концепцію «відчуття зв'язності» (Sense of Coherence, SOC), яка охоплює три компоненти: зрозумілість (comprehensibility) – здатність сприйняти ситуацію як зрозумілу і структуровану; керованість (manageability) – переконаність у власній здатності впоратися з нею; осмисленість (meaningfulness) – здатність знаходити сенс у подоланні труднощів [5]. Ці три компоненти є, по суті, психологічним описом саногенного мислення: особистість, яка навіть у хаосі бойової обстановки або катастрофи здатна структурувати ситуацію, вірить у власні ресурси і знаходить смисл у своїй ролі, демонструє принципово вищу стійкість.

Б. Фредріксон у теорії «розширення і побудови» довела, що позитивні емоції, породжені конструктивним мисленням, розширюють когнітивний і поведінковий репертуар особистості та сприяють накопиченню психологічних ресурсів [9]. Це положення має принципове значення для розуміння ролі саногенного мислення в екстремальних умовах: навіть короткочасна здатність знайти «острів стабільності» у кризовій ситуації – конструктивно переосмислити поточну загрозу – запускає висхідну спіраль психологічного відновлення, що підвищує якість подальших рішень.

У теорії самоефективності А. Бандура показав, що переконання особистості у власній здатності справлятися зі складними ситуаціями (self-efficacy) є одним із найбільш потужних предикторів ефективності діяльності в умовах стресу [6]. Саногенне мислення безпосередньо підтримує самоефективність: конструктивна інтерпретація попереднього досвіду, акцент на ресурсах («що у мене є, щоб впоратися») замість фіксації на браках («я не можу») – формує психологічну установку суб'єктності, що принципово підвищує якість рішень у критичних ситуаціях.

Дослідження М. Гарніефскі та В. Краайя продемонстрували, що особи з розвиненими стратегіями когнітивної регуляції емоцій – рефреймінгом, позитивним переосмисленням, фокусом на плануванні – демонструють значно нижчий рівень депресії, тривоги та ПТСР навіть після впливу потужних стресорів [10]. Ці стратегії є операціональним виразом когнітивного і афективного компонентів саногенного мислення.

Р. Раян та Е. Дісі у теорії самодетермінації показали: коли особистість діє відповідно до інтерналізованих цінностей і автономної мотивації, вона демонструє вищу витривалість, стійкість до виснаження і якість рішень, навіть в умовах надмірного навантаження. Для фахівців екстремальних професій це означає: усвідомлення особистісного смислу власної діяльності – «я захищаю людей», «я рятую життя» є не лише джерелом мотивації, а й потужним психологічним буфером, що підтримує саногенне мислення навіть тоді, коли фізичні і когнітивні ресурси на межі [8].

Зв’язок між саногенним мисленням і ефективністю діяльності в екстремальних умовах проявляється через взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових процесів у ланцюгу «мислення – стан – дії». Насамперед воно впливає на когнітивне функціонування: у стресі увага звужується, а мислення спрощується, однак завдяки когнітивній переоцінці саногенне мислення знижує відчуття загрози, що дозволяє відновити ясність мислення, широту сприйняття та здатність бачити альтернативні рішення. В емоційній площині воно запобігає дезорганізуючому впливу паніки й катастрофізації, підтримуючи стан мобілізації без втрати контролю, коли людина здатна усвідомлювати власні емоції, не зливаючись із ними. У поведінковому аспекті саногенне мислення забезпечує гнучкість і адаптивність дій: сприяє збереженню цілеспрямованості, здатності змінювати стратегії відповідно до ситуації та конструктивно ставитися до помилок як до джерела досвіду. Таким чином, воно виступає ключовим внутрішнім ресурсом, що підвищує ефективність рішень і дій у складних та невизначених умовах.

Особливо значущою є роль саногенного мислення у попередженні і подоланні бойової втоми та синдрому вигорання – станів, що є ключовими чинниками зниження ефективності і виникнення критичних помилок у фахівців екстремальних професій при тривалому стресі. Т. Титаренко підкреслювала, що у воєнних умовах здатність особистості відновлюватися й трансформуватися під впливом несприятливих обставин стає центральним показником її ментальної стійкості [4]. Саногенне мислення, через ціннісно-смислову і саморегулятивну функції, забезпечує саме цю здатність: особистість не лише «виживає» у стресі, а й відновлюється після нього і знаходить у ньому ресурс для зростання.

На нашу думку, схематично зв'язок між саногенним мисленням і ефективністю можна представити так: менше тривоги – краще рішення; більше когнітивного контролю – менше помилок; емоційна стабільність – вища витривалість; наявність сенсу – вища мотивація і стійкість до вигорання. Таким чином, саногенне мислення є не психологічним «бонусом», а базовим ресурсом, без якого ефективна діяльність у тривалих

екстремальних умовах є або неможливою, або пов'язаною із критично високими психологічними втратами.

Суттєвою перевагою саногенного мислення, за нашим переконанням, є те, що воно не є фіксованою рисою, а може цілеспрямовано розвиватися, що відкриває можливості для його інтеграції у підготовку фахівців екстремальних професій. Одним із ключових підходів є когнітивна реструктуризація, заснована на ідеях А. Бек та А. Елліс, яка передбачає виявлення та корекцію дисфункційних мисленнєвих патернів через аналіз типових стресових ситуацій. Важливим доповненням є тренінг когнітивної гнучкості та рефлексивності, що формує здатність змінювати інтерпретації подій і розпізнавати власні когнітивні викривлення, зокрема через симуляційні вправи. Не менш значущим є розвиток метакогнітивних навичок, який дозволяє дистанціюватися від власних емоцій і зберігати контроль над реакціями навіть у стані напруження. Окрему роль відіграє ціннісно-смислова підготовка, обґрунтована підходом Р. Раян та Е. Десі, яка спрямована на усвідомлення особистісного смислу діяльності як джерела витривалості. У сукупності ці підходи формують системну основу розвитку саногенного мислення як ресурсу ефективної діяльності в екстремальних умовах [8].

Отже, саногенне мислення постає як інтегральний психологічний ресурс, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми й забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу. В екстремальних ситуаціях, які висувають підвищені вимоги до ясності мислення, емоційної стійкості та цілеспрямованості дій, воно дозволяє одночасно знижувати рівень тривоги, підтримувати когнітивний контроль і зберігати смислову мотивацію діяльності. Це безпосередньо підвищує якість рішень, зменшує кількість помилок і сприяє психічній стійкості. Відтак розвиток саногенного мислення через когнітивні, метакогнітивні та ціннісно-смислові підходи має розглядатися як необхідний компонент системної психологічної підготовки та супроводу фахівців екстремальних професій.

Література:

1. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного*

університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2015. Вип. 57. С. 64–68.

2. Кириленко Т. С. *Саногенне мислення в умовах стресу: стратегії та ресурси.* Київ : Ін-т психології НАН України, 2020. 224 с.

3. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал діалогічної позиції особистості у ситуації суб'єктивної значимості стосунків з «ідейним опонентом». *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2014. Вип. 5. С. 88–103.

4. Титаренко Т. М. *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах.* Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 164 с.

5. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well.* San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.

6. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control.* New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.

7. Cannon W. B. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage.* 2nd ed. New York : Appleton-Century-Crofts, 1929. 404 p.

8. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55. № 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

9. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist.* 2001. Vol. 56. № 3. P. 218–226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218

10. Garnefski N., Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire: development of a short 18-item version. *Personality and Individual Differences.* 2006. Vol. 41. № 6. P. 1045–1053. DOI: 10.1016/j.paid.2006.04.010

11. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513

12. Leach J. *Survival Psychology.* New York : New York University Press, 1994. 224 p.

13. Selye H. *The Stress of Life.* Rev. ed. New York : McGraw-Hill, 1976. 515 p.

14. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* New York : Pocket Books, 1990. 319 p.

Владислава Артюхова
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків (Україна)

Анна Павицька
командир відділення навчальної групи
Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ЄДНІСТЬ ЕКІПАЖУ ЯК РЕСУРС КОЛЕКТИВНОЇ СТІЙКОСТІ

Анотація. У статті розглядається проблема психологічної єдності екіпажу як важливого чинника формування колективної стійкості у військових підрозділах. Проаналізовано її соціально-психологічні складові, зокрема взаємну довіру, психологічну сумісність, морально-психологічний клімат та емоційну підтримку. Визначено, що психологічна єдність екіпажу сприяє ефективній взаємодії між військовослужбовцями, підвищує їхню стійкість до стресових факторів та забезпечує результативність виконання службово-бойових завдань. Окреслено основні напрями формування психологічної єдності у військових колективах.

Ключові слова: психологічна єдність, екіпаж, колективна стійкість, військовий колектив, згуртованість, психологічна сумісність, морально-психологічний клімат.

В умовах повномасштабного вторгнення важливим та фундаментальним фактором ефективності бойового застосування авіації є психологічна стійкість екіпажу. Разом з

тим колективний характер професійної діяльності висуває певні вимоги щодо рівня згуртованості та психологічної узгодженості військового колективу. Саме ці характеристики визначають якість міжособистісної взаємодії військовослужбовців, яка виступає вирішальним чинником успішного виконання бойових завдань за призначенням.

Проблема формування психологічної єдності екіпажу набуває особливої актуальності у контексті розвитку концепції колективної стійкості як здатності групи ефективно функціонувати, зберігати працездатність і відновлюватися після впливу стресогенних факторів. Емоційна стійкість мобілізує функції організму для ефективного виконання конкретної діяльності, вона тісно пов'язана з поведінковими патернами та вольовими зусиллями, спрямованими на досягнення поставлених цілей, і виступає механізмом оптимальної емоційної регуляції фахівців авіаційної сфери [8]. Таким чином, психологічна єдність та сумісність екіпажу визнаються важливим ресурсом забезпечення колективної стійкості військовослужбовців.

Проблема взаємодії у військових колективах є предметом дослідження багатьох українських вчених, де підкреслюється значення міжособистісної довіри, комунікації та спільного досвіду [3; 4; 5; 6]. У наукових джерелах, психологічна єдність екіпажу розглядається як інтегральна характеристика групи, що відображає рівень узгодженості цінностей, цілей, емоційних станів і поведінкових стратегій її членів. Дослідники зазначають, що згуртованість колективу та взаємна підтримка між його членами є важливим елементом та необхідною умовою морально-психологічного стану. У свою чергу, морально-психологічний стан військовослужбовців визначає їхню готовність до виконання бойових завдань та впливає на ефективність діяльності підрозділу в цілому [3; 4].

Окрім того, психологічна єдність має позитивний вплив на психологічний стан та атмосферу у військовому колективі, що сприяє підвищенню його бойової ефективності [6, с. 34]. Вона проявляється в готовності військовослужбовців підтримувати один одного, нести відповідальність за спільний результат та діяти злагоджено у складних умовах. Позитивні міжособистісні відносини, взаємна повага та підтримка між членами екіпажу

створюють сприятливі умови для ефективної спільної діяльності. У складних умовах бойових дій саме підтримка товаришів по службі виступає важливим психологічним ресурсом подолання стресу та збереження боєздатності підрозділу [4, с. 45].

Одним із ключових компонентів психологічної єдності є групова згуртованість, що характеризується рівнем взаємної привабливості членів групи, їхньою готовністю співпрацювати та досягати спільних цілей. Високий рівень згуртованості сприяє формуванню позитивного морально-психологічного клімату в колективі, що, у свою чергу, підвищує стійкість військовослужбовців до стресових факторів та екстремальних умов діяльності [1]. Також важливу роль у формуванні психологічної єдності відіграє психологічна сумісність членів екіпажу. Вона передбачає узгодженість індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, їхніх ціннісних орієнтацій та стилів поведінки. Дослідження свідчать, що високий рівень психологічної сумісності сприяє зменшенню конфліктів у колективі та підвищує ефективність взаємодії між військовослужбовцями [2, с. 19].

Отже, психологічну єдність екіпажу можна визначити як стан взаєморозуміння, довіри та узгодженості дій між членами колективу, що формується у процесі спільної діяльності та комунікації. Психологічну єдність екіпажу доцільно розглядати як інтегральну характеристику групи, що відображає рівень узгодженості цінностей, цілей, емоційних станів і поведінкових стратегій її членів. Вона включає наступні складові:

- когнітивний компонент (спільне розуміння ситуації, яке може базуватись на згуртованості та злагодженості екіпажу);
- емоційний компонент (довіра, емоційна підтримка, морально-психологічний клімат);
- поведінковий компонент (узгодженість дій забезпечується психологічною сумісністю та згуртованістю).

Таким чином, психологічна єдність виступає ресурсом психологічної стійкості завдяки:

- зниженню рівня тривожності через підтримку;
- підвищенню якості комунікації;
- зменшенню ймовірності помилок у взаємодії;
- узгодженості прийняття рішень.

Формування психологічної єдності екіпажу потребує системної роботи командирів та військових психологів. Важливими напрямами такої роботи є розвиток комунікативних навичок військовослужбовців, формування взаємної довіри, організація спільних тренувань та психологічних вправ, спрямованих на зміцнення згуртованості колективу. Як зазначають дослідники, ефективне морально-психологічне забезпечення військової діяльності сприяє підвищенню стійкості особового складу та зміцненню бойової готовності підрозділів [7, с. 52].

Психологічна єдність екіпажу є ключовим чинником забезпечення колективної стійкості в умовах професійної діяльності з високим рівнем ризику. Вона визначає ефективність взаємодії, якість прийняття рішень та здатність екіпажу протистояти стресогенним впливам. Формування психологічної єдності повинно здійснюватися системно та включати розвиток згуртованості, психологічної сумісності та ефективної комунікації між членами екіпажу.

У сучасних умовах розвитку авіації та військових операцій формування психологічної єдності має стати одним із пріоритетних напрямів професійної підготовки, що відповідає вимогам підвищення безпеки та ефективності діяльності.

Література:

1. Духневич В.М. Психологічна модель формування соціальної згуртованості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74). №6. С. 151–158. DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/24

2. Дубровинський Г., Рябова О. Зв’язок емоційного інтелекту військовослужбовця з психологічною сумісністю у військовому підрозділі. *Вісник Національного університету оборони України.* 2019. № 1. С. 17–23. DOI https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-51-1-17-23

3. Катинський В., Філоненко Л. Сутність та основні характеристики морально-психологічного стану військ (сил). *Молодий вчений*. 2025. № 3. С. 25–30. DOI https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-3-134-6

4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2015. 170 с.

5. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури. 2008. 272 с.

6. Доктрина Психологічна підтримка персоналу. Київ : Міністерство оборони України, 2025. С. 8-9

7. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2023. С. 37-56.

8. Yakovytska, O Lych, O Horskyi, O Khokhlina, Psychological features of emotional stability as a safety factor of air traffic specialists. *Transportation Research Procedia.* Volume 63. 2022. P. 294-302. DOI https://doi.org/10.1016/j.trpro.2022.06.016.

Олена Сечейко
кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Ірина Мирончук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПРОЦЕС РЕДУКЦІЇ СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ДОПОМІЖНИХ ТА РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЯХ

Анотація. У статті професійне вигорання у фахівців допоміжних та ризиконебезпечних професій розглянуто як багатовимірний феномен, що включає не тільки емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження переживання професійної ефективності, а й як процес редукції суб'єктності та

вчинковості особистості.Дослідження базується на власному професійному досвіді та дослідженнях авторів.

Наукова новизна полягає у розгляді професійного вигорання крізь призму суб'єктно-вчинкового підходу як процесу порушення суб'єктності особистості в умовах тривалого професійного навантаження.

У контексті ризиконебезпечної діяльності професійне вигоряння набуває специфічних проявів і формується як наслідок тривалого функціонування особистості в умовах хронічної мобілізації, невизначеності, підвищеної відповідальності та дефіциту відновлення. За таких умов виснаження часто маскується під «норму професії», а ранні ознаки перевантаження ігноруються або знецінюються, що підвищує ризик переходу адаптаційних труднощів у стійкий синдром вигорання.

Ключові слова: *професійне вигорання, редукція суб'єктності, суб'єктна позиція, вчинковість, допоміжні та ризиконебезпечні професії.*

Сучасні умови професійної діяльності дедалі частіше характеризуються підвищеним рівнем ризику та відповідальності, соціальною нестабільністю, значним психологічним навантаженням, що загострюється тривалими воєнними подіями. У таких умовах фахівці допоміжних і ризиконебезпечних професій, а саме – військовослужбовці, медичні працівники, психологи, рятувальники, волонтери, правоохоронці, соціальні працівники, реабілітологи, фахівці кризових центрів та інші – перебувають під системним впливом стресогенних факторів, оскільки їхня діяльність передбачає постійний контакт із травматичним досвідом інших людей та необхідність функціонування в умовах невизначеності. Тривале перебування у таких умовах не є нейтральним для психіки та поступово призводить до змін у способах переживання, мислення та професійного функціонування [2].

Професійна діяльність людини є не лише сферою реалізації її знань і навичок, а й важливим простором формування особистості, її цінностей, смислів та способів взаємодії зі світом. Водночас вплив професійного навантаження на психіку не є однозначним. Помірний рівень стресу може виступати стимулом

до розвитку, підвищення ефективності діяльності та професійної компетентності, оскільки активує психічні ресурси, підвищує концентрацію уваги та ефективність реагування на професійні завдання. Однак у випадку тривалого та надмірного стресового впливу, особливо характерного для фахівців допоміжних та ризиконебезпечних професій, відбувається поступова зміна у способах переживання, мислення та професійного функціонування. Саме в цьому контексті доцільно розглядати феномен професійного вигоряння як один із ключових проявів таких змін [3].

Професійне вигорання традиційно розглядається як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень. Водночас у межах виконання професійних обов'язків фахівець допоміжних та ризиконебезпечних професій постійно змушений швидко й ефективно діяти в умовах невизначеності, напруження та загрози, часто за відсутності повної інформації та з обмеженими можливостями для відновлення психічних ресурсів. Відповідно, психіка тривалий час перебуває у стані підвищеної мобілізації, що, з одного боку, забезпечує ефективне виконання професійних завдань, а з іншого створює передумови для поступового виснаження і розвитку деструктивних змін. На нейрофізіологічному рівні це супроводжується тривалою активацією стресових систем організму, що за відсутності достатнього відновлення призводить до виснаження регуляторних ресурсів [5].

У стані професійного вигорання професійна діяльність втрачає для людини статус простору вчинку і перетворюється на сукупність рутинних операцій. Це супроводжується зниженням внутрішньої залученості й переходом до вимушеного реагування на зовнішні вимоги, регламенти та обставини.

Таким чином, професійне вигорання набуває глибшого змісту, оскільки пов'язане не лише з перевтомою чи стресом, а й із поступовою втратою суб'єктної позиції фахівця [6].

Суб'єктність – це здатність людини виступати активним носієм власної діяльності, бути автором своїх дій, рішень і життєвих виборів, усвідомлювати їхні мотиви, цілі та наслідки. Суб'єктна позиція передбачає внутрішню автономію, здатність

до рефлексії, відповідальність за здійснювану діяльність і можливість ініціювати зміни у взаємодії зі світом. У професійному контексті суб'єктність виявляється у здатності фахівця не лише виконувати задані функції, а й осмислювати власну роль, впливати на спосіб виконання діяльності та зберігати відчуття авторства у професійному процесі.

Тісно пов'язаним із суб'єктністю є поняття вчинковості. У суб'єктно-вчинковому підході вчинок розуміється як цілісна форма людської активності, що поєднує дію, її ціннісно-смислове підґрунтя та особисту відповідальність за наслідки. Вчинковість передбачає здатність діяти не лише відповідно до інструкцій, а з урахуванням власних моральних орієнтирів. Вона є показником зрілості суб'єктної позиції та внутрішньої залученості особистості у професійний процес.

Редукція суб'єктності означає поступове звуження або послаблення цих можливостей. У такому стані людина втрачає відчуття себе як активного ініціатора дій; рішення ухвалюються не з позиції внутрішнього вибору, а як відповідь на тиск ситуації; відповідальність зміщується з особистісного рівня на формальне виконання ролей, фахівець починає функціонувати не як активний суб'єкт діяльності, а як виконавець ролей і завдань. Професійна діяльність набуває формального характеру: зберігається зовнішня функціональність, однак втрачається внутрішній зв'язок із переживаннями, сенсами та власною участю у процесі. Хронічне професійне навантаження, тривале функціонування в умовах високої відповідальності, ризику та обмежених можливостей для відновлення поступово виснажують внутрішні ресурси особистості. За відсутності психологічної підтримки і простору для рефлексії фахівець дедалі менше здатний утримувати активну суб'єктну позицію і дедалі частіше діє у режимі адаптивного реагування на зовнішні вимоги [4].

Однією із характерних ознак редукції суб'єктності є активація такого захисного механізму психіки як «режим автопілоту», тобто автоматизоване функціонування. У цьому стані психіка, намагаючись знизити рівень напруження, частково «відключає» емоційну залученість і переводить діяльність у більш механічний режим, де людина діє автоматично без усвідомлення своїх дій, думок або емоцій. Такий стан дозволяє

підтримувати функціональність у короткостроковій перспективі, однак при тривалому закріпленні призводить до втрати відчуття себе та внутрішньї присутності у власному житті чи діяльності.

Таким чином, редукція суб'єктності проявляється у переході від суб'єктного до об'єктного способу професійного функціонування [6].

Отже, професійне вигоряння можна інтерпретувати як процес, у межах якого відбувається поступова редукція суб'єктності. Саме ця втрата суб'єктної позиції визначає глибинний психологічний зміст професійного вигоряння.

Література:

1. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості у кризових умовах: психологічний аналіз. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. 256 с.

2. Збірник методик для психологічної діагностики військовослужбовців Збройних Сил України / за ред. В. Клочкова. Київ: Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ, 2023. 168 с.

3. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах. Київ: Міністерство оборони України, 2021. 64 с.

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Київ: ОБСЄ, 2022. 160 с.

5. Психологічна допомога в умовах війни: практичний посібник / за ред. Н. Панок. Київ: НАПН України, 2022. 180 с.

6. Кокун О. М. Психологія професійної стійкості особистості. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 224 с.

Олексій Горський
кандидат технічних наук,
доцент кафедри авіаційного транспорту
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

Тетяна Білько
старший викладач кафедри авіаційного транспорту
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

СПОСОБИ ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЛЬОТЧИКА ДО ВИКОНАННЯ ПОЛЬОТНОГО ЗАВДАННЯ

Анотація. У статті запропоновано підхід формування способу узагальненої оцінки психологічної готовності льотчика до виконання польотного завдання. Визначено взаємозв'язок між складовими моделі професійної надійності льотчика. Запропоновано напрям удосконалення системи підготовки льотчиків.

Ключові слова: *льотчик, психологічна готовність, професійно важливі якості, психологічна надійність*

Діяльність льотчиків відноситься до найбільш складних видів трудової діяльності в суспільстві. Льотна діяльність потребує від людини вмілої маніпуляції з великою кількістю приладів, тумблерів, кнопок та інших елементів керування різними системами літака і є спеціальним видом операторської роботи з обмеженим часом на прийняття рішення.

Льотний склад готується виконувати польоти у будь-яких умовах дня і ночі з використанням сучасних навігаційних засобів і систем управління польотом. Істотні особливості має діяльність льотного складу різного відомчого підпорядкування, а умови використання повітряного простору пред'являють свої, специфічні вимоги до підготовки та виконання польотів. Це доводить необхідність формування у льотного складу професійно важливих якостей, необхідних для ефективного використання

сучасного авіаційного комплексу, призначеного для функціонування у складі складної та розгалуженої авіаційної транспортної системи [1, С.191-192].

Експлуатація сучасної авіаційної техніки вимагає від льотного складу досконалих знать, умінь та навичок, здатності рішуче діяти в умовах загрози життю. Зазначена обставина на перший план висуває питання підвищення рівня професійної підготовки льотчиків, їх фізичну, функціональну і, перш за все, психологічну готовність до виконання польотних завдань. Тому є необхідність приділяти особливу увагу психологічній підготовці льотчиків, починаючи з перших кроків їхнього професійного становлення.

Всебічні дослідження діяльності льотчиків показують, що основними особливостями сучасної праці льотчика є [2, С 48-54]:

- багатопрофільність, різнобічність характеру та змісту виконуваних дій;
- вкрай інтенсивні темпи діяльності, швидкість протікання подій, жорсткий ліміт часу та обумовлений ним примусовий темп діяльності при неможливості перервати, змінити її зміст, ритм;
- різке зростання ролі просторового орієнтування та зміни його психофізіологічних механізмів;
- дія на організм фізичних факторів, які суттєво впливають на психофізіологічні функції;
- висока нервово-психічна напруга.

Виходячи з вищенаведеного можна дійти висновку, що діяльність льотчика по управлінню літальним апаратом є складною інтелектуальною діяльністю, яка поєднує глибоку теоретичну базу з миттєвим прийняттям рішень у динамічному середовищі. Це не просто механічне керування, а постійний аналіз даних і прогнозування ситуацій. Це обумовлює застосування апарату психології когнітивних процесів, кібернетики, теорії інформації тощо.

Згідно з даними розслідувань, людський фактор (включаючи помилки сприйняття, мислення та психофізіологічні збої) є основою 70-80% авіаційних подій [3, С.7-8]. Надійність пілота визначається не лише технічними навичками, а й інтеграцією когнітивних і психофізіологічних процесів, які

дозволяють ефективно діяти в умовах динамічно змінюваної, неповної або суперечливої інформації.

Розглядаючи детально професійно важливі льотчика, доцільно зосередитись на зв'язку між психічними пізнавальними процесами, стійкими індивідуальними способами сприйняття та обробки інформації, практичним динамічним мисленням в умовах нестачі часу та неповної інформації, рівнем активації центральної нервової системи, що забезпечує високу продуктивність діяльності.

Очевидно, що ми можемо створити певну модель обробки інформації льотчиком з урахуванням впливу таких складових:

1. Психічні процеси сприйняття, уявлення, уяви.
2. Когнітивний стиль.
3. Оперативне мислення.
4. Психофізіологічний стан

Кожна зі складових суттєво впливає на загальні процеси переробки інформації та одна на одну.

Ментальні процеси (сприйняття, уявлення та уява) визначають, яким чином буде формуватися цілісний образ навколишнього середовища («образ польоту»), ситуаційна обізнаність та трансформація і прогнозування цього образу (антиципація). Між ними є прямий зв'язок сприйняття → уявлення (зберігання та відтворення) → уява (творча обробка). Порушення зв'язку (наприклад, через втому) призводить до «тунельного» сприйняття або хибного розуміння ситуації.

Когнітивний стиль підвищує точність сприйняття в багатовимірному полі (приладова дошка та простір поза межами кабіни), підтримує якість уявлень і уяви за допомогою аналітично-синтетичного переопрацювання інформації, акцентує практичне вирішення завдань, що корелює з оперативним мисленням.

Оперативне мислення реалізує здатність швидко формувати нові алгоритми дій на основі неповної інформації, передбачувати події, гнучко переключатися в залежності від вимог ситуації. Оперативне мислення спирається на сприйняття, уявлення та уяву, функціонує через постійне переключення від інтуїтивного до аналітичного мислення та навпаки, залежить від психоемоційного фону діяльності [4, С.24].

Оптимальний психофізіологічний стан льотчика характеризується стійкою увагою та робочою пам'яттю, емоційною стабільністю, відсутністю втоми, стресу, монотонності, гіпоксії, домінантних станів, доброю саморегуляцією. За несприятливого психофізіологічного стану порушуються: сприйняття через появу ілюзій та нечіткого образу польоту, уявлення та уява через хибні моделі ситуацій, оперативне мислення через тунелювання свідомості.

Всі ці складові взаємопов'язані та впливають на якість інформаційних процесів. Наприклад, когнітивний стиль покращує сприйняття через підвищення точності вхідних даних, адекватне уявлення підвищує якість ментальних моделей та антиципації в уяві, оперативне мислення інтегрує попередні процеси в опрацюванні рішення, а психофізіологічний стан регулює оптимальність всіх процесів. Таким чином, здатність підтримувати цей взаємозв'язок може характеризувати надійність льотчика та його готовність до виконання польотного завдання. Це проявляється в мінімальній кількості помилок в діяльності, стабільності професійно важливих якостей, підтриманні стану активного оператора.

Подальші дослідження моделі психологічної готовності дозволять удосконалити систему оцінки готовності льотчика до виконання польотного завдання, підвищити її об'єктивність та комплексність, так, як результат, покращити систему підготовки льотчиків.

Література:

1. ICAO Doc 9683. *Human Factors Training Manual*. Montreal, 1998. 335 p.

2. Кальниш В.В., Пашковський С.М. Професійний відбір та моніторинг професійно важливих якостей льотчиків в залежності від типу літальних апаратів. Військова медицина України. 2019. Том 19 № 2. С 48-54

3. Харченко В.П., Шмельова Т.Ф., Сікірда Ю.В. Прийняття рішень оператором аеронавігаційної системи. Кіровоград, 2012. 292 с.

4. Г.А. Шевченко. Психологія інженерної діяльності. *Конспект лекцій*. Одеса, 2012. 52 с.

Андрій Лимаренко
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти,
кафедра соціальної психології факультету психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ У СТРЕСОГЕННОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. У статті здійснено теоретичне узагальнення проблеми емоційного інтелекту як ресурсу психологічної адаптації фахівців екстремальних професій. Розглянуто основні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту, окреслено його структурні компоненти та функціональне значення у процесі подолання стресу. Обґрунтовано роль емоційного інтелекту у забезпеченні психологічної стійкості, ефективної саморегуляції та професійної діяльності в умовах підвищеного ризику.

Ключові слова: *емоційний інтелект, психологічна адаптація, стрес, екстремальні професії, саморегуляція.*

Постановка проблеми. Професійна діяльність фахівців екстремальних професій характеризується високим рівнем психоемоційного напруження та постійним впливом стресогенних чинників. Це зумовлює необхідність дослідження психологічної адаптації як ключової умови збереження ефективності та психічного здоров'я.

Сучасні дослідження акцентують увагу на внутрішніх ресурсах особистості. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який П. Селовей і Дж. Маєр (Salovey & Mayer, 1990) визначають як здатність сприймати, розуміти та регулювати емоції, а також використовувати їх у мисленні та поведінці.

Аналіз останніх досліджень. Д. Гоулман (Goleman, 1995) розширив модель емоційного інтелекту, включивши

самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички як ключові компоненти соціально ефективної поведінки.

В українській психології О. Я. Чебикін (2012) розглядає емоційний інтелект як інтегративну властивість особистості, що забезпечує регуляцію емоційної сфери та поведінки.

А. В. Чекова (2024) підкреслює роль емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації та формування ефективних копінг-стратегій.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати роль емоційного інтелекту як ресурсу психологічної адаптації фахівців екстремальних професій у стресогенному середовищі.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається не просто як сукупність рис, а як складне багатокомпонентне утворення, що забезпечує інтеграцію когнітивних та емоційних процесів для вирішення адаптаційних завдань. Фундаментальна модель П. Селовея та Дж. Маєра (1990) дає змогу виділити чотири базові вектори, які фахівець екстремального профілю використовує як внутрішній ресурс: точне сприйняття власних та чужих емоцій; використання емоцій для стимуляції мислення; глибоке розуміння емоційних причинно-наслідкових зв'язків та, що є найважливішим, проактивне управління емоційним станом. Така ієрархічна структура дозволяє трактувати емоційний інтелект як ключовий внутрішній механізм саморегуляції поведінки в умовах критичного навантаження.

Розвиваючи цей підхід, Д. Гоулман (1995) зміщує акцент на практичну реалізацію цих здібностей. Він підкреслює, що розвинена саморегуляція та емпатія є критичними предикторами ефективної поведінки в ситуаціях високого ризику та невизначеності. Для фахівця екстремальної сфери це означає здатність зберігати «холодний розум» та соціальну чутливість, що безпосередньо впливає на якість взаємодії в команді під час виконання небезпечних завдань.

Логічним підтвердженням дієвості цієї теоретичної моделі є результати масштабних емпіричних досліджень. Зокрема, мета-аналіз К. Miao, Р. Хампхрея та С. Квіана (Miao, Humphrey & Qian, 2017) демонструє, що високий рівень EI позитивно корелює з професійними установками та загальною результативністю

діяльності. Це дозволяє стверджувати, що емоційно інтелектуальні працівники швидше адаптуються до вимог професійного середовища.

Питання збереження психічного здоров'я в екстремальних умовах розкривається через праці І. Котсоу, М. Міколайчак та А. Хірін (Kotsou, Mikolajczak & Heeren, 2019), чий мета-аналіз підтвердив стійкий зв'язок між ЕІ та психологічним благополуччям. Схожі результати отримали Н. Шутте (Schutte et al., 2007), довівши, що розвинена емоційна сфера є протектором (захистом) для психічного здоров'я особистості, запобігаючи розвитку депресивних станів та хронічної втоми.

Безпосередній зв'язок ЕІ з процесом подолання професійних труднощів розкривають Дж. Джонсон, М. Батей та Л. Холдсворт (Johnson, Batey & Holdsworth, 2020). Вони доводять, що емоційний інтелект сприяє вибору більш ефективних копінг-стратегій, що веде до суттєвого зниження рівня професійного стресу. У суміжній медичній сфері, яка за рівнем стресогенності наближена до екстремальних професій, С. Арора (Arora et al., 2010) встановила, що розвинений ЕІ є бар'єром для професійного вигорання та ключовим чинником якісної комунікації в кризових ситуаціях.

Проте, варто зважати на зауваження М. Зейднера, Г. Метьюса та Р. Робертса (Zeidner, Matthews & Roberts, 2012), які зазначають, що емоційний інтелект взаємодіє з факторами стресу не лінійно, а через складні опосередковані механізми. Це вказує на те, що ЕІ виступає як модератор, який змінює силу впливу стресогенного середовища на особистість.

В контексті діяльності фахівців екстремального типу (рятувальників, військових, правоохоронців) емоційний інтелект набуває особливого значення як інтегративна регулятивна функція. Згідно з концепцією О. Я. Чебикіна (2012), ця функція полягає у миттєвому узгодженні емоційних імпульсів із раціональними поведінковими реакціями безпосередньо в момент стресового впливу.

Практичне вираження цієї функції проявляється у: свідомому контролі афективних реакцій, що заважають виконанню завдання; зниженні рівня ситуативної тривожності, що звільняє когнітивні ресурси для аналізу ситуації; прийнятті

зважених рішень на фоні дефіциту часу та загрози життю; забезпеченні згуртованості групи через розуміння емоційного стану колег.

Натомість, як зазначає А. В. Чекова (2024), низький рівень емоційного інтелекту стає головним чинником дезадаптації. Це проявляється у виборі деструктивних стратегій поведінки та швидкому емоційному виснаженні, що в умовах екстремальної діяльності може мати фатальні наслідки як для самого фахівця, так і для оточуючих. Таким чином, ЕІ виступає не лише ресурсом ефективності, а й гарантом професійної довголіття та безпеки.

Висновки. Емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом адаптації фахівців екстремальних професій. Він забезпечує ефективну саморегуляцію, стресостійкість і підтримання професійної ефективності.

Література:

1. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9(3). P. 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

2. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

3. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект: теоретичні аспекти та прикладні дослідження. Одеса: Астропринт, 2012. 304 с.

4. Чекова А. В. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості: дис. … канд. психол. наук. Дніпро, 2024. 220 с.

5. Miao C., Humphrey R. H., Qian S. A meta-analysis of emotional intelligence and work attitudes // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2017. Vol. 90(2). P. 177–202.

6. Kotsou I., Mikolajczak M., Heeren A. Emotional intelligence and well-being: A meta-analysis // Psychological Bulletin. 2019. Vol. 145(6). P. 579–619. https://doi.org/10.1037/bul0000219

7. Arora S. et al. Emotional intelligence in medicine: a systematic review // Medical Education. 2010. Vol. 44(8). P. 757–764. https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03717.x

8. Johnson J., Batey M., Holdsworth L. Emotional intelligence, coping and occupational stress // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 160. 109936.

9. Schutte N. S. et al. Emotional intelligence and mental health: a meta-analytic investigation // Personality and Individual Differences. 2007. Vol. 42(4). P. 713–724. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.005

10. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. The emotional intelligence, health, and well-being nexus // Annual Review of Psychology. 2012. Vol. 63. P. 69–95. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100246

Анастасія Ковальова
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Костянтин Мітленко
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЕКІПАЖІВ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ ЯК РЕСУРС БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ТУРБУЛЕНТНОСТІ РИЗИКУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості екіпажів цивільної авіації в умовах турбулентності ризику та невизначеності. Розкрито основні наукові підходи до трактування феномену психологічної стійкості у сучасній психологічній науці. Проаналізовано особливості професійної діяльності фахівців цивільної авіації як екстремального виду праці, що супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження, когнітивного напруження та відповідальності за безпеку польотів.

Ключові слова: *психологічна стійкість, екіпажі цивільної авіації, стресостійкість, професійна надійність, когнітивні*

процеси, ризик, невизначеність, психоемоційне навантаження, авіаційна психологія.

Вступ. Сучасна цивільна авіація функціонує в умовах постійного зростання професійних навантажень, високої відповідальності та динамічної невизначеності. Глобалізаційні процеси, воєнні конфлікти, інформаційна перенасиченість, кіберзагрози, складні метеорологічні умови, інтенсивний темп роботи та підвищені вимоги до безпеки польотів актуалізують проблему психологічної стійкості екіпажів цивільної авіації. У сучасних умовах психологічна стійкість розглядається не лише як індивідуальна властивість особистості, а як важливий ресурс забезпечення професійної надійності та безпеки авіаційної діяльності. Деякі дослідники (В. Готич, О. Чиханцова та ін.) наголошують, що людський фактор залишається однією з провідних причин авіаційних інцидентів, попри значний технічний прогрес авіаційної галузі [1; 2].

Проблематика психологічної стійкості посідає важливе місце у сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях. Так, серед зарубіжних учених вагомий внесок у розроблення цієї проблеми здійснили М. Саркар, Д. Флетчер, А. Мастен, Н. Гармезі, Е. Вернер, С. Лутар, Дж. Блок, Д. Чіккетті, В. Фредріксон, М. Тугаде, М. Руттер, Дж. Блендер, В. Мосс, С. Ваут та інші дослідники. У їхніх працях психологічна стійкість розглядається як здатність особистості адаптуватися до несприятливих умов, долати стресові ситуації та підтримувати ефективне функціонування в умовах ризику й невизначеності [3].

В українському науковому просторі питання психологічної стійкості висвітлювали такі дослідники, як С. Богданов, Т. Титаренко, О. Хамініч, Л. Коробка, А. Максименко, Н. Гусак, О. Бойко та ін. У працях зазначених учених увага акцентується на ресурсному потенціалі особистості, механізмах психологічної адаптації, стресостійкості та збереженні психічного здоров'я в умовах кризових та екстремальних ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість у сучасній психологічній науці трактується як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність підтримувати ефективне функціонування, емоційну рівновагу та

професійну надійність у складних, стресогенних та екстремальних умовах діяльності [1]. У контексті авіаційної психології психологічна стійкість тісно пов'язана з такими феноменами, як «стійкість» (*resilience*), «життєстійкість» *(hardiness),* «стресостійкість» *(stress resistance),* «адаптивність» *(adaptive coping)* та «емоційна регуляція» *(emotional regulation).* Науковці визначають «стійкість» як здатність людини адаптуватися до несприятливих умов, швидко відновлювати психологічну рівновагу після стресу та підтримувати продуктивність діяльності в умовах ризику [9].

Звертаючись до аналізу психологічної стійкості в контексті фахівців сфери цивільної авіації, варто зауважити, що професійна діяльність екіпажів цивільної авіації належить до категорії екстремальних видів праці. Як зазначають турецькі психологи İ. Eryılmaz, D. Dirik та T. Öney, вона характеризується високою відповідальністю за життя пасажирів, необхідністю оперативного прийняття рішень, дефіцитом часу, інтенсивним інформаційним навантаженням та постійною готовністю до дій у нестандартних ситуаціях [5, с. 2-3]. Діяльність пілотів, бортпровідників та інших членів екіпажу супроводжується впливом численних стресогенних факторів [3, с. 274]: тривалими перельотами, зміною часових поясів, порушенням циркадних ритмів, психоемоційною напругою, відповідальністю за безпеку польоту, ризиком виникнення аварійних ситуацій. Усе це створює умови для розвитку хронічного стресу, професійного вигорання та емоційного виснаження.

Важливим аспектом є те, що в умовах турбулентності ризику та невизначеності екіпаж змушений функціонувати у стані постійної психологічної мобілізації. Це зумовлено тим, що невизначеність виступає потужним психологічним стресором, оскільки супроводжується дефіцитом прогнозованості та контролю над ситуацією [10, с. 8]. Для цивільної авіації це проявляється через нестабільність безпекового середовища, військові загрози, пандемічні обмеження, економічну нестабільність та підвищену інтенсивність професійної діяльності. За таких умов, як наголошує İ. Eryılmaz, психологічна стійкість забезпечує здатність екіпажу підтримувати

ефективність професійної діяльності навіть у кризових ситуаціях [5, с. 4].

Суттєве значення у структурі психологічної стійкості мають *когнітивні процеси*. У стані стресу можуть виникати когнітивні спотворення, зниження концентрації уваги, «тунельне мислення», труднощі в обробці інформації та прийнятті рішень. Дослідники (S. Kashyap, S. Kumar, A. Krishna) зазначають, що в екстремальних умовах члени екіпажу можуть демонструвати панічні реакції, нерішучість, помилки оцінки ситуації та погіршення групової взаємодії [10, с. 1023-1024]. Особливо небезпечними є ситуації когнітивного перевантаження, коли надлишок або дефіцит інформації негативно впливає на якість професійної діяльності.

Зауважимо, що важливе місце у забезпеченні психологічної стійкості екіпажів цивільної авіації посідають процеси професійного мислення та ситуаційної обізнаності. Так, в умовах авіаційної діяльності члени екіпажу змушені одночасно аналізувати значний обсяг інформації, прогнозувати розвиток подій та оперативно приймати рішення в ситуаціях дефіциту часу [6]. За умов підвищеного психоемоційного напруження можуть спостерігатися порушення оперативного мислення, зниження здатності до прогнозування та звуження спектра альтернативних рішень. У результаті цього підвищується ризик помилкових дій, особливо у нестандартних або аварійних ситуаціях.

Більше того, не менш важливим когнітивним компонентом психологічної стійкості є увага, яка в авіаційній діяльності виконує функцію підтримання безперервного контролю за параметрами польоту та змінами зовнішнього середовища. Тривале перебування у стані психічного напруження може спричиняти виснаження уваги, зниження її концентрації, обсягу та переключення. Особливо небезпечним є феномен фіксації уваги на окремому подразнику, коли пілот надмірно концентрується на одній проблемі, втрачаючи контроль над іншими аспектами ситуації. Подібні когнітивні помилки можуть негативно впливати на ефективність професійної діяльності та створювати загрозу безпеці польоту.

Оперативна пам’ять також відіграє важливу роль, оскільки забезпечує збереження, оновлення та швидке

використання інформації під час виконання професійних завдань [1; 6]. В умовах інтенсивного інформаційного навантаження можливе перевантаження оперативної пам'яті, що ускладнює процеси обробки інформації та знижує швидкість прийняття рішень. За умов стресу також можуть виникати труднощі у відтворенні необхідних алгоритмів дій, що особливо критично в аварійних ситуаціях, де точність і швидкість реагування мають вирішальне значення.

Водночас психологічна стійкість виступає захисним механізмом, який дозволяє авіаційному персоналу ефективно долати професійний стрес. Вона включає емоційну стабільність, самоконтроль, толерантність до невизначеності, здатність до швидкого відновлення після психоемоційних навантажень, гнучкість мислення та навички адаптивного копінгу. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що високий рівень психологічної стійкості позитивно впливає на безпекову поведінку пілотів, професійну ефективність та психічне благополуччя [1; 2].

Особливу роль у забезпеченні психологічної стійкості екіпажів відіграє командна взаємодія. Авіаційна діяльність має виражений колективний характер, а ефективність роботи екіпажу значною мірою залежить від рівня комунікації, взаємної підтримки, довіри та згуртованості, оскільки ефективна взаємодія членів екіпажу сприяє зниженню рівня стресу та мінімізації помилок у кризових ситуаціях [5]. Саме тому сучасна авіаційна підготовка активно впроваджує технології Crew Resource Management (CRM), спрямовані на розвиток навичок командної взаємодії, ситуаційної обізнаності, лідерства та управління людським фактором [7].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення взаємозв'язку між психологічною стійкістю та психічним здоров'ям авіаційного персоналу. Науковці наголошують, що професійний стрес, тривале емоційне напруження та нестабільний графік роботи можуть спричиняти розвиток тривожних і депресивних станів, порушення сну, емоційного виснаження та професійного вигорання [7]. Водночас психологічна стійкість розглядається як ресурс, що знижує вразливість до психологічного дистресу та підвищує адаптаційні можливості особистості [2].

Окремої уваги заслуговує проблема психологічної підготовки екіпажів цивільної авіації. Сучасна система підготовки авіаційного персоналу повинна включати не лише технічне навчання, а й розвиток психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Перспективними є програми розвитку resilience, тренінги емоційної саморегуляції, формування стресостійкості, психологічне моделювання кризових ситуацій та впровадження симуляційних технологій. Дослідники (C. Cherng, C. Hsieh, C. Lu та ін.) підкреслюють ефективність поєднання психодіагностики, тренажерної підготовки та систем психологічного моніторингу у забезпеченні професійної надійності авіаційного персоналу [4, с. 3135-31-36].

Суттєвий вплив на психологічну стійкість екіпажів має організаційне середовище. Позитивний соціально-психологічний клімат, підтримка керівництва, культура психологічної безпеки та можливість своєчасного звернення по психологічну допомогу сприяють зниженню рівня професійного стресу. Натомість стигматизація психологічних труднощів, страх втрати професійної придатності та недостатня організаційна підтримка можуть призводити до приховування психоемоційних проблем та погіршення психічного здоров'я авіаційного персоналу [9].

У контексті сучасних викликів важливого значення набуває концепція Safety-II, яка акцентує увагу не лише на попередженні помилок, а й на розвитку здатності системи адаптуватися до непередбачуваних ситуацій. У межах цієї концепції людина розглядається не як «слабка ланка», а як активний ресурс забезпечення безпеки. Саме психологічна стійкість екіпажу забезпечує здатність авіаційної системи ефективно функціонувати в умовах невизначеності та ризику [6].

Висновки. Таким чином, психологічна стійкість екіпажів цивільної авіації є складним інтегративним феноменом, який виступає одним із ключових ресурсів забезпечення авіаційної безпеки в умовах турбулентності ризику та невизначеності. Вона забезпечує здатність авіаційного персоналу підтримувати професійну надійність, ефективно діяти в екстремальних ситуаціях, контролювати емоційні стани та приймати адекватні рішення за умов високого психоемоційного навантаження.

Література:

1. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 3. С. 7-13. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02

2. Чиханцова О.А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університет. Серія Психологія.* 2025. Випуск 3. С. 38-43.

3 Bloor R. Aviation Mental Health: Psychological Implications for Air Transportation. London : Routledge, 2018. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science.* 2007. Vol. 191(3). Pp. 274-274. DOI:10.1192/bjp.191.3.274

4 Cherng C. F. G., Hsieh C. W., Lu C. S. The Relationship Between Civil Pilots' Resilience, Well-Being and Work Performance. *Transportation Research Procedia*. 2022. Vol. 63. P. 3134–3141. DOI: http://10.1016/j.trpro.2022.06.368.

5. Eryılmaz İ., Dirik D., Öney T. A phenomenological study on psychological resilience of aircraft rescue and fire fighting professionals. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43(23). P. 1-23. DOI:10.1007/s12144-024-05862-4

6. Hollnagel E. Safety-I and Safety-II: The Past and Future of Safety Management. *Cognition Technology & Work*. 2015. Vol. 17(3). P. 461-464. DOI:10.1007/s10111-015-0345-z

7. ICAO. Human Factors Guidelines for Aircraft Maintenance Manual. Montreal : International Civil Aviation Organization, 2023. URL: https://www.icao.int/

8. Kashyap S. P., Kumar S., Krishna A. Role of resilience as a moderator between the relationship of occupational stress and psychological health. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2014. Vol. 5(9). Pp. 1023-1026.

9. Liao M., Wang H., Liu Z., Hu E. Rumination and psychological resilience in Chinese civil aviation flight students: the chain mediating role of proactive coping and generalized anxiety.

Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1606045

10. Wickens C. D., Hollands J. G., Banbury S., Parasuraman R. Engineering Psychology and Human Performance. New York : Routledge, 2021. 55 p.

Іван Сова
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Ірина Ковчина
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
м. Кам'янець-Подільський (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті розглянуто психологічні чинники виникнення депресивних розладів серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Проаналізовано вплив екстремальних умов військової служби на психічний стан особистості, зокрема дію стресових факторів, втрату побратимів, емоційне виснаження та труднощі адаптації. Визначено основні детермінанти формування депресивних станів, серед яких індивідуально-психологічні особливості, тривожність, песимістичні установки та соціальна ізоляція. Обґрунтовано необхідність своєчасної психологічної допомоги та профілактики депресивних розладів у військовослужбовців.

Ключові слова: *депресія, військовослужбовці, психологічні чинники, бойовий стрес, емоційне вигорання, адаптація*

Вступ. Світовий і сучасний вітчизняний досвід свідчить, що постійна загроза життю, мінливі умови бойової обстановки, тривалі фізичні та психоемоційні навантаження, втрата бойових побратимів і участь у бойових діях суттєво впливають на психіку військовослужбовців. Сучасна ситуація в Україні зумовлює особливу актуальність дослідження негативних психічних станів, зокрема депресивних розладів.

Метою дослідження є визначення основних психологічних чинників виникнення депресивних розладів у військовослужбовців – учасників бойових дій.

Світовий і сучасний вітчизняний досвід свідчить, що постійна загроза життю, мінливі зміни бойової ситуації, довготривалі навантаження, які часто перевершують межі людських можливостей, втрата бойових побратимів, участь у жорстокому насильстві стосовно до ворога суттєво впливають на психіку учасників бойових дій. Сьогоднішня ситуація в Україні репрезентує нагальність та актуальність психологічних досліджень виникнення у військовослужбовців негативних психологічних станів. Важливість досліджень у цьому напрямі зумовлена, з одного боку, необхідністю попередження негативних станів, а з іншого – практично повною відсутністю характеристики особливостей вияву таких станів в українських військовослужбовців, яким доводиться виконувати різноманітні завдання в умовах бойових дій.

Дослідження негативних психічних станів військовослужбовців у бойових умовах здійснювалось цілим рядом зарубіжних та вітчизняних психологів. Серед закордонних авторів можна відмітити наукові праці таких військових психологів, як Е. Джонс, А. Егендорф, С. Веслі, Г. Кормос, Р. Лаофер, С Мейерс, та інших. В Україні різними аспектами цієї важливої науковоприкладної проблематики займаються такі фахівці, як В. Семіченко, З. Кісарчук, Л. Литвіненко, М. Корольчук, О. Тімченко, В. Маслюк, Л. Царенко, В. Ягупов та інші. Психологічні чинники впливу бойових дій на стан особового складу проаналізовані у дослідженнях українських науковців О. Блінова, О. Бойка, А. Бородія, В. Крайнюка, О. Макаревича, А. Романишина та ін.

Виклад основного матеріалу. Сучасний стан психічного здоров'я у будь-якій країні світу, в тому числі і в Україні, характеризується зростанням епідеміологічних показників депресивних розладів, які без застереження можна назвати хворобами цивілізації. Психологи зазначають, що депресія – захворювання емоційної сфери, головним проявом якого є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності. Прояви депресії відрізняються великою різноманітністю, але усі вони несуть негативні наслідки як на психологічному, так і на соматичному рівні, депресія важкої форми може послужити причиною суїциду. Дослідження у всіх країнах світу показують – депресія, подібно серцево-судинним захворюванням, стає найбільш розповсюдженою недугою.

Військовослужбовці – учасники бойових дій зіштовхуються з стресовими ситуаціями високого рівня і їм важко самостійно контролювати свій емоційний стан, вони емоційно виснажуються і постійно знаходяться в пригніченому стані, який в подальшому переростає в депресію. Учені виділяють ряд психологічних чинників, що призводять до депресії у військовослужбовців учасників бойових дій, до яких належать:

- низький рівень адаптованості військовослужбовця до нових умов перебування у військовій частині, відсутність військової готовності до строкової служби. Домінування даного чинника значно ускладнює перебіг процесу адаптації військового та сприяє розвитку внутрішньої напруги, тривоги та депресивного настрою;

- песимістичний погляд на життя, переважання негативних думок, хвилювання, підозрілість. Негативні установки та очікування військовослужбовців призводять до саморуйнування особистісних якостей, втрати мотивації, втрати інтересу до будь-чого, що також, в подальшому призводить до депресії;

- зміна кола спілкування, що обумовлено входженням призовників до лав Збройних сил, спричиняє певний дискомфорт стосовно вимушеного спілкування, яке відбувається з новими людьми, за певним статутом, за новими правилами і у новому

колективі. Все це емоційно виснажує особистість та призводить до втоми фізичної та моральної;

- надмірна тривожність, песимістичний погляді у майбутнє та страх перед невизначеністю. Перевага даного чинника призводить до емоційного вигорання та втоми;

- втрата товаришів, самозвинувачення, витіснення спогадів про дану подію, спроби уникнути власних хвилювань. Усе це лише погіршує емоційний стан військовослужбовця і призводить до виникнення депресії;

- індивідуальні психологічні особливості, що детермінують перебіг важливих для несення військової служби психічних процесів: емоційна нестійкість, вразливість, схильність до стресу тощо. Перебіг їх розвитку значною мірою впливає на формування депресії [1; 3; 5].

Майже половина військовослужбовців-учасників бойових дій переживають депресивний стан. Військові, що мають мінімальну та легку форму її прояву, схильні до частих змін емоцій, що не впливає на виконання ним професійних обов'язків. Це говорить про те, що людина, знаходячись у позитивному або просто спокійному настрої, здатна контролювати власні реакції на ті чи інші події. Військовослужбовцям, які мають помірний або важкий рівень депресії не завжди вдається контролювати свої емоції і це стає чинником розвитку особистісної нестійкості до впливу стресових факторів, частої зміни настрою, підвищеної дратівливості [1, с. 139]. На думку А. Мельник, найбільш більш розповсюдженими симптомами депресії військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій є: смуток і відчуття безнадії; розлади сну, людина прокидається рано, але важко встає; знижена концентрація уваги; втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення; думки про самогубство і смерть; неспокій та роздратованість; низька самооцінка або почуття вини; розлади апетиту; стомлюваність, слабкість; хронічні болі, які не піддаються традиційному лікуванню [6, с. 178].

Психологам потрібно звертати особливу увагу на будь-які зміни особистості військовослужбовця, особливо на ті, що пов'язані з емоційною сферою. Якщо не намагатися одразу ж подолати депресію, це може призвести до негативних наслідків, адже військовослужбовці у бойових умовах піддаються впливу

різного роду стресових факторів, що негативно відображаються на психіці.

Висновки. Таким чином, слід зазначити, що проблема депресії розробляється в межах різних наукових дисциплін та напрямів, що призводить до появи широкого кола підходів у її трактуванні, визначенні характерних особливостей та чинників формування депресії. Даний феномен людської психіки виступає фундаментом формування афективних розладів людини; станом, який пов'язаний із зниженням контролю людиною свого місця в соціумі, що призводить до бездіяльності та відчуження людини від оточуючих. Виділено основні детермінанти виникнення депресивного стану у військовослужбовців-учасників бойових дій: типологічно-характерологічні властивості, акцентуації характеру; особливості перцептивної сфери особистості, рівень пізнавальної активності та афективно-поведінкові реакції. Доведено, що від достатньо повного розуміння та тлумачення сутності терміну «депресія», бачення і правильного виділення основних та додаткових симптомів депресивних переживань та станів залежить своєчасність постановки об'єктивного діагнозу і надання психологічної та психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям-учасникам бойових дій, які знаходяться у депресивному стані.

Література:

1. Буряк О. О. Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 2015. Вип. 3 (44). С. 137–141.

2. Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 2002. Вип. 3 (44). С. 12–24.

3. Лесков В. О., Грязнов І. О. Сутність і причини виникнення нервовопсихічних розладів у військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. Збірник

наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 3. С. 91–97.

4. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник / наук. ред. О. М. Кокун. Київ : НДГП ЗСУ, 2017. 282 с.

5. Лозінська Н. С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України, 2018. № 3 (11). С. 150–166.

6. Мельник А. П. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. Психологічні перспективи, 2016. Вип. 28. С. 176–185.

Євгеній Філоненко
здобувач ступеня доктора філософії з психології
кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ЕВРИСТИЧНІ МЕТОДИ У ПСИХОЛОГІЇ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті розглянуто особливості застосування евристичних методів у психології прийняття рішень в умовах невизначеності. Проаналізовано роль евристик як когнітивних стратегій, що забезпечують швидке орієнтування суб'єкта у складних професійних ситуаціях за умов неповної інформації, часових обмежень та підвищеного рівня ризику. Визначено, що евристичні правила виконують адаптивну функцію, сприяючи оперативному аналізу альтернатив, оцінюванню ризиків і формуванню стратегій дій, однак водночас можуть зумовлювати когнітивні упередження та викривлення процесу прийняття рішень. Особливу увагу приділено співвідношенню раціонального та інтуїтивного підходів у процесі ухвалення рішень. Обґрунтовано, що ефективне прийняття рішень передбачає інтеграцію логічного аналізу, формалізованих

методів оцінювання та інтуїтивних механізмів, заснованих на професійному досвіді та когнітивних схемах суб'єкта. Розглянуто проблему впливу ціннісних орієнтирів, когнітивних упереджень і різних типів невизначеності на якість професійних рішень. Наголошено на необхідності формалізації припущень, емпіричного тестування моделей, аналізу ризиків та впровадження процедур колективного прийняття рішень для підвищення обґрунтованості управлінських стратегій. Зроблено висновок про важливість поєднання когнітивної гнучкості, аналітичної строгості та ціннісної прозорості у процесі прийняття рішень у складних умовах сучасного світу.

Ключові слова: *евристичні методи, прийняття рішень, невизначеність, когнітивні стратегії, інтуїція, раціональний аналіз, когнітивні упередження, аналіз ризиків, психологія прийняття рішень, професійна діяльність.*

У сучасному світі значна частина управлінських і професійних рішень ухвалюється в умовах неповної інформації, часових обмежень та складних виробничих проблем. Особливо це характерно для сфер охорони навколишнього середовища, громадського здоров'я, технологічних та інформаційних систем. За таких обставин суб'єкти прийняття рішень змушені покладатися на евристичні методи – спрощені когнітивні правила, які дозволяють швидко орієнтуватися у складному середовищі. Водночас використання евристик породжує додатковий рівень невизначеності, що виникає не лише через похибки припущення або недосконалість моделей, але й через сам характер неточних правил досягнення результату.

Когнітивні стратегії евристики виконують важливу адаптивну функцію: вони допомагають визначати пріоритети ризиків, розрізняти критерії та важливі ознаки у великих масивах даних, зважувати докази, будувати прогностичні моделі та розробляти стратегії розвитку. Частина таких правил ґрунтується на причинно-наслідкових узагальненнях, проте їх застосування може призводити до помилок, якщо передбачувані зв'язки не проходять належної емпіричної перевірки. Інші евристики мають характер професійних умовностей, спрямованих на забезпечення стабільності аналітичних процедур. Однак їх ритуалізоване

використання іноді спричиняє системні викривлення – прикладом може бути механічне застосування тестування програмного продукту без урахування контексту створення та практичного використання програмного рішення.

З психологічної точки зору евристичні правила часто виступають сурогатами раціонального вибору, замінюючи складні процедури максимізації корисності більш доступними когнітивними стратегіями [4]. На практиці це може означати ігнорування співвідношення витрат та результатів, орієнтацію на довільні порогові значення або підвищену чутливість до маніпулятивних впливів. Особливо небезпечною є проблема «закріплення правил», коли запропоноване рішення, що в принципі підлягає перегляду, фіксується як єдино можливе. У результаті невизначеність майбутніх результатів маскується, а потенційна упередженість залишається непоміченою [4].

Прийняття рішень є ключовим фактором успіху проєкту, особливо на його початкових етапах, коли стратегічні управлінські рішення можуть істотно впливати на кінцеві результати діяльності [1]. У складних професійних ситуаціях керівники змушені діяти в умовах невизначеності, обмеженого часу та неповної інформації, що ускладнює застосування виключно формалізованих аналітичних процедур. Сучасні дослідження свідчать, що керівники проєктів часто покладаються не лише на аналітичні методи, а й на інтуїтивні механізми оцінювання ситуації, які досі залишаються недостатньо дослідженими. Поєднання раціонального аналізу та інтуїтивних оцінок дозволяє суб'єктам прийняття рішень ефективніше орієнтуватися у складних і динамічних умовах, формуючи як логічно обґрунтовані, так і творчі альтернативи вирішення проблем. Розширення знань про взаємодію інтуїтивного та аналітичного підходів сприятиме вдосконаленню підготовки керівників проєктів, підвищенню ефективності прийняття рішень у критичних ситуаціях та мінімізації ризиків, пов'язаних із когнітивними упередженнями [1].

Процес прийняття рішень може здійснюватися як на основі раціонального аналізу, так і за допомогою інтуїтивних механізмів. Раціональний підхід має переважно аналітичний характер і передбачає послідовний розгляд ситуації шляхом

розкладання проблеми на окремі складові елементи. Такий підхід орієнтований на систематичний аналіз альтернатив, оцінювання можливих наслідків і вибір оптимального варіанта дій. Раціональний процес зазвичай спирається на логічні процедури аналізу, формалізовані методи оцінювання альтернатив та, за потреби, використання кількісних або математичних моделей, що дозволяють обґрунтувати доцільність обраного рішення.

Інтуїтивний процес прийняття рішень істотно відрізняється від раціонального. Він має синтетичний характер і ґрунтується на цілісному сприйнятті проблемної ситуації, орієнтованому не лише на поточні умови, а й на можливі майбутні наслідки. Інтуїтивне рішення передбачає генерування нестандартних ідей, швидку оцінку альтернатив та емоційне передбачення їх результатів. У цьому випадку суб'єкт прийняття рішення спирається на попередній досвід, професійні знання та сформовані когнітивні схеми, що дозволяють оперативно формувати уявлення про можливий варіант дії [3]. Водночас інтуїція не може виступати єдиною основою ефективного процесу прийняття рішень. Вона здебільшого забезпечує появу нових ідей та альтернатив, тоді як кожна із запропонованих альтернатив потребує подальшої раціональної перевірки шляхом аналізу можливих наслідків, зіставлення ризиків та оцінювання доцільності прийнятих рішень.

Особливістю інтуїтивного рішення є те, що воно часто ґрунтується на внутрішньому переконанні суб'єкта щодо правильності обраного варіанта. Таке рішення не завжди легко пояснити або аргументувати для інших учасників процесу, оскільки значна частина міркувань відбувається на неусвідомленому рівні. Тому перевірка ефективності інтуїтивного вибору нерідко здійснюється вже після реалізації рішення та отримання практичних результатів [3]. Водночас сучасні дослідження свідчать, що оптимальне рішення рідко формується виключно на основі одного з цих підходів. Інтуїція є важливим елементом ефективного процесу прийняття рішень, оскільки вона дозволяє генерувати нові ідеї та творчі альтернативи вирішення проблем. Проте кожна запропонована таким чином альтернатива потребує подальшого раціонального аналізу, який включає оцінювання можливих наслідків,

зіставлення ризиків та, за потреби, застосування формалізованих аналітичних або математичних методів.

Таким чином, ефективний процес прийняття рішень передбачає інтеграцію інтуїтивного та раціонального підходів. Інтуїція сприяє творчому формулюванню альтернатив, тоді як раціональний аналіз дозволяє оцінити їхню обґрунтованість та практичну доцільність. Комплексне використання цих підходів забезпечує більш гнучке та адаптивне реагування на складні ситуації невизначеності.

У зв'язку з цим підвищення вимог щодо аналізу ризиків та прийнятих рішень потребує більшої ретельності та групового аналізу. Серед ефективних стратегій дослідники виокремлюють формалізацію припущень щодо сфери застосування евристик, емпіричне тестування запропонованих теоретичних припущень, використання аналізу чутливості та моделювання сценаріїв, а також впровадження процедур колективного прийняття рішень для корекції можливих когнітивних упереджень [2]. Важливо також, щоб правила прийняття рішень спиралися на чітко сформульовані критерії та доказову базу, а не лише на професійні традиції або виробничі припущення.

У цьому контексті особливого значення набуває дискусія щодо цінності базових критеріїв діяльності у процесі оцінки ризиків. B. MacGillivray підкреслює, що регулювання ризиків пов'язане не стільки з перевіркою нульових гіпотез, скільки з вимірюванням ризиків, оцінкою наслідків альтернативних дій та формальною характеристикою невизначеності. Рішення мають ухвалюватися на основі чітко визначених критеріїв і значень. Автор захищає ідеал ціннісної нейтральності, відповідно до якого ключові висновкові процедури – зважування доказів, вибір моделей та оцінка параметрів – повинні орієнтуватися насамперед на відповідність реальності [5]. Це не заперечує ролі оцінних суджень, але передбачає їх включення у структурований аналітичний процес, а не неформальне вбудовування в оцінку прийнятих рішень.

Попри критику з боку частини соціально-філософських підходів, ідея ціннісної нейтральності залишається важливою для формування довіри до аналітичних процедур. Оцінка ризиків відбувається у широкому суспільному контексті та зазнає впливу

правових і громадських очікувань [5], але повна відмова від ціннісних орієнтирів у виробничій діяльності є неможливою. Саме тому прозоре визначення ролі цінностей здатне підвищити легітимність прийнятих рішень. Вибір того, які ризики вважати пріоритетними, як формулювати проблему, які сценарії враховувати та які критерії прийняття рішень застосовувати, неминуче пов'язаний із системою суспільних та професійних цінностей. Ключове завдання полягає не в усуненні цінностей, а в їх чіткому усвідомленні та інтеграції у виробничі процеси.

Наукові підходи акцентують увагу на необхідності інтеграції інструментарію аналізу ризиків із теоретичними моделями прийняття рішень, що забезпечує поєднання процедур оцінювання ризиків із формуванням критеріїв вибору рішень і стратегічних альтернатив. Розширені моделі дозволяють враховувати не лише ставлення до невизначеності, але й поведінкові характеристики, зокрема побоювання втрат або схильність до ризику. Це сприяє формуванню більш реалістичних та нормативно обґрунтованих підходів до прийняття рішень.

Важливо також підтримувати розмежування між різними типами невизначеності – епістемічною, пов'язаною з нестачею знань, та алеаторною, зумовленою випадковістю подій. Їх механічне зведення до середніх ймовірностей може призводити до втрати значущої інформації та спрощення реальної картини ризику [6]. Більш деталізований опис альтернатив і сценаріїв дозволяє точніше відобразити структуру проблеми та підвищити обґрунтованість вибору.

Висновок. Аналіз та моделювання рішень сьогодні відіграють ключову роль у багатьох галузях – від когнітивних наук і штучного інтелекту до інженерії та медицини. Проте специфічність їхніх методологій нерідко ускладнює міждисциплінарний обмін знаннями. Водночас саме взаємодія різних наукових напрямів історично сприяла появі інноваційних підходів професійної діяльності в умовах невизначеності.

Отже, психологія прийняття рішень у ситуаціях ризику та невизначеності потребує поєднання когнітивної гнучкості, методологічної строгості та ціннісної прозорості. Евристики виступають важливим інструментом адаптації до складних умов

сучасного світу, однак їх ефективність залежить від критичного осмислення умов застосування. Інтеграція аналізу ризиків із теорією рішень, формалізація припущень і чітке визначення ролі цінностей створюють підґрунтя для більш надійних прогнозів та відповідальних виробничих стратегій. У перспективі це сприятиме підвищенню якості фахових рішень та зміцненню довіри до науково обґрунтованих підходів управління ризиками.

Література:

1. Філоненко Є. Інтуїтивне прийняття рішень керівниками проєктів в іт галузі. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць. ДНП «Державний університет «Київський авіаційний інститут». К.: КАІ, 2025. С.184-189.

2. Шурда К. Е. Методи якісного та кількісного аналізу ризиків. *Збалансоване природокористування*. 2020. №4. С. 64–72.

3. Яковицька Л. С., Нестерчук Н. Є. Умови та складові прийняття фахових раціональних рішень. Матеріали XI Всесвітного конгресу «Авіація в XXI столітті – Безпека в авіації та космічні технології», 25-27 вересня 2024р. Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2024. С. 7.1–7.3.

4. Borgonovo E. & Cappelli, V. & Maccheroni, F. & Marinacci, M. 2018. Risk analysis and decision theory: A bridge. European Journal of Operational Research. Elsevier, vol. 264(1). P. 280–293.

5. MacGillivray B. H. Characterising bias in regulatory risk and decision analysis: An analysis of heuristics applied in health technology appraisal, chemicals regulation, and climate change governance. Environ Int. 2017 Aug;105:20-33. doi: 10.1016/j.envint.2017.05.002.

6. Marinacci M. Model Uncertainty, *Journal of the European Economic Association*, Volume 13, Issue 6, 1 December 2015, P. 1022–1100. https://doi.org/10.1111/jeea.12164

СЕКЦІЯ 3
СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ У ГАЛУЗІ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Марина Дідух
доцент, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
М. Київ (Україна)

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

Анотація. В статі проаналізовано підходи до розуміння поняття «соціальний інтелект». Встановлено, що соціальний інтелект включає в себе здатність правильно розуміти дії та реакції інших людей, за їхніми вербальними та невербальними проявами. Продіагностовано розвиток цього явища у студентів-психологів та визначено, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку соціального інтелекту.

Ключові слова**:** *соціальний інтелект, загальний інтелект, студетнти-психологи*.

Соціальний інтелект є невід'ємним компонентом успішної життєдіяльності кожної особистості. Він включає в себе здатність правильно розуміти дії та реакції інших людей, навіть за їхніми вербальними та невербальними виявами. У світі глобалізації і в умовах кризових ситуацій, які можуть виникати, зокрема, в Україні, розвиток соціального інтелекту стає ключовим завданням сьогодення. Сучасні дослідження дозволяють нам описати соціальний інтелект як складну систему психічних властивостей, яка допомагає людині ефективно спілкуватися з іншими, правильно розуміти їхні дії та реакції, а також розв'язувати різноманітні завдання та проблеми в соціальних ситуаціях.

Соціальний інтелект є частиною загального інтелекту та включає в себе здатність особистості виявляти соціальну компетентність, адаптувати свою поведінку та взаємодіяти з іншими людьми. Як результат реалізації соціального інтелекту можна спостерігати підвищення рівня соціальної компетентності у особистості [1].

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень у сфері соціального інтелекту, однозначного визначення цього складного явища у соціально-психологічній науці на сьогодні не існує. Проте можна виокремити основні підходи до розуміння його сутності. Дослідники першого підходу (такі як Г. Айзенк, Дж. Гілфорд та інші) вважають, що соціальний інтелект є підвидом загального інтелекту і виконує мисленнєві операції, які спрямовані на соціальні об'єкти.

Автори другого підходу (Д. Векслер, Е. Торндайк та інші) розглядають соціальний інтелект як самостійний вид інтелекту, спрямований на адаптацію людини в суспільстві і сприяє вирішенню різноманітних життєвих ситуацій. Е. Торндайк в своєму досліджені виділив 3 різновиди інтелекту : абстрактний, конкретний, соціальний**.** Саме соціальний інтелект дослідник розглядає як частину загального інтелекту та, досліджуючи цю здібність, акцентував увагу на пізнавальних процесах (соціальне сприйняття).

Представники третього підходу наголошують на тому, що соціальний інтелект є інтегральною здатністю особистості успішно здійснювати комунікацію з іншими. На їхню думку, ця здатність залежить від рівня розвитку самосвідомості та особистісних характеристик особистості [2].

Іноді можна спостерігати перетин даного явища з емоційним інтелектом, який визначається як здібність безпомилково здійснювати визначення почуттів оточуючих. Відзначимо, що, на думку більшості вчених, емоційний інтелект – це більщ вроджена характеристика, тоді як соціальний інтелект – піддається тренуванню та розвитку. Проте, ефективність взаємодії забезпечується одночасним розвитком цих двох здібностей [3].

Мета нашого дослідження полягала у вивченні особливостей соціального інтелекту у студентів-психологів.

Задля її досягнення, нами було проведено опитування за допомогою Методики дослідження соціального інтелекту (Дж.Гілфорд і М. Саллівена) серед студентів 2 курсу за спеціальністю Психологія у кількості 38 осіб.

Представляючи результати діагностики, нами були продемонстровані показники за композитню оцінкою (Таблиця 1).

Таблиця 1

Результати за методикою дослідження соціального інтелекту

	Рівні				
	Високий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький
%	6	23	32	26	13
Середній показник по групі – 31 бал					

Тож, аналізуючи результати нашого дослідження, відзначмо, що 6% студентів продемонстрували високий рівень соціального інтелекту. Такі люди зазвичай, є успішними у взаємодії та налагоджені соціальних контактів. Їхні характеристики включають відкритість, доброзичливість, контактність, тактовність і сердечність, а також тяжіння до психологічної близькості в процесі спілкуванні. В той час, як студенти з низьким соціальним інтелектом (13%) мають складнощі в прогнозуванні та розумінні поведінки людей, що негативно впливає на взаємовідносини, ускладнює їх та знижує можливості соціальної адаптації. В процесі активного соціально-психологічного навчання, низький рівень може бути корегований. Для студентів, з рівнем розвитку соціального інтелекту на рівні вище за середній (23%), характерна наявність розвинутих навичок міжособистісного спілкування. У респондентів, що демонструють нижче за середній рівень розвитку соціального інтелекту (26%) можуть проявлятися труднощі у взаємодії з оточуючими.

Особи з середнім рівнем соціального інтелекту (32%) можуть успішно спілкуватися, сприймати емоційний стан колег, але їхні навички не видаються винятковими. Зазначимо, що ці

рівні визначають загальні тенденції, і важливо враховувати конкретні обставини та контекст, оскільки розвиток соціального інтелекту може бути динамічним та змінюватися впродовж часу залежно від впливу різних факторів. Також слід врахувати, що в колективі може бути різноманітність рівнів соціального інтелекту, і взаємодія між різними учасниками може впливати на стосунки та ефективність роботи команди. Наявність осіб із різними рівнями соціального інтелекту може також сприяти взаємній допомозі та навчанню. Можна припустити, що соціальний інтелект являється професійно важливою якістю для професій типу «людина – людина» і дає можливість прогнозувати успішність діяльності ряду професій, а саме в сфері психологія [4].

З урахуванням специфіки сучасних соціальних трансформацій, зокрема зростання психологічного навантаження, невизначеності та кризових ситуацій, такі результати дослідження актуалізують необхідність цілеспрямованого розвитку соціального інтелекту у студентів-психологів. Що може передбачати посилення практико-орієнтованої підготовки, впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток емпатії та навичок ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії.

Таким чином, соціальний інтелект виступає важливим ресурсом професійного становлення майбутніх психологів, а його розвиток є необхідною умовою їхньої готовності до ефективної діяльності в умовах соціальних викликів сучасності.

Література:

1. Мателюк О., Суходоля Ю. Соціальний інтелект: історія виникнення, динаміка. Точка зору на його сутність та зміст Scientific Journal «Psychology Travelogs», 2023, Issue 1. P. 116–127.

2. Науменко О.С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI. Психологія обдарованості. – Випуск 8. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 147–155 с.

3. Перепелюк Т.Д. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 3, 2023 с. 98–102.

4. Руда Н.Л. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 21 с. 621–629.

5. Руденко С.В. Соціальний інтелект як чинник психологічної готовності керівників до управління закладами освіти. *Проблеми загальної та педагогічної психології* [За ред. С.Д. Максименка]. Т. XII, Част. 6. Київ, 2010. 508 с.

Любов Галушко
доцентка, кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри практичної психології
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький (Україна)

ТРАНСФОРМАЦІЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЯК МЕХАНІЗМ ІНТЕГРАЦІЇ ПСИХІКИ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Обґрунтовано теоретико-методологічні засади трансформації травматичного досвіду як системоутворювального механізму інтеграції психіки майбутнього практичного психолога у процесі професійної підготовки. Виявлено суперечність між потребою у глибинному психічному опрацюванні травматичних переживань та домінуванням стабілізаційно-адаптаційних освітніх практик. Доведено доцільність застосування методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) як оригінального українського надбання, що забезпечує об'єктивацію несвідомого змісту, символізацію досвіду та його інтеграцію у структурі психіки. Показано, що впровадження АСПП сприяє формуванню психологічної стійкості, рефлексивності та професійної готовності майбутніх психологів.

Ключові слова: *травматичний досвід, активне соціально-психологічне пізнання (АСПП), інтеграція психіки, глибинна психокорекція, психологічна стійкість, майбутній психолог, професійне становлення психолога, професійна підготовка майбутніх психологів, професійна ідентичність.*

Сучасний соціокультурний контекст, позначений тривалими кризовими процесами, воєнними подіями та зростанням рівня соціальної напруженості, обумовлює суттєве підвищення рівня травматизації особистості. У цих умовах система вищої освіти орієнтується не лише на передачу знань, а й на формування здатності до їх практичного опанування, зокрема глибинного-психічного опрацювання досвіду як обов'язкової складової професійної компетентності майбутніх практичних психологів. Це зумовлює необхідність переорієнтації підготовки фахівців із переважно теоретико-репродуктивної моделі на практико-орієнтовану, яка передбачає не лише засвоєння знань, а й розвиток здатності до самопізнання, рефлексії та внутрішньої психічної інтеграції. Такий підхід має бути спрямований передусім на зміцнення особистості майбутнього психолога як основного інструменту професійної діяльності, здатного витримувати емоційне навантаження, працювати з травматичним досвідом клієнта та зберігати професійну ефективність.

У цьому контексті особливого значення набуває впровадження освітніх компонентів глибинно-психологічно спрямування, що забезпечують не поверхневу адаптацію, а якісні трансформації психіки. Професійна діяльність практичного психолога передбачає не лише володіння теоретичними знаннями, а й сформовану інтегровану психіку, здатну до інтеграції внутрішніх суперечностей, усвідомлювати власний досвід та ефективно взаємодіяти з травматичним досвідом іншого. Відтак підготовка майбутнього фахівця має здійснюватися на засадах глибинно-психокорекційного пізнання психіки, що дозволяє актуалізувати несвідомі змісти, забезпечити їх опрацювання та інтеграцію, формуючи цілісність особистості як необхідну умову професійної зрілості.

Аналіз сучасних освітніх практик засвідчує наявність суперечності між потребою у глибинному опрацюванні травматичного досвіду та домінуванням стабілізаційно-адаптаційних підходів, спрямованих на редукцію емоційної напруги без трансформації внутрішнього психічного змісту. Як зазначає Т. С. Яценко, «зовнішня адаптація без внутрішньої інтеграції зумовлює збереження глибинних конфліктів і їх повторюваність у поведінці» [1, с. 37]. Така орієнтація зумовлює фрагментарність психічного функціонування, що перешкоджає інтеграції психіки, що обмежує особистісний розвиток і професійне становлення майбутнього фахівця.

У межах глибинно-психологічного підходу психіка розглядається як цілісна, але внутрішньо суперечлива система взаємодії свідомого та несвідомого. Несвідоме виступає активним носієм досвіду, що не підлягає безпосередній вербалізації, але визначає поведінкові реакції та внутрішні тенденції суб'єкта [4]. Саме у сфері несвідомого акумулюється травматичний досвід, який не елімінується, а витісняється, набуваючи непрямого вираження у формі симптомів, психологічних захистів та внутрішніх конфліктів.

У цьому контексті трансформація травматичного досвіду постає як необхідна умова розвитку особистості, що передбачає не його усунення, а інтеграцію у структуру психіки. Важливим є положення про взаємодію тенденцій до життя і психологічної смерті, де остання проявляється у блокуванні емоційної сфери, втраті смисложиттєвих орієнтирів та зниженні психічної активності [3, с. 6–7]. Психологічні захисти, забезпечуючи стабілізацію «Я», водночас перешкоджають усвідомленню травматичного досвіду, що унеможливлює його інтеграцію без спеціально організованого психокорекційного процесу.

Метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) розроблений Т. С. Яценко, виступає ефективним інструментом трансформації травматичного досвіду. Його унікальність полягає у реалізації діагностико-корекційної єдності на засадах **процесуальної психодіагностики**, у межах якої пізнання психіки та її корекція відбуваються як взаємозумовлений і безперервний процес, що забезпечує об'єктивацію несвідомого змісту. Як підкреслюється у працях

дослідниці, «процес пізнання у межах АСПП є водночас процесом психокорекції, що забезпечує інтеграцію розщеплених елементів психіки» [1, с. 84].

Механізм трансформації травматичного досвіду відповідно до логіки АСПП реалізується як цілісний поетапний процес: об'єктивацію несвідомого змісту, символізацію переживань, діалогічне розгортання внутрішніх суперечностей, послаблення психологічних захистів, позитивну дезінтеграцію та вторинну інтеграцію психіки [1; 2]. Позитивна дезінтеграція у цьому процесі виступає як необхідна умова руйнування ригідних психічних структур, що відкриває можливість для формування «нової», більш цілісної організації психіки (вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку суб'єкта) [3- 5].

Принципово важливим є те, що трансформація травматичного досвіду відбувається не через його усунення, а через інтеграцію у цілісну структуру «Я», що відповідає закономірності взаємодії тенденцій до життя і психологічної смерті [3, с. 6]. Такий підхід забезпечує перехід від фрагментарного функціонування психіки до її інтегрованості.

Застосування АСПП у процесі професійної підготовки майбутніх психологів сприяє розвитку рефлексивності, здатності до самопізнання, зниженню ригідності психологічних захистів і відновленню емоційної чутливості. Це створює передумови для формування інтегрованої психіки, яка виступає основою професійної готовності до роботи з травматичним досвідом інших. Водночас впровадження цього методу у освітній процес сприяє покращенню психологічного клімату, розвитку діалогічності взаємодії та підвищенню ефективності навчання.

Особливої значущості набуває те, що АСПП є оригінальним українським, методологічно обґрунтованим та практично апробованим методом, який враховує специфіку національного соціокультурного контексту та досвід колективної травматизації суспільства. Його науково-методичний потенціал знайшов відображення у формуванні підходів до професійної підготовки психологів, зокрема у розробці Галузевого стандарту вищої освіти (2005 р.) щодо підготовки практичних психологів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, здійсненого під керівництвом Т. С. Яценко [2]. Це свідчить про системне

впровадження глибинно-психологічного спрямування в освітньому просторі та його відповідність сучасним вимогам до якості професійної підготовки фахівців. Інтеграція АСПП в освітній процес сприяє не лише підвищенню якості підготовки майбутніх психологів, а й розвитку української наукової школи, зміцненню її методологічної автономії та утвердженню у міжнародному науковому просторі. У цьому контексті важливими є результати досліджень де підкреслюється необхідність поєднання професійного розвитку фахівця з процесами особистісної інтеграції в умовах кризового суспільства [3].

Отже, трансформація травматичного досвіду виступає системоутворювальним механізмом інтеграції психіки майбутнього практичного психолога, а її реалізація у процесі професійної підготовки забезпечується впровадженням методу АСПП як науково вивірена психодинамічна концепція. Подолання суперечності між адаптаційними та глибинними моделями психічного функціонування забезпечує перехід до інтегративного рівня розвитку особистості, що є підґрунтям психологічної стійкості та професійної зрілості.

Література:

1. Андрущенко В. П., Яценко Т. С. Філософсько-психологічний формат розуміння сутності психіки в її цілісності. В колективній монографії «Теоретичні і технологічні засади професійної підготовки здобувача вищої освіти» Київ, 2023. С. 11–77.2.

2. Галузевий стандарт вищої освіти. Напрям підготовки: 0101 Педагогічна освіта. Спеціальність: 6.010100 Практична психологія. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр. Київ, 2005. 325 с.

3. Яценко Т. С., Глузман О. В., Калашник І. В. Глибинна психологія: діагностика та корекція тенденції до психологічної смерті. Навч. посіб. Ялта: РВВ КГУ, 2008. 204 с.

4. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. К. : Вища школа, 2006. 382 с.

5. Яценко Т. С., Галушко Л. Я, Степашко В О. Опредметнені засоби репрезентації психіки суб’єкта –

передумова глибинного пізнання. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. №2. С. 47–56.

6. Yatsenko Tamara, Galushko L. The laws of the psyche in their universal functionality: professional training of a practical psychologist: joint monograph Dallas, USA «Primediae Launch LLC».
2021: https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/monographs/article/view/12861

Олександр Ковальчук
кандидат психологічних наук, доцент,
заступник начальника Управління психологічного
забезпечення Міністерства оборони України
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО РИЗИКУ: РЕСУРСНИЙ ТА СТРЕС-РЕЗИСТЕНТНИЙ ПІДХІД

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів адаптації військовослужбовців до професійної діяльності в умовах екстремального ризику. Розкрито специфіку функціонування психіки особистості в умовах високої невизначеності, загрози життю та хронічного психоемоційного напруження. Обґрунтовано значення ресурсного та стрес-резистентного підходів у забезпеченні ефективної професійної діяльності військовослужбовців. Визначено роль психологічної стійкості, резильєнтності, копінг-стратегій, емоційної саморегуляції та мотиваційно-смислових утворень у процесі адаптації до бойових умов. Наголошено на необхідності комплексного психологічного супроводу військовослужбовців у контексті сучасних безпекових викликів.

Ключові слова: *психологічна адаптація, військовослужбовці, екстремальний ризик, психологічна стійкість, резильєнтність, ресурсоорієнтований підхід, стрес-резистентність, бойовий стрес.*

Вступ. Сучасні умови функціонування сектору безпеки та оборони України характеризуються високим рівнем невизначеності, постійною загрозою життю, психоемоційним перенапруженням та необхідністю прийняття рішень у ситуаціях дефіциту часу. У таких умовах особливого значення набуває проблема психологічної адаптації військовослужбовців до діяльності в умовах екстремального ризику. Професійна діяльність військового пов'язана не лише з фізичними навантаженнями, але й із глибокими психотравмувальними впливами, що можуть призводити до виснаження адаптаційних ресурсів особистості, розвитку тривожних станів, емоційного вигорання та посттравматичних реакцій.

Сьогодні актуалізується необхідність пошуку ефективних психологічних механізмів підтримки особистості військовослужбовця в умовах бойового стресу. У сучасній психологічній науці дедалі більшого значення набувають ресурсний та стрес-резистентний підходи, які дозволяють розглядати військовослужбовця не лише як об'єкт впливу екстремальних чинників, а як активного суб'єкта, здатного мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси для збереження психологічної рівноваги та професійної ефективності.

Виклад основного матеріалу. Проблема психологічної адаптації військовослужбовців в умовах екстремального ризику є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки професійна діяльність військового супроводжується постійною дією інтенсивних стресогенних факторів, високим рівнем відповідальності, дефіцитом часу для прийняття рішень, фізичним та психоемоційним перевантаженням, а також загрозою життю і здоров'ю. У зв'язку з цим дослідження психологічних механізмів адаптації особистості до бойових умов набуває не лише теоретичного, а й важливого практичного значення в контексті забезпечення професійної надійності, психічного здоров'я та ефективності військовослужбовців.

У сучасній психології поняття «адаптація» розглядається як багатовимірний процес активної взаємодії особистості із середовищем, спрямований на досягнення оптимального рівня функціонування в нових або змінених умовах діяльності [3]. На відміну від пасивного пристосування, психологічна адаптація

передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості, перебудову когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, а також формування нових способів реагування на стресогенні чинники. У військовій діяльності адаптація має особливу специфіку, оскільки відбувається в умовах хронічної небезпеки, невизначеності та необхідності підтримання високого рівня професійної ефективності навіть за умов екстремального психофізіологічного навантаження.

Теоретичне осмислення феномену адаптації ґрунтується на міждисциплінарному підході, який поєднує психологічні, психофізіологічні, соціально-психологічні та діяльнісні концепції. У межах психофізіологічного підходу адаптація розглядається як процес підтримання гомеостазу організму в умовах впливу екстремальних подразників. Відомо, що в ситуаціях загрози активізуються механізми стресової реакції, описані Г. Сельє, який визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Тривалий вплив бойового стресу може призводити до виснаження адаптаційних резервів, порушення емоційної рівноваги, зниження когнітивної продуктивності та розвитку психосоматичних розладів [2].

Водночас сучасні психологічні дослідження дедалі більше акцентують увагу не лише на негативних наслідках стресу, а й на здатності особистості ефективно функціонувати в екстремальних умовах. Саме тому значного поширення набув ресурсний підхід, відповідно до якого особистість військовослужбовця розглядається як активний суб'єкт діяльності, здатний мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів і збереження психологічної стійкості. У межах цього підходу важливого значення набувають такі феномени, як резильєнтність, життєстійкість, емоційна саморегуляція, професійна мотивація, соціальна підтримка та копінг-поведінка.

Особливу роль у процесі адаптації військовослужбовців відіграє психологічна стійкість, яка визначається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність підтримувати ефективність діяльності та психоемоційну рівновагу в умовах підвищеного ризику [5]. Вона включає емоційний контроль, здатність до швидкого відновлення після стресових впливів, когнітивну гнучкість та готовність до дій у непередбачуваних

ситуаціях [3]. Високий рівень розвитку цієї характеристики сприяє зниженню ризику дезадаптивних реакцій та професійного виснаження.

У контексті військової діяльності важливого значення набуває також проблема бойового стресу. Бойовий стрес є специфічною формою психоемоційного напруження, що виникає внаслідок тривалого перебування особистості в умовах загрози життю, фізичного виснаження, втрат, високої відповідальності та невизначеності. Дослідники наголошують, що вплив бойового стресу може мати як короткочасний мобілізаційний ефект, так і довготривалі деструктивні наслідки для психіки особистості. Саме тому ефективність адаптації значною мірою залежить від сформованості механізмів емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Важливе місце у структурі психологічної адаптації посідають *копінг-стратегії* – свідомі способи подолання складних життєвих ситуацій. У науковій літературі виокремлюють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії подолання стресу. Для військовослужбовців найбільш адаптивними є конструктивні копінг-стратегії, пов'язані з активним вирішенням проблеми, пошуком соціальної підтримки, когнітивною переоцінкою ситуації та самоконтролем [4]. Натомість уникнення проблеми, агресивні реакції або емоційне пригнічення можуть посилювати психоемоційне виснаження та сприяти розвитку дезадаптації.

Суттєвим компонентом адаптаційного процесу є соціально-психологічний фактор. Згуртованість військового колективу, довіра до командування, ефективна міжособистісна взаємодія та підтримка побратимів виконують роль важливого зовнішнього ресурсу, який знижує інтенсивність переживання стресу та сприяє формуванню відчуття безпеки й психологічної стабільності. Соціальна підтримка дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу навіть в умовах тривалого психотравмувального впливу.

Окремої уваги заслуговує діяльнісний підхід до дослідження адаптації військовослужбовців. У межах цього підходу професійна діяльність розглядається як провідний чинник розвитку особистості, а адаптація – як результат

активного включення суб'єкта в систему професійних взаємин і бойових завдань [6]. Успішність адаптації визначається рівнем професійної підготовленості, сформованістю навичок прийняття рішень в умовах ризику, автоматизацією професійних дій та здатністю до ефективної саморегуляції.

У сучасній психологічній науці ресурсний підхід розглядається як один із найбільш перспективних напрямів дослідження адаптаційних можливостей особистості в умовах екстремальної діяльності. Його концептуальна основа ґрунтується на уявленні про людину як активного суб'єкта, здатного не лише реагувати на стресогенні впливи середовища, але й свідомо мобілізувати власний психологічний потенціал для подолання труднощів, підтримання психічної рівноваги та забезпечення професійної ефективності. На відміну від традиційних підходів, орієнтованих переважно на вивчення негативних наслідків стресу, ресурсний підхід акцентує увагу на внутрішніх механізмах психологічної стійкості, адаптивних можливостях особистості та здатності до відновлення після психотравмувального впливу [2]. У контексті військової діяльності цей підхід набуває особливої значущості, оскільки професійне функціонування військовослужбовців здійснюється в умовах постійної небезпеки, невизначеності, високої відповідальності та хронічного психоемоційного напруження.

У структурі ресурсного потенціалу особистості прийнято виокремлювати внутрішні та зовнішні ресурси, взаємодія яких визначає рівень адаптивних можливостей військовослужбовця. До внутрішніх ресурсів належать емоційна стійкість, життєстійкість, когнітивна гнучкість, самоконтроль, професійна мотивація, морально-вольові якості, здатність до рефлексії та емоційної саморегуляції. Саме ці характеристики забезпечують здатність особистості підтримувати ефективність діяльності в умовах бойового стресу, контролювати емоційні реакції, приймати рішення в ситуаціях ризику та зберігати психологічну стабільність у критичних обставинах. Особливе місце в структурі внутрішніх ресурсів посідає резильєнтність, яка визначається як здатність особистості адаптуватися до психотравмувальних подій, відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати професійну надійність в умовах тривалого стресового

навантаження [6]. Дослідження свідчать, що військовослужбовці з високим рівнем резильєнтності характеризуються нижчим рівнем тривожності, більш ефективним використанням конструктивних копінг-стратегій, вищою емоційною регуляцією та здатністю швидше адаптуватися до змінних умов професійної діяльності.

Водночас не менш важливу роль у процесі адаптації відіграють зовнішні ресурси, представлені соціальною підтримкою, згуртованістю військового колективу, довірою до командування, ефективною міжособистісною взаємодією та позитивним психологічним кліматом у підрозділі. Соціальна підтримка виступає потужним психологічним буфером, який знижує інтенсивність переживання стресу, сприяє підтриманню психічного здоров'я та формує відчуття безпеки навіть в умовах бойової небезпеки. У межах ресурсного підходу особливого значення набуває проблема збереження та відновлення ресурсного потенціалу особистості, оскільки тривале перебування в умовах екстремального ризику супроводжується виснаженням адаптаційних резервів і може призводити до розвитку дезадаптивних станів. Саме тому важливими напрямами психологічного супроводу військовослужбовців є розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення стресостійкості та створення умов для психологічного відновлення особистості.

Стрес-резистентний підхід у сучасній психологічній науці розглядається як один із ключових напрямів дослідження професійної надійності особистості в умовах екстремальної діяльності. Його концептуальна основа ґрунтується на визнанні того, що ефективність професійного функціонування військовослужбовця значною мірою визначається здатністю протистояти деструктивному впливу стресогенних чинників, підтримувати психоемоційну рівновагу та зберігати продуктивність діяльності в умовах підвищеного ризику. У контексті військової діяльності проблема стресостійкості набуває особливої актуальності, оскільки професійне середовище військовослужбовців характеризується високою інтенсивністю психоемоційних навантажень, постійною невизначеністю, дефіцитом часу для прийняття рішень, загрозою життю та

необхідністю діяти в умовах бойового стресу [3]. Саме тому стресостійкість розглядається не лише як окрема психологічна характеристика, а як інтегративна властивість особистості, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та психофізіологічний компоненти й забезпечує здатність особистості підтримувати оптимальний рівень функціонування навіть за умов тривалого впливу екстремальних факторів.

У діяльності військовослужбовців стресостійкість проявляється у здатності контролювати власні емоційні реакції, підтримувати високий рівень концентрації уваги, приймати раціональні рішення в критичних ситуаціях та ефективно виконувати професійні завдання попри інтенсивне психоемоційне напруження. Високий рівень стресостійкості дозволяє особистості уникати дезорганізації поведінки, знижує ризик розвитку тривожних і дезадаптивних станів та забезпечує психологічну готовність до дій у ситуаціях небезпеки. Особливого значення набуває здатність до швидкого психологічного відновлення після інтенсивних навантажень, оскільки тривалий вплив бойового стресу супроводжується виснаженням адаптаційних резервів організму, емоційним перевантаженням та ризиком професійного вигорання. У цьому контексті стресостійкість виступає важливим механізмом збереження психічного здоров'я військовослужбовців та підтримання їхньої професійної ефективності в умовах екстремального ризику.

Одним із провідних механізмів забезпечення стресостійкості є використання конструктивних копінг-стратегій, які дозволяють особистості ефективно долати стресові ситуації та мінімізувати негативний вплив психотравмувальних факторів. До найбільш адаптивних копінг-стратегій належать активний пошук шляхів вирішення проблеми, когнітивна переоцінка ситуації, звернення по соціальну підтримку, емоційна саморегуляція та здатність до раціонального аналізу подій [4; 2]. Водночас уникнення проблеми, емоційне пригнічення, агресивні форми реагування або деструктивна поведінка можуть призводити до психоемоційного виснаження, зниження професійної надійності та розвитку дезадаптивних станів. Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє професійна

психологічна підготовка військовослужбовців, що включає моделювання екстремальних ситуацій, розвиток навичок саморегуляції, тренінги стресостійкості, формування ефективної командної взаємодії та вдосконалення механізмів психологічної самодопомоги. Саме комплексний розвиток психологічної стійкості, адаптивних копінг-стратегій та навичок емоційного контролю забезпечує здатність військовослужбовців підтримувати професійну ефективність і психічне благополуччя в умовах бойового стресу та тривалого впливу екстремальних чинників.

На сьогодні до основних психологічних механізмів адаптації військовослужбовців в умовах екстремального ризику належать [2; 4]:

1) *когнітивна переоцінка стресової ситуації* – дозволяє особистості змінювати сприйняття стресової ситуації та знижувати рівень емоційного напруження. Емоційна саморегуляція забезпечує контроль над афективними реакціями та сприяє збереженню здатності до раціонального мислення. Соціальна підтримка та згуртованість військового колективу виконують функцію психологічного буфера, який зменшує негативний вплив стресогенних факторів;

2) *емоційна саморегуляція* – забезпечує контроль над афективними реакціями, зниження рівня тривожності та стабілізацію психоемоційного стану в умовах бойового стресу. Розвинені механізми емоційної саморегуляції сприяють збереженню психологічної рівноваги, попереджають імпульсивні поведінкові реакції та підтримують здатність до ефективного професійного функціонування в умовах небезпеки;

3) *формування відчуття контролю над ситуацією* – сприяє зниженню переживання безпорадності та невизначеності, підвищує впевненість особистості у власних можливостях і забезпечує психологічну готовність до дій у критичних умовах. Відчуття контролю над подіями позитивно впливає на стресостійкість, професійну мотивацію та здатність до прийняття рішень у ситуаціях ризику;

4) *мобілізація особистісних ресурсів* – передбачає активізацію внутрішнього адаптаційного потенціалу особистості, зокрема життєстійкості, резильєнтності, морально-вольових

якостей, професійної мотивації та здатності до саморегуляції. Саме мобілізація внутрішніх ресурсів забезпечує підтримання психологічної стійкості та професійної надійності в умовах тривалого психоемоційного навантаження;

5) *використання конструктивних копінг-стратегій* – полягає в активному пошуку шляхів подолання труднощів, когнітивній переоцінці ситуації, зверненні по соціальну підтримку та використанні технік психологічної самодопомоги. Конструктивні копінг-стратегії дозволяють мінімізувати негативний вплив стресу, підтримувати емоційну стабільність та попереджати розвиток дезадаптивних станів;

6) *підтримання соціальної взаємодії та групової згуртованості* – забезпечує формування атмосфери довіри, взаємної підтримки та психологічної безпеки у військовому колективі. Згуртованість підрозділу сприяє зниженню рівня емоційного виснаження, підвищує стресостійкість військовослужбовців та підтримує ефективність спільної діяльності в умовах бойового ризику;

7) *розвиток професійної ідентичності та мотивації* – сприяє формуванню усвідомленого ставлення до професійного обов'язку, підтримує внутрішню мотивацію до виконання службових завдань та забезпечує смислову стійкість особистості. Високий рівень професійної ідентичності дозволяє військовослужбовцю зберігати психологічну цілісність, підтримувати професійну надійність і демонструвати готовність до діяльності навіть в умовах тривалого впливу екстремальних чинників.

Висновки. Сучасні наукові підходи дозволяють розглядати психологічну адаптацію військовослужбовців як складний багаторівневий процес, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціальні механізми. Її ефективність залежить від взаємодії особистісних ресурсів, професійної підготовки, соціального середовища та індивідуального досвіду подолання стресових ситуацій. Ресурсний та стрес-резистентний підходи дозволяють розглядати адаптацію як процес активної мобілізації особистісного потенціалу в умовах бойового стресу.

Встановлено, що ключову роль у забезпеченні ефективної адаптації відіграють психологічна стійкість, резильєнтність,

емоційна саморегуляція, конструктивні копінг-стратегії та соціальна підтримка. Високий рівень розвитку цих характеристик сприяє збереженню професійної ефективності, психічного здоров'я та здатності до психологічного відновлення.

Література:

1. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
2. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20
3. Combat and Operational Stress Control Interventions and PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. Margaret Maglione, Christine Chen, Armenda Bialas, Aneesa Motala, Joan Chang, Olamigoke Akinniranye, Susanne Hempel. *Military Medicine*, V. 187, Issue 7-8, July-August 2022, P. 846–855. https://doi.org/10.1093/milmed/usab310
4. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168. https://doi.org/10.1080/17439760600619609
5. Prykhodko, I., Matsegora, Y., Kolesnichenko, O., et al. (2023). Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control. Romanian Journal of Military Medicine, 127(1), 15–24. https://doi.org/10.55453/rjmm.2024.127.1.3
6. Trauma Counseling, Second Edition: Theories and Interventions for Managing Trauma, Stress, Crisis, and Disaster. Lisa Lopez Levers, Springer Publishing Company, 2022. 600 p.

Павло Лац
заступник командира бригади з психологічної підтримки персоналу, військова частина Т0910
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПЕРЕБУВАННЯ У ПОЛОНІ

Анотація. У статті розглянуто особливості психологічної підготовки військовослужбовців до можливого перебування у полоні в умовах російсько-української війни. Визначено основні психологічні виклики, зокрема стрес, страх, ізоляцію, психологічний тиск і ризик розвитку посттравматичних розладів. Наголошено на важливості формування стресостійкості, навичок саморегуляції, психоедукації та підготовки до дій в умовах невизначеності. Зроблено висновок, що комплексна психологічна підготовка сприяє збереженню психологічної стійкості військовослужбовців та полегшує їх подальшу реінтеграцію після звільнення з полону.

Ключові слова: *психологічна підготовка, військовослужбовці, полон, стресостійкість, психоедукація, психологічна стійкість, посттравматичний стресовий розлад, реінтеграція.*

Психологічна підготовка військовослужбовців до можливого перебування у полоні набуває особливої актуальності в умовах російсько-української війни. Повномасштабна агресія російської федерації проти України супроводжується численними випадками захоплення українських військовослужбовців у полон та порушенням норм міжнародного гуманітарного права [2]. За таких умов підготовка особового складу до перебування у полоні є важливою складовою забезпечення його психологічної стійкості.

До основних психологічних викликів належать інтенсивний стрес і страх за власне життя [3], відчуття безпорадності та ізоляція, а також інформаційна депривація. Крім того, у військовополонених спостерігається високий ризик

розвитку посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних станів [3]. Дослідники також зазначають, що ці стани посилюються внаслідок психологічного тиску та маніпуляцій [3].

Психологічна підготовка військовослужбовців має ґрунтуватися на комплексному підході, який передбачає формування стресостійкості та навичок саморегуляції [4]. Важливим є розвиток здатності діяти в умовах ізоляції та невизначеності, а також оволодіння техніками контролю страху і тривоги [4]. Окрему увагу необхідно приділяти підготовці до протидії психологічному тиску, допитам і маніпуляціям [4]. Також військовослужбовці повинні бути ознайомлені з нормами міжнародного гуманітарного права щодо поводження з військовополоненими [2].

Важливим компонентом підготовки є психоедукація, яка передбачає інформування про типові психологічні реакції на травматичні події та способи їх подолання [1]. Як зазначає О. О. Борисова, психоедукація сприяє підвищенню стресостійкості та кращій адаптації до екстремальних умов [1]. Доцільним є також використання тренінгів із моделювання кризових ситуацій, що дозволяє сформувати практичні навички поведінки.

Особливе значення має розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, витривалість, самоконтроль і здатність зберігати ясність мислення розглядаються як ключові чинники виживання в умовах полону [3]. Дослідження також підкреслюють важливість підтримки соціальних зв'язків, віри у повернення та збереження особистісної гідності [3].

Отже, психологічна підготовка військовослужбовців до перебування у полоні є необхідною складовою їхньої професійної підготовки. Вона сприяє зниженню негативних наслідків психологічної травматизації та підвищує шанси на успішну реінтеграцію після звільнення.

Література:

1. Борисова О. О. Психоедукація в психореабілітаційному процесі учасників бойових дій російсько-української війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 9–16;

2. Стамбульський протокол. Керівництво з ефективного розслідування та документування катувань. Нью-Йорк – Женева: ООН, 2004.

3. Широбоков Ю., Тімченко О., Кравченко К. Медико-психологічна допомога військовослужбовцям після полону. Військово-спеціальні науки. 2020. № 2. С. 15–18;

4. Міністерство оборони України. Психологічне забезпечення військовослужбовців в умовах бойових дій: методичні рекомендації. Київ, 2023.

Людмила Кузнєцова
керівник проєктів та програм у сфері матеріального (нематеріального) виробництва управління міжнародних освітніх програм ННІМО
Університет економіки та права «КРОК»
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ «ЦИФРОВОГО СКЕПТИЦИЗМУ» ТА РОЛЬ РЕАЛЬНОГО ДОСВІДУ

Анотація. У статті проаналізовано психологічні чинники професійної резильєнтності фахівців допоміжних професій в умовах війни. Розглянуто вплив «цифрового скептицизму» та техностресу на професійне функціонування та емоційне вигорання. Окрему увагу приділено ролі реального досвіду та безпосередньої міжособистісної взаємодії як чинників підтримки психологічної стійкості та професійної адаптації.

Ключові слова: *професійна резильєнтність, цифровий скептицизм, технострес, екстремальні умови, реальний досвід.*

Сьогодні професійна резильєнтність в Україні – це не просто «м'яка навичка» (soft skill), а психологічний аналог бронежилета [4]. В умовах повномасштабної війни фахівець допоміжних професій (психолог, медик, правоохоронець) стикається з подвійним тиском: екстремальним стресом

реальності, що загрожує самій життєдіяльності та виснажливим «цифровим шумом», який розмиває межі між роботою та відновленням [2; 3]. Екстремальні ситуації радикально порушують рівновагу між організмом і середовищем, викликаючи специфічні стани афекту та фрустрації і це робить пошук опорних ресурсів питанням професійного виживання [5].

Дані звіту консалтингової компанії Edelman «Tipping Points: Trends 2026» дозволяють розглядати поточний момент як соціально-психологічну «точку перегину», де суспільство, втомлене від надмірної цифрової взаємодії, повертається до запиту на інституційну довіру та реальний людський контакт, в т.з. офлайн [10]. Ми спостерігаємо парадокс: надмірна диджиталізація психологічної допомоги може ускладнювати формування глибокого емоційного контакту [2]. «Цифровий скептицизм» у цьому контексті – це не просто недовіра до технологій, це психологічна реакція на дефіцит емоційного резонансу та перевантаження цифровою взаємодією, це когнітивна втома, що виснажує ресурси морального вибору та веде до відчуження [13]. Відтак, повернення до «звичайної магії» реального досвіду стає одним із ключових чинників збереження психологічної цілісності. [11].

Сучасна цифровізація професійної сфери в умовах війни перетворилася на джерело техностресу, що безпосередньо корелює з кібер-моральним відстороненням. Коли мозок фахівця перевантажений інформацією, то він може формувати захисні механізми емоційного дистанціювання, що призводить до редукції професійних обов'язків [2]. «Екранна втома» – це не технічний термін, а психологічна реальність, де відсутність живого зворотного зв'язку посилює тривогу та відчуття безпорадності [13].

Аналіз емпіричних даних вказує на те, що 45% освітян і психологів уже перебувають у сформованій фазі резистенції: вони вимушено вдаються до емоційного відсторонення від клієнтів як до способу запобігання повному професійному виснаженню [2]. І у цьому світлі «цифровий скептицизм» виступає як захисний фільтр – він сигналізує про виснаження когнітивних ресурсів, які необхідні для прийняття складних етичних рішень [13]. Сприйняття технології як загрози виступає

пусковим механізмом «спіралі втрат» ресурсів (за С. Гобфоллом): за таких умов фахівець втрачає віру у власну професійну ефективність, що закономірно призводить до дезадаптації [4].

Резильєнтність формується насамперед через досвід реальної взаємодії та подолання труднощів. Це «звичайна магія» (термін Енн Мастен), яка нагадує нам – людину рятують інші люди, спільне подолання труднощів та відчуття «землі під ногами» [11]. Основні захисні чинники (міцні стосунки, емоційна прив'язаність та підтримка спільноти) найефективніше працюють саме в реальній взаємодії [12], а реальний досвід подолання травми сприяє формуванню стійких адаптивних моделей реагування, які складно повноцінно відтворити у віртуальному середовищі, адже вони базуються на тілесному проживанні стресу та успішному виході з нього [4; 6].

Для кризових психологів саме живий емоційний зв'язок є запобіжником вторинної травматизації. Спільнота «тримає» фахівця через супервізію в реальному часі, очне навчання та групову підтримку «рівний-рівному», що дозволяє гармонізувати життєвий простір поза екраном [3; 8]. Варто акцентувати на тому, що цифрові інтервенції зазвичай мають обмежений вплив на резильєнтність; вони залишаються лише технічним інструментарієм, доки не отримують підкріплення у вигляді живого людського супроводу [9].

Центральним елементом резильєнтності в екстремальних умовах є здатність фахівця до рефреймінгу – перетворення стресора з «загрози» на «виклик» [4; 8] і цей процес вимагає когнітивної гнучкості, яка в цифрову епоху стає дефіцитним ресурсом. Цифрова грамотність стає ресурсом лише тоді, коли фахівець зберігає відчуття контролю над технологіями та не відчуває залежності від цифрового середовища [13]. Тут спрацьовує «петля резильєнтності»: реальний успішний досвід подолання труднощів зміцнює внутрішній локус контролю і, навпаки, фахівці з низькою вихідною стійкістю в онлайн-середовищі демонструють «крихку чутливість» – соціальне порівняння та постійне перебування в мережі лише прискорюють їхнє вигорання. Таким чином, реальний досвід виступає фундаментом, на якому будується здатність витримувати цифровий тиск [4; 13].

Професійна стійкість не є вродженою невразливістю; вона формується через інтеграцію з фундаментальними цінностями – свободою, гідністю та сенсом власної діяльності в умовах війни [1; 8]. Життєстійкість вимагає активного залучення у життя та прийняття ризику як стимулу до зростання [7; 8].

В сучасних умовах, коли суспільство перебуває у точці переосмислення прогресу, психологічне здоров'я професіонала значною мірою пов’язане зі здатністю підтримувати баланс між цифровою взаємодією та реальним досвідом [11]. Саме безпосередня міжособистісна взаємодія, турбота про тіло та відновлення живих соціальних контактів дозволяють фахівцю не просто виживати, а й досягати посттравматичного зростання, перетворюючи травму на платформу для розвитку [1; 4].

Теоретичний синтез дозволяє розглядати професійну резильєнтність як динамічну систему, розвиток якої значною мірою залежить від того, як фахівець сприймає та переосмислює стресові ситуації [4]. Емпірично підтверджено, що 60% вчителів та психологів витрачають набагато більше часу на підготовку в онлайн-форматі, що веде до емоційного відчуження (деперсоналізації) у 42.5% респондентів [2]. Це прямий наслідок «екранної втоми» та дефіциту живого емоційного резонансу. Водночас, розвиток професійної резильєнтності через очні тренінги та інтегративні підходи (КПТ, арт-терапія, майндфулнес) демонструє вищу стабільність ефектів у порівнянні з суто цифровими форматами [3; 9]. Окремої уваги заслуговує ефект «стрибка»: для фахівців, які вже мають досвід подолання життєвих криз, поєднання адаптивності та цифрової грамотності може ставати важливим ресурсом професійної стабілізації [13]. Однак ключовим залишається людський чинник – ефективність підтримки критично залежить від наявності живого наставника чи супервізора [3; 9].

Професійна резильєнтність фахівця в екстремальних умовах 2026 року – це баланс між розумним використанням цифрових інструментів та безумовною орієнтацією на реальний людський досвід. «Цифровий скептицизм» є сигналом системи про потребу в детоксикації та відновленні базових адаптивних механізмів: прихильності, соціальної підтримки та фізичної активності [11; 13].

Зазначимо, що технології – це лише засіб, а джерелом сили залишається «звичайна магія» людської взаємодії. Логічним наслідком аналізу постає потреба у впровадженні системних програм підтримки, де реальний практичний досвід інтегрується в структуру особистості, замикаючи надійну «петлю резильєнтності» фахівця. Лише вихід за межі «цифрового шуму» та повернення до живих спільнот («рівний-рівному») дозволить професіоналам в Україні зберігати психологічну пружність та діяти ефективно в умовах тривалої війни та соціальної турбулентності.

Література:

1. Абрамян Н. Д. Поняття, природа походження та складові компоненти резильєнтності. Європейський психологічний часопис. 2024. Вип. 1. С. 7–12.

2. Базиленко А. К., Кущенко І. В., Марчук І. М. Резильєнтність як превенція емоційного вигорання вчителів в умовах дистанційного навчання. Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. 2025. Т. 110, No. 3. С. 236–251. DOI: https://doi.org/10.32631/v.2025.3.20.

3. Большакова А., Потьомкіна Н. Резильєнтність як системна якість кризових психологів: теоретичний аналіз та концептуалізація. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». 2025. No. 72. С. 22–39.

4. Дмитришин С. Б. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 67–74.

5. Кононенко Т. П. Екстремальні ситуації: аспекти психологічного забезпечення діяльності. В: Харківський національний університет внутрішніх справ: 25 років досвіду та погляд у майбутнє (1994–2019 рр.): зб. тез доп. міжн. наук.-прак. конф. до 25-річчя створення університету (м. Харків, 22 листопада 2019 р.). Харків, 2019. С. 238–240.

6. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Т. 14, No. 3. С. 26–64.

7. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 67–70.

8. Цуркан-Сайфуліна Ю. В., Шинделяр Д. М. Психологічна стійкість як елемент особистої безпеки працівників правоохоронних органів. Вчені записки. 2025. №6. Т. 36 (75) С. 16-21

9. Digital interventions to promote psychological resilience: a systematic review and meta-analysis. / Schäfer S. K., von Boros L., Schaubruch L. M., Kunzler A. M., Lindner S., Koehler F., et al. NPJ Digital Medicine. 2024. Vol. 7, No. 1. Art. 30. 12 p.

10. Edelman's Perspective on 2026: Tipping Points: report. URL: https://www.edelman.com/tipping-points-trends-2026 (дата звернення: 15.04.2026).

11. Masten A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. American Psychologist. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.

12. Masten A. S. Resilience from a developmental systems perspective. World Psychiatry. 2019. Vol. 18, No. 1. P. 101–102.

13. The relationship between digital technostress and cyber moral disengagement among college students: a moderated mediation model of psychological resilience, self-efficacy, and online self-control / Hu R., Gao Q., Hu R., Liu G., Zhang L. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Art. 1706794.

Світлана Чернявська
психолог
Академічний медичний центр «Мудрий лікар»
м. Київ (Україна)

СУЧАСНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ

Становлення особистості фахівця у галузі екстремальних професій традиційно вважається досить тривалим, вимагає

системної інтенсивної професійної підготовки, розширення не лише відповідних обраному фаху знань і компетенцій, але й психологічної готовності до виконання оперативних задач. Розвиток психічних процесів, як однієї зі складових психологічної готовності особистості до професійної діяльності, набув особливо великого значення у сучасних українських реаліях військового протистояння агресії рф, адже кадровий запит на підприємствах щодо фахівців ризиконебезпечних професій (рятувальники ДСНС, військові, пілоти, парамедики, правоохоронці тощо) постійно зростає, а час на їх якісну підготовку скорочується. Відповіддю на виклики сьогодення може бути пошук сучасних комплексних методів психологічної підготовки, які, з одного боку, зберігатимуть у собі методологічну обґрунтованість, надійність і доказовість, а з іншого – враховуватимуть останні тенденції технологічного розвитку та наукової думки .

Під поняттям «професійно важливі психічні процеси» ми розуміємо пізнавальні та емоційно-вольові психічні процеси, які є важливими для підготовки до виконання оперативних задач і є складовою психологічної готовності до діяльності [1]. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження дозволив нам щонайперше виділити основні професійно важливі психічні процеси та їх показники вивчення для фахівців екстремального профілю: сприйняття (окомір, відчуття часу, орієнтація у просторі), пам'ять (короткотривала, оперативна, довготривала), увага (концентрація, стійкість, розподіл,), мислення (абстрактне, просторове, цілеспрямоване, практичне), емоційно-вольова стійкість [2, 3].

Для розвитку професійно важливих психічних процесів у осіб, чия праця є безпосередньо практично спрямованою і ризиконебезпечною, застосовується комплексний підхід, що поєднує високотехнологічні симуляції, техніки моніторингу та контролю психофізіологічних реакцій, вправи для розвитку когнітивних психічних процесів, тренінги саморегуляції, опрацювання спеціалізованих протоколів дій у типових ситуаціях (протоколи надання першої медичної допомоги тощо). Розглянемо деякі із зазначених вище методів.

Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) – це новітній метод психотерапії та професійної підготовки, що використовує імерсивні VR-шоломи для занурення у високореалістичні, контрольовані стресові умови заданого програмою середовища, що забезпечує безпечне відпрацювання професійно важливих навичок та тренування як пізнавальних, так і емоційно-вольових психічних процесів. Ефективність застосування досягається за рахунок контрольованої експозиції (поступове звикання до виконання оперативних задач під час дії травмуючих стимулів і відволікаючих факторів: вибухи, крики, руйнування), безпеки та повторюваності (можливість багаторазового відпрацювання дій у ситуаціях, які в реальності є ризикованими, без ризику для життя). Таким чином, систематична десенсибілізація у віртуальній реальності поступово знижує чутливість організму до подразників і підвищує стресостійкість [4].

Симуляційні тренінги – сучасна методика професійного навчання і розвитку професійно важливих якостей, що базується на реалістичному моделюванні та імітації критичних ситуацій у штучно створеному безпечному середовищі. Симуляційні ігри дозволяють відтворити у тренінговому середовищі як поширені, так і рідкісні сценарії, які вимагають миттєвої реакції та скоординованих дій. При цьому в учасників є право на помилку і можливість аналізу власних дій на дебрифінгу, що обов'язково проводиться по завершенню гри. Перевагою такої методики підготовки персоналу є командна взаємодія: тренування не тільки індивідуальних навичок, а й координації роботи в групі, де кожен учасник відіграє свою, визначену заздалегідь, роль у кризовій ситуації [5].

Ідеомоторне тренування – це метод психофізичної підготовки, що базується на уявному відтворенні рухів (мисленнєвому проживанні) для покращення техніки виконання та навчання новим навичкам без реальних фізичних зусиль. Уявний рух викликає слабкі м'язові імпульси, що активують нейронні зв'язки, покращують координацію, допомагають закріпити навичку та підвищують ефективність її виконання в реальних умовах. Подумки відтворюються усі відчуття: м'язові, просторові та часові (іноді в прискореному темпі) [6].

Біофідбек (біологічний зворотній зв'язок) – високоефективна техніка професійної підготовки та психофізіологічної саморегуляції для фахівців екстремального профілю, що дозволяє свідомо керувати фізіологічними реакціями тіла, які зазвичай є неусвідомленими. Мета – навчити співробітників зберігати спокій, концентрацію та приймати раціональні рішення в умовах високого стресу, небезпеки для життя чи хронічної втоми. Біофідбек допомагає візуалізувати реакцію організму на певний стрес-фактор (прискорений пульс, поверхневе дихання, напруження м'язів) і побачити, як показники повертаються до нормальних при заспокоєнні через глибоке дихання або розслаблення м'язів. Такі тренування також підвищують швидкість психомоторних реакцій, знижують імовірність панічних реакцій, зменшують кількість професійних помилок [7].

Когнітивні вправи при освоєнні ризиконебезпечних професій зазвичай спрямовані на підвищення показників пізнавальних психічних процесів в умовах дефіциту часу, невизначеності та під дією шкідливих (відволікаючих) факторів середовища. Наприклад, таблиці Шульте використовуються для тренування концентрації, переключення, обсягу уваги; розширення периферійного зору та швидкості пошуку об'єктів. Необхідно якомога швидше знайти числа від 1 до 25, не рухаючи зіницями за межі центру таблиці. Техніка «Розподілена увага» передбачає виконання кількох справ одночасно: розв'язання математичних задач під час прослуховування новин та сортування предметів. По завершенню перевіряється ефективність виконання завдань і засвоєння почутої інформації.

Таким чином, вимоги сьогодення щодо залучення більшої частки громадян до ризиконебезпечних професій в умовах війни змушують збільшувати інтенсивність та якість професійної підготовки фахівців екстремального профілю. Для цього необхідно впроваджувати у закладах вищої освіти та навчальних центрах сучасні комплексні методи психологічної підготовки, які втілюють у собі методологічну обґрунтованість і водночас враховують останні тенденції технологічного розвитку та наукової думки.

Література:

1. Cherniavska, S.M., Khokhlina, O.P., Didukh, M.M. Empirical research of professionally important mental processes of pilot students and their correlation with academic performance. *ICERI 2023 Proceedings: 16th annual International Conference of Education, Research and Innovation*, 2023. Vol 6. p. 4242-4248.

2. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. № 7. С. 182-190.

3. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін; за заг. ред. І.І. Приходька. 2016. 571 с.

4. Chaabane S., Etienne A., Schyns M., Wagener A. The Impact of Virtual Reality Exposure on Stress Level and Sense of Competence in Ambulance Workers. Journal of Traumatic Stress. 2021. 35 (1). p. 120-127.

5. Семків А.Ю. Симуляційні технології як основа формування сучасних методів навчання в медицині. *Молодіжна наукова ліга.* 2024. С. 445-446.

6. Сидорченко К., Овчарук І. Ідеомоторне тренування і його роль в активізації процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «Подолання перешкод». *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. Вип.5. С. 119-121.

7. Тищенко В.О., Коваленко Ю.О., Соколова О.В., Флерчук В.В. Роль біофідбеку у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Науковий часопис українського державного університету ім. Михайла Драгоманова.* 2025. № 5 (192). С. 164-167.

СЕКЦІЯ 4
РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анастасія Ковальова
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

MORITA-ТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз *morita*-терапії як ресурсно-орієнтованого психотерапевтичного підходу до подолання тривожних станів дружин військовослужбовців в умовах воєнного стану. Розкрито психологічні особливості емоційного стану жінок, чоловіки яких беруть участь у бойових діях, зокрема прояви хронічної тривожності, емоційного виснаження, вторинної травматизації та дезадаптивних переживань. Обґрунтовано доцільність використання *morita*-терапії як підходу, що ґрунтується на принципах прийняття емоцій, розвитку психологічної гнучкості, емоційної саморегуляції та орієнтації особистості на змістовну діяльність попри наявність тривоги. Визначено ресурсний потенціал *morita*-терапії у формуванні психологічної стійкості, внутрішніх адаптаційних ресурсів та зниженні рівня дезадаптивної тривоги.

Ключові слова: *morita-терапія, тривожні стани, дружини військовослужбовців, воєнний стан, психологічна адаптація, психологічна стійкість, ресурсний підхід, вторинна травматизація, психотерапія, емоційна саморегуляція.*

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила суттєве погіршення психоемоційного стану значної частини населення, однак особливо вразливою категорією залишаються члени сімей військовослужбовців, зокрема їхні дружини. Тривале перебування в умовах невизначеності, постійної загрози життю близької людини, інформаційної напруги та соціальної нестабільності призводить до формування стійкого психоемоційного перенавантаження, що може проявлятися у вигляді тривожних станів, емоційного виснаження, порушення сну, соматизованих реакцій організму (мігрені, підвищення артеріального тиску, підвищена пітливість, захворювання ШКТ, запаморочення тощо) та психологічної дезадаптації. Деякі науковці (Л. Рибик, Н. Гаврилова, Н. Шубертій, В. Грандт, Ch. Figley, I. Hamilton та ін.) зазначають, що дружини військовослужбовців нерідко переживають явище вторинної травматизації, коли психотравматичний досвід військового опосередковано впливає на психічний стан членів його сім'ї [3, с. 148-149; 4].

Сучасні дослідження у сфері психічного здоров'я підтверджують, що психологічна підтримка сімей військовослужбовців повинна мати комплексний та ресурсоорієнтований характер, оскільки ефективність адаптації військового значною мірою залежить від психологічного благополуччя його сім'ї [7]. У цьому контексті особливого значення набувають психотерапевтичні підходи, спрямовані не лише на зниження симптомів тривоги, але й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, психологічної гнучкості та здатності до конструктивного переживання кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні серед сучасних ресурсоорієнтованих психотерапевтичних підходів, спрямованих на подолання тривожних, невротичних та обсесивних станів, особливе місце посідає *morita*-терапія – японський психотерапевтичний напрям, розроблений психіатром Шома Морітою на початку XX століття [6, с. 10]. Його основна ідея полягає у прийнятті природності емоційних переживань та формуванні здатності жити й діяти попри наявність тривоги або внутрішнього дискомфорту.

У класичному розумінні цей метод був спрямований на допомогу особам із так званими «депресивними розладами» (англ. *anxiety-based disorders*), тобто розладами, в основу яких покладено надмірну зосередженість на власних переживаннях, тілесних відчуттях, страхах і прагненні повністю контролювати свій внутрішній стан [1, с. 25]. Вітчизняний науковець М. Білоусенко, розглядаючи патогенез невротичних станів, дійшов висновку, що ключовою особливістю *morita*-терапії є те, що вона не розглядає тривогу як патологічне явище, яке необхідно будь-що усунути, а інтерпретує її як природний прояв психічного життя людини [1, с. 26]. З цього випливає, що головна терапевтична мета підходу полягає не в ліквідації тривоги, страху чи суму (тобто не у знятті симптому), а у зміні ставлення особистості до цих переживань та відновленні здатності діяти відповідно до реальних життєвих завдань.

Концептуально *morita*-терапія ґрунтується на положенні про те, що емоції мають природний, мінливий і не завжди підконтрольний характер. Засновник підходу Ш. Моріто писав: «Людина не може безпосередньо наказати собі «не тривожитися» або «не боятися», однак вона може змінити власну поведінкову позицію щодо цих переживань» [6, с. 42]. Відповідно, центральним принципом *morita*-терапії є принцип прийняття почуттів такими, якими вони є, без надмірного опору, пригнічення чи уникнення. Зауважимо, що на відміну від інших психотерапевтичних підходів, орієнтованих переважно на раціональне спростування тривожних думок або повний контроль емоцій (наприклад, КПТ, ДПТ, РЕПТ, схема-терапія тощо), у *morita*-терапії вважається, що дезадаптація виникає не через сам факт наявності тривоги, а через надмірну фіксацію на ній, через постійний самоконтроль, самоспостереження і прагнення позбутися будь-якого внутрішнього дискомфорту [5, с. 812].

Як зазначає А. Ковальова, одним із важливих теоретичних понять *morita*-терапії є механізм так званого «психічного замкненого кола», коли людина, намагаючись усунути тривогу, починає ще більше контролювати власні емоції, тілесні реакції та думки. Як результат, увага звужується навколо симптомів, а сама тривога посилюється [2, с. 232-234]. Вважаємо, що для дружин

військовослужбовців в умовах воєнного стану цей механізм є особливо значущим, адже постійне очікування новин, страх за життя чоловіка, інформаційна перенасиченість і неможливість повністю контролювати ситуацію можуть формувати стан хронічної напруги. У такому контексті *morita*-терапія пропонує не боротьбу з тривогою, а поступове повернення людини до реальності, діяльності, турботи про себе, сім'ю та власні життєві сенси.

Проведений аналіз психологічної та психотерапевтичної літератури дає змогу констатувати, що класична модель *morita*-терапії передбачала здійснення поетапного терапевтичного процесу, що включав: *по-перше*, період спокою; *по-друге*, поступове залучення до простої діяльності; *по-третє*, розширення активності та повернення до соціального функціонування [6]. Водночас у сучасних адаптаціях цей підхід може реалізовуватися не лише в стаціонарній формі, а й у форматі індивідуального консультування, психоедукації, групової підтримки та ресурсоорієнтованої психологічної допомоги [1; 5; 6]. Його сутність полягає у поступовому зміщенні уваги з внутрішнього контролю емоцій на зовнішню реальність і конкретні дії, що, своєю чергою, дає змогу особистості (в тому числі дружинам військовослужбовців) навчитися не чекати повного зникнення тривоги для того, щоб жити, працювати, взаємодіяти й ухвалювати рішення, а діяти попри наявність складних почуттів та емоційних станів. Вважаємо, що у цьому виразно простежується ресурсоорієнтований потенціал *morita*-терапії, оскільки вона допомагає людині відновити контакт із власними життєвими цінностями, сформувати толерантність до невизначеності та розвинути психологічну гнучкість. Для дружин військовослужбовців це особливо важливо, адже їхня тривога часто має об'єктивне підґрунтя й не може бути повністю усунена шляхом переконання або раціонального аналізу, як в психодинамічному або когнітивно-поведінковому підходах. В умовах війни психологічна допомога має бути спрямована не лише на зниження симптомів, але й на підтримку здатності жінки функціонувати, піклуватися про себе, зберігати соціальні зв'язки, виконувати значущі ролі та не втрачати відчуття суб'єктності. За Ш. Моріто, саме це відповідає логіці *morita*-терапії, де прийняття

емоцій поєднується з активізацією діяльності та поверненням до реального життя [6, с. 200].

Розглядаючи ресурсний потенціал *morita*-терапії, дослідники H. Wu, D. Yu, Ya. He, J. Wang та Ch. Li зауважили, що він полягає у: 1) розвитку психологічної стійкості, емоційної гнучкості, толерантності до невизначеності та здатності до усвідомленого проживання особистістю власного досвіду; 2) сприяє формуванню нової життєвої позиції, у межах якої тривога перестає сприйматися як ознака слабкості чи психологічної неспроможності; 3) навчанні особистості приймати природність власних переживань і продовжувати повсякденне життя попри страх, невизначеність або емоційний дискомфорт [8]. Видається, що для дружин військовослужбовців зазначені напрямки мають особливе значення, оскільки їхній психологічний стан, як правило, характеризується постійним очікуванням небезпеки, хронічною напругою, підвищеним рівнем тривожності та прагненням тотально контролювати ситуацію, яка об'єктивно не піддається повному контролю. Більше того, у багатьох випадках жінки демонструють схильність до катастрофізації майбутнього, нав'язливого моніторингу новин, емоційного виснаження, надмірної самопожертви та пригнічення власних потреб.

У цьому контексті доцільним є застосування такого ресурсного компоненту *morita*-терапії, як *орієнтації на діяльність*, яка розглядається як природний механізм психологічної стабілізації особистості [5, с. 818]. Так, у кризових умовах війни активна включеність у повсякденне життя, підтримання соціальних зв'язків, виконання значущих ролей та відновлення життєвих смислів виступають потужними адаптаційними ресурсами. Для дружин військовослужбовців така діяльність може включати, наприклад, професійну реалізацію, участь у волонтерських або громадських ініціативах, турботу про дітей, творчість, фізичну активність, підтримання сімейної системи та збереження соціальної взаємодії. Тобто важливим є не уникнення тривоги і не лікування психоматичних симптомів, а повернення особистості до реального життя й діяльності попри її наявність. З огляду на це вважаємо, що в роботі з дружинами військовослужбовців можуть використовуватися такі техніки, як-

от: поступове включення у діяльність; техніка структуризації дня; ведення щоденника переживань; практики усвідомленого спостереження за емоціями без їх оцінювання; обмеження нав'язливого інформаційного моніторингу; вправи на концентрацію уваги на повсякденних діях і тілесних відчуттях «тут і тепер» (майндфулнес) [2, с. 238-243; 3, с. 150; 4]. На практиці вони сприяють зниженню психоемоційного перенавантаження та допомагають людині повернути відчуття внутрішньої опори.

Morita-терапія також сприяє розвитку емоційної саморегуляції та психологічної усвідомленості. Зокрема, завдяки практиці прийняття емоцій знижується рівень внутрішнього опору переживанням, послаблюється страх перед власною тривогою та зменшується катастрофізація майбутнього [7; 8]. Вважаємо, що для дружин військовослужбовців це є надзвичайно важливим, оскільки значна частина їхнього емоційного виснаження пов'язана не лише з реальними загрозами, але й із постійним очікуванням негативних подій, переживанням безпорадності та неможливістю повністю вплинути на ситуацію. Як зазначає Ш. Моріто, у межах *morita*-підходу жінка поступово навчається розмежовувати те, що перебуває у сфері її контролю, і те, що не залежить від неї, а також зосереджуватися на підтриманні власного психологічного благополуччя та життєвого функціонування [6].

Звертаючись до практичної діяльності психолога в *morita*-підході, зауважимо, що у роботі з дружинами військовослужбовців доцільним є використання терапевтичних інтервенцій, спрямованих на зміну ставлення до тривоги та відновлення здатності особистості функціонувати попри емоційний дискомфорт. Однією з таких інтервенцій виступає вербалізація природності переживань клієнтки. Так, психолог може використовувати такі фрази: *«Ваш страх є природною реакцією на ненормальні обставини війни», «Тривога не означає, що Ви слабка», «Вам не потрібно повністю позбутися страху, щоб продовжувати жити», «Емоції можуть бути присутніми, але вони не повинні керувати всім Вашим життям»*. Подібні формулювання сприяють зниженню вторинної тривоги та

послаблюють внутрішній конфлікт, пов'язаний із прагненням контролювати власний емоційний стан.

У межах *morita*-підходу особлива увага приділяється поступовому поверненню клієнтки (дружини військовослужбовця) до діяльності та повсякденного життя. Тому терапевтична робота часто супроводжується фокусуванням на конкретних діях, а не лише на аналізі переживань. Психолог може ставити запитання: *«Що зараз є найбільш важливим для Вас у повсякденному житті?», «Які дії допомагають Вам відчувати зв'язок із реальністю?», «Що Ви можете зробити сьогодні, навіть якщо тривога залишиться поруч?»*.

Важливим напрямом роботи є також зниження катастрофізації та нав'язливого моніторингу інформаційного простору. У багатьох дружин військовослужбовців спостерігається постійна потреба перевіряти новини, очікувати повідомлень або бути в стані безперервної готовності до негативної інформації. У таких випадках психолог може використовувати фрази: *«Постійний контроль новин не зменшує небезпеку, але виснажує Ваші ресурси», «Ви не можете повністю контролювати події війни, але можете подбати про свій стан», «Спробуйте звернути увагу не лише на тривогу, а й на те, що підтримує Вас сьогодні»*. Подібні інтервенції допомагають клієнтці поступово зміщувати увагу з постійного очікування загрози на підтримання власного психологічного функціонування та відновлення внутрішніх ресурсів.

Morita-терапія також акцентує увагу на формуванні толерантності до невизначеності та розвитку психологічної гнучкості. У терапевтичному процесі важливо допомогти жінці усвідомити, що повна відсутність тривоги в умовах війни є неможливою, однак людина здатна навчитися жити навіть за наявності складних переживань. Саме тому можуть використовуватися інтервенції на кшталт: *«Ви можете відчувати страх і водночас залишатися турботливою матір'ю, дружиною чи професіоналом»*, *«Тривога – це частина Вашого досвіду, але не Вся ваша особистість»*, *«Спробуйте дозволити емоціям бути, не намагаючись негайно їх змінити»*. Такі терапевтичні фрази сприяють розвитку прийняття, емоційної саморегуляції та поступового відновлення психологічної

стійкості особистості в умовах тривалого воєнного стресу [5; 6; 7; 8].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає змогу констатувати, що:

1) в умовах воєнного стану дружини військовослужбовців є однією з найбільш психологічно вразливих категорій населення, оскільки тривале перебування у ситуації невизначеності, постійного очікування небезпеки та хронічного психоемоційного напруження сприяє формуванню тривожних станів, емоційного виснаження, вторинної травматизації та психологічної дезадаптації.;

2) *morita*-терапія є ефективним ресурсоорієнтованим підходом у роботі з тривожними станами, концептуальна основа якого ґрунтується на прийнятті природності емоційних переживань, розвитку психологічної гнучкості, толерантності до невизначеності та орієнтації особистості на діяльність попри наявність внутрішнього дискомфорту;

3) особливу ефективність у роботі з дружинами військовослужбовців можуть мати такі техніки *morita*-терапії, як структуризація повсякденної діяльності, ведення щоденника переживань, практики усвідомленого спостереження за емоціями, обмеження нав'язливого інформаційного моніторингу, розвиток навичок емоційної саморегуляції та використання терапевтичних інтервенцій, спрямованих на нормалізацію переживань клієнтки.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що ресурсний потенціал *morita*-терапії полягає у відновленні здатності особистості підтримувати життєве функціонування, соціальні зв'язки, професійну та сімейну активність навіть за умов тривалого воєнного стресу, а практичне застосування *morita*-підходу сприяє зниженню вторинної тривоги, розвитку емоційної стійкості, усвідомленості та поступовому відновленню психологічної рівноваги дружин військовослужбовців.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у розробленні та емпіричній перевірці програм психологічної підтримки дружин військовослужбовців із використанням технік *morita*-терапії в умовах воєнного стану.

Література:

1. Білоусенко М. Патогенез та лікування неврозів: нові можливості моріта-терапії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2021. С. 25-34. https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-64-76

2. Ковальова А. Ресурсозбережувальні технології та їх роль у збереженні психічної рівноваги та ментального здоров'я студентської молоді в кризових умовах: вітчизняний та зарубіжний досвід // Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження [Текст] : монографія / Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Карпілянський, М. М. Дідух ; МОН України, Державний університет «Київський авіаційний інститут»; за наук. ред. Помиткіної Л. В. Київ : КАІ, 2026. С. 199-243.

3. Рибик Л. А. Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. *Ûridična psihologìâ.* 2016. № 2 (19). С. 148-157.

4. Chronic Pain and Secondary Traumatization in Wives of Croatian War Veterans Treated for Post Traumatic Stress Disorder. URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080512/

5. Dijkstra J. M., Nagatsu T. Cognitive behavioral therapy (CBT), acceptance and commitment therapy (ACT), and Morita therapy (MT): comparison of three established psychotherapies and possible common neural mechanisms of psychotherapies. *Journal of Neural Transmission.* 2022. Vol. 129(5-6). P. 805-828. https://doi.org/10.1007/s00702-021-02450-9

6. Morita S. Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders (Shinkeishitsu). Albany : State University of New York Press, 1998. 248 p.

7. Wang J.-Q., Wang X.-Z., Wang W.-X. Acceptance and Commitment Therapy for Enhancing Mental Health of Military Personnel: A Systematic Review. *World J Psychiatry*. 2025. Vol. 15(3):100959. https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i3.100959

8. Wu H., Yu D., He Ya., Wang J., Xiao Z., Li Ch. Morita therapy for anxiety disorders in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2015(2):CD008619.https://doi.org/10.1002/14651858.CD008619.pub2

Вікторія Синишина
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський
національний університет»
м. Ужгород (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХО-СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ПІД ЧАС КОНФЛІКТУ

Сексуальне насильство під час збройного конфлікту (СНПК) є порушенням прав людини та однією з форм воєнного насильства, що має довготривалі та комплексні наслідки для фізичного, психічного й соціального стану постраждалих осіб. У сучасних умовах військових подій проблема сексуального насильства під час конфлікту набуває особливої актуальності, оскільки супроводжується глибокою травматизацією, стигматизацією, соціальною ізоляцією та обмеженим доступом до якісної медичної й психологічної допомоги. Відтак питання ефективної реабілітації постраждалих потребує комплексного наукового осмислення та практичної реалізації на основі сучасних підходів.

Сексуальне насильство під час конфлікту спричиняє широкий спектр порушень, які охоплюють фізичну, психологічну та соціальну сфери життя людини. До фізичних наслідків належать травматичні ушкодження, інфекції, що передаються статевим шляхом, небажана вагітність, а також розвиток хронічного больового синдрому та соматичних розладів. Психологічні наслідки проявляються у вигляді посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних станів, порушень сну, почуття провини, сорому та страху, що значно погіршує якість життя постраждалих. Соціальні наслідки включають стигматизацію, втрату соціальних зв'язків, труднощі інтеграції в суспільство та економічну вразливість, що ускладнює процес відновлення.

Реабілітація осіб, які постраждали від сексуального насильства під час конфлікту, має базуватися на

біопсихосоціальній моделі, що передбачає комплексний підхід до відновлення здоров'я та функціонування людини. Важливими принципами такої реабілітації є травмоінформований підхід, який враховує досвід пережитої травми, забезпечення безпеки та конфіденційності, добровільність отримання допомоги, поваги до гідності постраждалої особи, гендерну чутливість та індивідуалізація реабілітаційних заходів. Не менш важливою є мультидисциплінарність, що передбачає залучення фахівців різного профілю для забезпечення цілісного підходу до відновлення.

Комплексна реабілітація включає медичну, психологічну, соціальну та правову допомогу. Медична складова спрямована на надання невідкладної допомоги, лікування травм, профілактику інфекцій, відновлення репродуктивного здоров'я та довготривале спостереження за станом пацієнта. Психологічна реабілітація передбачає кризове консультування, психотерапевтичну підтримку, зокрема використання травмофокусованих підходів, а також роботу з посттравматичним стресовим розладом і відновлення емоційної стабільності. Соціальна реабілітація спрямована на відновлення соціальних зв'язків, підтримку сім'ї, сприяння поверненню до професійної діяльності або навчання та подолання наслідків стигматизації. Правова допомога включає інформування про права постраждалих, документування фактів насильства та супровід у правових процедурах.

Важливою складовою відновлення є фізична реабілітація, яка сприяє покращенню функціонального стану організму, зменшенню хронічного болю, нормалізації сну та підвищенню загального рівня якості життя, застосування лікувальної фізкультури, дихальних вправ, релаксаційних технік і тілесно-орієнтованої терапії дозволяє не лише відновити фізичні функції, а й покращити сприйняття власного тіла, що є надзвичайно важливим для осіб, які пережили травматичний досвід сексуального насильства.

Робота з постраждалими від сексуального насильства під час конфлікту має низку особливостей, що потребують високого рівня професійної підготовки фахівців, важливим є уникнення ретравматизації, дотримання поступового темпу реабілітації, формування довірливих відносин між фахівцем і пацієнтом, а

також урахування культурних, соціальних та індивідуальних особливостей кожної людини, ефективність реабілітаційного процесу значною мірою залежить від злагодженої роботи мультидисциплінарної команди.

У реалізації реабілітаційної програми осіб, що пережили сексуальне насильство, брали участь науково-педагогічні працівники кафедри психології УжНУ, які були залучені до міждисциплінарної діяльності на базі громадської організації «Неємія».

У межах впровадження програми застосовувалися сучасні травмоінформовані підходи, зокрема положення полівегальної теорії С Порджеса, спрямовані на відновлення відчуття безпеки, стабілізацію психофізіологічного стану та регуляцію автономної нервової системи, а також елементи програми «PH-Basic», орієнтовані на формування навичок саморегуляції, зниження психоемоційної напруги та підвищення адаптаційних ресурсів.

Значна увага в процесі реабілітації приділялася творчим практикам як ефективному інструменту психоемоційного відновлення. Наукові дослідження свідчать, що творча діяльність сприяє регуляції емоцій, зниженню рівня стресу та покращенню психологічного благополуччя. Зокрема визначається, що після занять творчістю спостерігається зниження рівня кортизолу як біомаркера стресу, а також підвищення відчуття контролю, самоцінності та соціальної замученості. Творчі підходи активують сенсорні, моторні та емоційні системи мозку, що сприяє опрацюванню травматичного досвіду та зменшенню проявів тривоги, депресії і посттравматичного стресового розладу.

Взаємозв'язок між творчістю та емоційним відновленням підтверджують наукові дослідження, які показують, що творчі практики (включно з кулінарією, ремеслами, рукоділлям) допомагають регулювати емоції та знижувати стрес, творчість покращує психологічне благополуччя та знижує рівень напруги. Сучасні статті підтверджують вплив кулінарних активностей на психосоціальне благополуччя та соціальну взаємодію [1; 2].

ВООЗ також стверджує, що мистецтво та спільна творчість покращують психічне здоров'я, зменшують ізоляцію та зміцнюють сімейні стосунки. Експерти ВООЗ також

наголошують на тому, що мистецтво допомагає боротися з відчуттям самотності та знижує загальний рівень психічних захворювань [5].

Окремим напрямом роботи була фільмотерапія як метод психотерапевтичного впливу, що передбачає перегляд і обговорення художніх фільмів з метою розвитку емоційної регуляції, емпатії та переосмислення життєвого досвіду. Наративні історії сприяють формуванню нових когнітивних схем і забезпечують безпечне опрацювання травматичних переживань через ідентифікацію з героями. Окрім того, такий підхід є ефективним у груповій та сімейній роботі, оскільки стимулює соціальну взаємодію та зміцнення міжособистісних зв'язків [3].

Важливим елементом реабілітації було використання співу як засобу відновлення нервової системи, відповідно до полівегальної теорії С Порджеса відчуття безпеки формується через тілесні та соціальні механізми, зокрема дихання, голос і ритм, спів сприяє активації блукаючого нерва, який відіграє ключову роль у регуляції емоційного стану, серцевої діяльності та дихання, у процесі спільного співу відбувається синхронізація фізіологічних процесів і формується відчуття соціальної безпеки, що є важливим чинником подолання наслідків травматичного досвіду[4].

Окреме значення у структурі комплексної реабілітації постраждалих від сексуального насильства під час збройного конфлікту має систематичне застосування фізичних вправ як інструменту відновлення психофізіологічної рівноваги організму. Наукові дослідження підтверджують, що помірна фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, депресивних проявів та симптомів посттравматичного стресового розладу, водночас покращуючи загальне самопочуття та функціональний стан організму. Регулярне виконання вправ активує нейробіологічні механізми, пов'язані з регуляцією стресу, зокрема сприяє нормалізації роботи гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, зниженню рівня кортизолу та підвищенню вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на емоційний стан та відчуття благополуччя.

Особливу ефективність у роботі з травмою демонструють вправи, спрямовані на відновлення контакту з тілом, зокрема

дихальні практики, повільні контрольовані рухи, вправи на розтягнення та стабілізацію, які дозволяють поступово знижувати рівень внутрішньої напруги та відновлювати відчуття контролю над власним тілом, важливим аспектом є також розвиток тілесної усвідомленості, що сприяє інтеграції травматичного досвіду та зменшенню дисоціативних проявів, у межах реабілітаційних програм доцільним є використання елементів лікувальної фізкультури, йоги, соматичних практик та вправ на координацію і баланс, що не лише покращують фізичний стан, але й формують відчуття стабільності, безпеки та впевненості. Групові форми фізичної активності додатково сприяють відновленню соціальних зв'язків, підвищенню рівня довіри та зменшенню ізоляції, що є особливо важливим для осіб, які пережили травматичний досвід. Таким чином фізична активність виступає не лише засобом фізичного відновлення, а й важливим компонентом психосоціальної реабілітації, забезпечуючи комплексний вплив на різні рівні функціонування особистості

Важливим доповненням до фізичної реабілітації є організація регулярної рухової активності у формі прогулянок, зокрема у природному середовищі, що має доведений позитивний вплив на психоемоційний стан осіб, які пережили травматичний досвід. Дослідження свідчать, що перебування на свіжому повітрі у поєднанні з помірною фізичною активністю сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та симптомів депресії, а також покращує когнітивні функції, концентрацію уваги та якість сну. Особливу роль відіграє контакт із природою, який активує механізми відновлення нервової системи, зменшує психофізіологічну напругу та сприяє формуванню відчуття безпеки і стабільності. Ритмічний характер ходьби, синхронізація руху з диханням і можливість перебування у спокійному середовищі створюють умови для м'якого опрацювання внутрішніх переживань без перевантаження психіки, крім того, прогулянки у груповому форматі сприяють відновленню соціальної взаємодії, зменшенню ізоляції та формуванню відчуття приналежності, що є надзвичайно важливим у процесі реабілітації постраждалих від сексуального насильства під час конфлікту. Таким чином включення регулярних прогулянок до

структури реабілітаційних програм є доцільним і ефективним засобом підтримки як фізичного, так і психічного здоров'я.

Формування навичок саморегуляції є ключовим завданням реабілітаційного процесу, оскільки дозволяє постраждалим поступово відновлювати контроль над власним емоційним і фізіологічним станом. Застосування дихальних технік, тілесно-орієнтованих практик, усвідомленості та методів релаксації сприяє зниженню гіперактивації нервової системи та підвищенню стійкості до стресу. Розвиток цих навичок забезпечує основу для подальшого психологічного відновлення та соціальної адаптації

Психоосвіта є важливим компонентом комплексної реабілітації, оскільки забезпечує постраждалих знаннями про природу травматичного досвіду. Механізми стресу та способи саморегуляції, розуміння власних реакцій дозволяє зменшити рівень тривоги, почуття провини та безпорадності, а також сприяє формуванню активної позиції у процесі відновлення. Психоосвітні заходи можуть включати інформування про психофізіологічні реакції на травму, навчання технік самодопомоги, розвиток навичок емоційної регуляції та підвищення рівня усвідомленості, що загалом підсилює ефективність реабілітаційних втручань.

Таким чином, сексуальне насильство під час збройного конфлікту має глибокі та багатовимірні наслідки, що потребують комплексного та тривалого підходу до реабілітації, впровадження травмоінформованих практик, забезпечення мультидисциплінарної взаємодії та індивідуалізація допомоги є ключовими умовами ефективного відновлення фізичного, психологічного та соціального благополуччя постраждалих осіб.

Література:

1. Farmer N., Touchton-Leonard K., Ross A. Psychosocial benefits of cooking interventions: A systematic review. *Appetite*. 2020. Vol. 149. Article 104611. DOI: 10.1016/j.appet.2020.104611.

2. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012. 512 p.

3. Niemiec, R. M., & Wedding, D. Positive psychology at the movies: Using films to build virtues and character strengths.

Cambridge: Hogrefe, 2014. 220 p.

4. Porges, S. W.*The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe.*New York : W. W. Norton & Company, 2017. 208 p.

5. Як мистецтво покращує наш психологічний стан. *Дані організації Mental Health.* URL: https://harpersbazaar.com.ua/lifestyle/psychology/yak-mystetstvo-pokrashchuye-nash-psykholohichnyy-stan-i-znyzhuye-tryvozhnist/

Олена Дацун
старший викладач кафедри педагогіки та психології професійної освіти
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

СИМВОЛ «МРІЇ» ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ: ДОСВІД АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ФЛЕШМОБУ

Анотація. У статті розглянуто арттерапевтичний флешмоб як форму психологічної підтримки а засіб зниження тривожності у дітей в умовах колективної травматизації.

Ключові слова: *арттерапія, арттерапевтичний флешмоб, дитяча тривожність, психологічна підтримка, символізація.*

Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня тривожних проявів у дитячому віці та обмеженими можливостями застосування традиційних вербальних методів психологічної допомоги у кризових ситуаціях.

Метою роботи є обґрунтування потенціалу арттерапевтичного флешмобу як доступного та безпечного інструменту емоційної підтримки дітей на прикладі авторського флешмобу «Думками про Мрію», присвяченого символічному образу літака АН-225 «Мрія».

Методи дослідження включали аналіз наукової літератури, логіко-структурне моделювання, аналіз статистичних показників поширення флешмобу в соціальних мережах, спостереження за

емоційними станами дітей та аналіз продуктів дитячої творчості (малюнків).

У контексті воєнних подій тривожність у дітей проявляється у формі емоційної напруги, страхів, порушень сну та зниження концентрації уваги, що ускладнює корекцію виключно вербальними засобами. Арттерапія забезпечує можливість опосередкованого вираження емоцій через символічну діяльність. Флешмоб як формат групової арттерапетичної взаємодії поєднує індивідуальну творчість із переживанням спільності та підтримки.

Методологія арттерапевтичного флешмобу ґрунтується на принципах добровільної участі, доступності завдань, символічності творчої продукції, безоцінного прийняття результатів та орієнтації на процес. Основними завданнями виступають створення безпечного простору для невербального вираження емоцій, актуалізація ресурсних станів та зниження інтенсивності тривожних переживань.

Флешмоб «Думками про Мрію» реалізовувався і відкритому онлайн-просторі. Центральний образ літака «Мрія» виконував функцію ресурсного символу надії та відновлення. Запропоновані короткі артзавдання сприяли символічній трансформації переживань.

Якісний аналіз дитячих малюнків засвідчив переважання яскравих кольорів, цілісних образів та відсутність вираження ознак агресивності або підвищеної тривожності. Кількісні показники поширення флешмобу свідчать про відповідність методики актуальному емоційному запиту суспільства.

Отримані результати дозволяють розглядати арттерапевтичний флешмоб як ресурсну, стабілізуючу форму творчої активності та додатковий інструмент профілактики й зниження тривожності у дітей. Формат флешмобу не замінює спеціалізовану психологічну допомогу, однак може бути ефективно інтегрований у практику психоосвіти та психологічної підтримки.

Тетяна Росчислав
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Південноукраїнськийнаціональний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського,
м. Одеса (Україна)

Марина Дідух
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут,
м. Київ (Україна)

ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз порушень психічного здоров'я дітей в умовах війни. Розкрито сутність базових понять, а також визначено психологічні особливості переживання травматичних подій і фактори ризику їх виникнення у дітей.

Ключові слова: *психічне здоров'я, психотравма, діти, війна, стрес, адаптація, підлітки.*

В умовах воєнних дій проблема психічного здоров'я дітей набуває особливої значущості. Війна створює тривалий стресовий вплив, що порушує нормальний розвиток дитини. Діти переживають втрату безпеки, стабільності та звичних умов життя, що призводить до формування різноманітних психоемоційних порушень. Водночас недостатня розробленість теоретичних аспектів цієї проблеми ускладнює організацію ефективної допомоги. Саме тому необхідним є комплексний аналіз теоретичних основ дослідження психічного здоров'я дітей у воєнних умовах.

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування порушень психічного здоров'я дітей в умовах війни, визначення їх сутності, особливостей прояву та факторів формування.

Психічне здоров'я у сучасній психології розглядається як цілісний стан особистості, що забезпечує її здатність до адаптації, саморегуляції та продуктивної діяльності. С. Д. Максименко підкреслював, що психічне здоров'я є інтегральною характеристикою, яка відображає гармонійність розвитку особистості та її взаємодію із середовищем [2, с. 45]. У дитячому віці воно має особливу динамічність та залежить від умов виховання і соціального оточення.

Порушення психічного здоров'я визначаються як відхилення у функціонуванні емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, що ускладнюють адаптацію дитини. За Р. В. Павелківим, такі порушення можуть проявлятися у вигляді тривожності, агресивності, страхів, емоційної нестабільності та труднощів у соціальній взаємодії [4, с. 112]. В умовах війни ці прояви посилюються та набувають стійкого характеру.

Особливе місце у дослідженні займає поняття «психотравма війни». В. О. Моляко визначає психотравму як глибоке емоційне потрясіння, що виникає внаслідок дії екстремальних факторів і супроводжується порушенням психічної рівноваги [3, с. 87]. Воєнна психотравма має специфічні особливості, оскільки поєднує хронічний стрес, загрозу життю та втрату значущих об'єктів.

Відповідно до рекомендацій World Health Organization, раннє виявлення психічних порушень є критично важливим чинником ефективної допомоги. Несвоєчасна діагностика може призвести до хронізації станів, поглиблення емоційних розладів і порушення соціальної адаптації дитини. Саме тому підкреслюється необхідність системного скринінгу, міждисциплінарної взаємодії фахівців та впровадження доказових методів психологічної і психотерапевтичної допомоги [6].

Психологічні особливості переживання психотравмуючих подій дітьми мають чітко виражену вікову специфіку, що зумовлена рівнем розвитку когнітивної, емоційної та соціальної сфер. Дитина сприймає травматичну подію не лише через її об'єктивну небезпеку, а й через власний життєвий досвід, ступінь сформованості уявлень про світ та наявність підтримки з боку значущих дорослих.

Як зазначають О. Коляда та Н. Оніщенко, у дітей молодшого віку домінують переважно емоційні реакції, які проявляються у формі страху, підвищеної тривожності, порушень сну, нічних кошмарів та регресивної поведінки. Такі діти можуть знову почати боятися темряви, залишатися наодинці, втрачати відчуття безпеки навіть у звичних умовах. Вони часто не здатні вербалізувати свої переживання, тому їхній внутрішній стан виражається через поведінку, тілесні реакції або гру [1, с.96].

Однією з характерних ознак є регрес – повернення до більш ранніх форм поведінки. Це може проявлятися у втраті навичок самообслуговування (наприклад, труднощі з одяганням, гігієною), появі енурезу, дитячої мови, підвищеній потребі у фізичному контакті з дорослими. Діти стають більш залежними, шукають постійного підтвердження безпеки, можуть відмовлятися від самостійності, яка була раніше притаманна їхньому віку.

Крім того, для молодших дітей характерне уникання нових або навіть знайомих ситуацій, якщо вони асоціюються з небезпекою. Важливою особливістю є також те, що у цьому віці діти схильні до магічного мислення, тому можуть інтерпретувати травматичні події як наслідок власних дій або «поганих» думок. Це призводить до формування почуття провини, сорому або безпорадності, що додатково ускладнює їхній емоційний стан.

Важливо зазначити, що тривала дія об’єктивних факторів (наприклад, постійне перебування у стресових умовах або повторювані травматичні події) значно підвищує ризик розвитку хронічних психічних порушень, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів та поведінкових відхилень.

Суб’єктивні фактори пов’язані з індивідуальними особливостями самої дитини та її найближчого соціального оточення. До них належать рівень стресостійкості, тип темпераменту, особливості емоційної регуляції, попередній життєвий досвід, наявність або відсутність попередніх психотравм, рівень розвитку копінг-стратегій. Наприклад, діти з більш високим рівнем емоційної чутливості або низькою здатністю до саморегуляції можуть гостріше реагувати на стресові події [5].

Окрему роль відіграє сімейне середовище, зокрема емоційний стан батьків або осіб, що їх замінюють. Діти дуже чутливо реагують на емоційні переживання дорослих, переймають їхню тривогу, страх або безпорадність. Якщо батьки самі перебувають у стані сильного стресу, не здатні забезпечити емоційну підтримку, стабільність і відчуття захищеності, це суттєво підвищує ризик розвитку у дитини психічних порушень.

Водночас наявність підтримувального дорослого, який демонструє емоційну стабільність, здатність до турботи та розуміння, може виступати потужним захисним фактором навіть у складних життєвих обставинах. Значущими є також соціальні ресурси – підтримка з боку педагогів, психологів та однолітків.

Важливим ресурсом є також доступ до освіти. Освітнє середовище виконує не лише навчальну, а й стабілізуючу функцію: воно забезпечує структурованість, передбачуваність, соціальні контакти та можливості для самореалізації. Школа або дитячий садок можуть стати для дитини «острівцем безпеки», де вона відновлює відчуття нормальності життя.

Не менш значущим є доступ до психологічної допомоги, яка дозволяє своєчасно виявити проблеми, надати підтримку та сформувати ефективні стратегії подолання стресу. Індивідуальна та групова робота, арт-терапія, ігрові методи, психоосвітні програми сприяють зниженню рівня тривожності, відновленню емоційної рівноваги та розвитку навичок саморегуляції.

Тож, порушення психічного здоров'я дітей в умовах війни мають складний, системний характер і зумовлені дією комплексу факторів. Теоретичний аналіз дозволяє глибше зрозуміти механізми їх формування та визначити напрями ефективної допомоги. Врахування індивідуальних особливостей і соціального контексту є ключовою умовою збереження психічного здоров'я дітей.

Література:

1. Коляда О., Оніщенко Н. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : НУЦЗУ, 2024. Вип. 1 (7). С. 93–104.

2. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2017. 296 с.

3. Моляко В. О. Психологічні наслідки травматичних подій. Київ : «Педагогічна думка», 2018. 256 с.

4. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : «Академвидав», 2019. 432 с.

5. UNICEF. The impact of war on children's mental health. 2022. URL: https://www.unicef.org (дата звернення: 31.03.2026)

6. WHO. Mental health and psychosocial support in emergencies. 2021. URL: https://www.who.int (дата звернення: 30.03.2026).

Олена Рубанець
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ЧАСТКОВА НОРМАЛІЗАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН СЬОГОДЕННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА КАР'ЄРНІ ВИБОРИ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті представлено аналіз результатів дослідження динаміки психологічного стану населення України. Розглядається феномен «часткової нормалізації» як адаптивної стратегії. Описано авторську класифікацію воєнних стресорів та їхній вплив на 13 базових цінностей через призму класичної теорії стресу Ганса Сельє. Особливу увагу приділено детермінантам кар'єрного вибору, які в умовах війни зміщуються від зовнішніх атрибутів успіху.

Ключові слова: *дистрес, часткова нормалізація, резилієнтність, кар'єра, ціннісні орієнтири.*

На четвертому році повномасштабного вторгнення особливої ваги набувають дослідження, що підсвічують динаміку дистресу населення. Актуальність аналізованої праці [1] полягає

у спробі авторів: а) представити статистику динаміки стресових станів українців; б) концептуалізувати «часткову нормалізацію» як науковий феномен; в) визначити, які саме цінності виступають «стовпами» воєнного часу та детермінують кар'єрний вибір особистості.

Ганс Сельє концептуалізував стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу» [6]. Сельє диференціював адаптивний стрес та дистрес – шкідливий стан, що виникає при вичерпанні ресурсів адаптації.

Часткова нормалізація розглядається як процес поступового відновлення окремих структур повсякденного життя, що забезпечують відчуття передбачуваності, контролю та екзистенційної безпеки в ситуації тривалої загрози. Теоретичні засади цього явища спираються на концепцію резилієнтності (Masten, 2014; Bonanno, 2004), відповідно до якої повсякденні ритуали, стабільні соціальні зв'язки та звичні форми діяльності виконують функцію «звичайної магії» психологічної стійкості [4].

У межах травматологічних підходів (Herman, 1992; van der Kolk, 2014) підкреслюється важливість відновлення рутин як способу повернення відчуття безпеки та контролю над власним життям. Когнітивно-поведінкові моделі подолання стресу (Lazarus & Folkman, 1984; Beck, 1995) акцентують роль поведінкової активності та доступних дій у стабілізації емоційного стану [3]. Соціально-психологічна перспектива (Giddens, 2011; Goffman, 1983) пояснює, що регулярні практики та передбачувані соціальні сценарії підтримують онтологічну безпеку особистості [2].

Науковцями [1] проведено два опитування. Перше охопило вибірку з 2767 респондентів і репрезентувало доросле населення віком до 70 років. Під час другого опитування розмір вибірки становив 413 респондентів.

На думку авторів, стресори воєнного часу стають визначальним контекстом існування. Побутування явища як контексту передбачає принаймні часткову нормалізацію його сприйняття. Досліджена динаміка психологічного дистресу в 2023–2024 роках вказує на суттєве погіршення стану населення (Таблиця 1).

Таблиця 1

Рік	**Нормальний рівень стресу**	**Підвищений рівень стресу**	**Високий півень стресу**
2020	69% населення	19, 4%	11,6% населення
2023	68, 8	20,9%	10, 3%
2024	40, 9	32%	27, 1%

У межах дослідження [1] автори пропонують диференціацію стресорів воєнного часу на дві групи, що визначають загальний контекст життєдіяльності населення:

Специфічні стресори деструкції укладу життя. Ця група походить від ситуації руйнування звичних соціальних та побутових структур внаслідок негативних ефектів війни. До них належать чинники, пов'язані з професійною діяльністю та доступом до державних послуг, вимушеною зміною місця проживання, сімейними детермінантами, житловими та фінансовими труднощами, а також зростанням загальної соціальної напруженості.

Універсальні (екзистенційні) небезпеки**.** Друга група охоплює універсальні загрози, притаманні стану війни: безпосередні ризики для життя та здоров'я, а також інформаційне виснаження. Останнє зумовлене інтенсивним медіаспоживанням, специфікою людської пам'яті щодо травматичних подій та усвідомленням нестабільності критичного ресурсного забезпечення (енерго- та водопостачання).

Автори наголошують, що ці стресори формують перманентний контекст існування. Навіть якщо зазначені проблеми стосуються переважно потенційних загроз, постійне очікування їх реалізації створює специфічний «модус існування», позбавлений стабільності та базового відчуття безпеки, характерного для мирного часу.

Структура ціннісних орієнтацій в умовах дистресу, розглянута авторами дослідження наступна. Для аналізу трансформації ціннісної сфери автори виокремили 13 базових цінностей, що стали фокусом дослідження:

1) Домашній комфорт – забезпечення затишку та належних умов проживання.

2) Багатство – володіння вагомими фінансовими та матеріальними ресурсами.

3) Краса – увага до зовнішньої привабливості та естетики (зокрема, модного одягу).

4) Влада – реалізація управлінського потенціалу та вплив на рішення інших людей.

5) Фізичне здоров'я – стан соматичного благополуччя.

6) Психологічний комфорт – підтримання стабільного емоційного стану.

7) Міжособистісні стосунки – збереження зв'язків із рідними та близьким оточенням.

8) Знання – інтелектуальний розвиток та опанування нової інформації про світ.

9) Особиста свобода – можливість автономного планування власного життя.

10) Статус – досягнення престижу, суспільного визнання та популярності.

11) Моральність – відповідність вчинків власним етичним переконанням.

12) Дозвілля – наявність вільного часу для розваг та задоволення.

13) Самореалізація – досягнення значущих цілей у професійній чи творчій сферах.

Ключовим результатом аналізу є ідентифікація цінностей, найменш вразливих до негативного впливу дистресу, ціннісні стовпи воєнного часу, як назвали їх автори: 1) цінності міжособистісних стосунків; 2) моральність; 3) знання.

Висновки. Часткова нормалізація як механізм адаптації. Феномен часткової нормалізації слід розглядати як провідну копінг-стратегію в умовах тривалих воєнних дій. Вона дозволяє індивіду відновити мінімально необхідний рівень передбачуваності життя, що є ресурсом для збереження кар'єрної суб'єктності та соціальної активності.

Критична динаміка дистресу. Статистичні дані 2024 року вказують на стрімке зростання рівня психологічного дистресу серед населення України. Це свідчить про поступове вичерпання природних адаптаційних резервів («фаза виснаження» за Г.

Сельє), що вимагає розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки на державному рівні.

Резилієнтність ціннісної сфери. Попри тотальний тиск воєнних стресорів, виявлено групу цінностей (міжособистісні стосунки, мораль, знання), які не піддаються «корозії» та залишаються стійкими орієнтирами. Ця інформація має критичне значення для практикуючих терапевтів, психологів та фахівців із профорієнтації, оскільки саме на ці «ціннісні стовпи» слід спиратися в процесі професійної реабілітації та кар'єрного консультування особистості.

Кар'єра може стати способом збереження особистісної цілісності через етичну діяльність, знання, інтелектуальну адаптивність.

Література:

1. Дембіцький С., Головаха Є., Степаненко В. Динаміка психологічного стану та ціннісних орієнтацій населення України в умовах повномасштабної війни : звіт за результатами соціологічного дослідження. Київ, 2024.

2. Гідденс Е. Модерн і самоідентичність: Я і суспільство в сучасну епоху / пер. з англ. Київ : Альтпрес, 2011. 304 с.

3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

4. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press, 2014. 370 p.

5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

6. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia : J.B. Lippincott Co, 1974. 171 p.

7. Maddi S. R. Hardiness: Resilience to Stressful Life Events. New York : Springer, 2013. 92 p.

Любов Помиткіна
доктор психологічних наук, професор
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Наталія Пелих
Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
м. Одеса (Україна)

ПСИХОСИМПТОМАТИКА СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Тривалий воєнний конфлікт створює умови постійної психоемоційної напруги, невизначеності та загрози життю. За оцінками World Health Organization, у регіонах, що переживають воєнні дії або гуманітарні кризи, поширеність психічних розладів зростає в кілька разів порівняно з довоєнним періодом [1]. Водночас значна частина психологічних порушень маніфестує не у вигляді класичної психіатричної симптоматики, а через тілесні скарги. Соматоформні розлади в цьому контексті набувають особливої актуальності, оскільки стають одним із найбільш соціально прийнятних способів вираження психічного страждання.

Метою статті є аналіз особливостей психосимптоматики соматоформних розладів у дорослих в умовах хронічного воєнного стресу та окреслення сучасних викликів для системи психічного здоров'я.

Воєнний стрес як фактор масової соматизації носить пролонгований характер і включає: постійну загрозу безпеці; втрату близьких; вимушене переселення; економічну нестабільність; інформаційне перевантаження тощо. На відміну від гострої травми, хронічний стрес не завершується, а підтримує стан тривалої нейрофізіологічної активації. Організм перебуває в режимі «виживання», що поступово призводить до виснаження

адаптаційних ресурсів. У таких умовах тілесний симптом стає формою реагування на постійне психоемоційне перевантаження.

Колектив дослідників (Smakowski A., Hüsing P., Völcker S. та ін., 2024) у систематичному огляді і мета-аналізі сучасних досліджень узагальнюють психологічні фактори ризику розвитку соматичного симптомного розладу (SSD). Автори виділяють тривогу, депресію, катастрофізацію та алекситимію як найзначущі предиктори. Саме такі психоемоційні фактори тісно пов'язані із вираженістю соматичних симптомів у дорослих [4].

У статті (LoBrutto L. R., Keeley J. W., Dautovich N. D., 2024) здійснений критичний аналіз використання діагнозу соматичного симптомного розладу у пацієнтів із фіброміалгією. У статті розглядається, як DSM-5 інтегрує соматичну симптоматику у психіатричний діагноз, обговорюються складнощі клінічної валідності при хронічному больовому синдромі [2].

Дослідження медичної практики первинної ланки (Wangler J., Jansky M., 2024) показали, як лікарі першого контакту сприймають соматоформні симптоми, з якими труднощами стикаються і які стратегії вибудовують у комунікації з пацієнтами. Підкреслюється важливість розуміння соматизації через призму міждисциплінарної співпраці з психологами та психотерапевтами [5].

Мультидисциплінарне дослідження (Mamo N., та ін., 2025) засвідчило особливості вивчення моделі інтегрованої допомоги пацієнтам з функціональною соматичною симптоматикою. Хоча фокус тут більше про практичні моделі піклування, результати важливі для розуміння комплексних потреб клієнтів з неврологічними, психологічними і тілесними симптомами, що часто представлені у соматоформних розладах [3].

Дослідження (Zheng, D., Wang, S., Li, J., et al., 2026) презентувало дані щодо поширеності соматичних симптомів і соматоформних розладів серед підлітків у психіатричному стаціонарі. Хоча фокус – підлітки, результати є важливими для розуміння тенденцій соматизації у русі до дорослішання і служать базою для порівнянь при дорослих вибірках [6].

Крос-секційне дослідження (Zhao Z., Bai B., Wang S., та ін., 2024) висвітило дані щодо аналізу взаємозв'язків фізичних симптомів із тривожністю і депресією у дорослих пацієнтів з

функціональними розладами кишечника. Стаття демонструє, як психологічні фактори можуть супроводжувати та посилювати соматичні прояви [7].

Також соматичні симптоми нерідко мають тісні психоемоційні кореляти, зокрема тривогу, депресію та алекситимію, що підтверджують сучасні мета-аналізи. Виклик визначенню й класифікації полягає в тому, що при деяких соматичних синдромах (як у фіброміалгії) біль і функціональні симптоми важко розмежувати між чисто фізіологічними й психогенними. Первинна медична допомога і міждисциплінарна співпраця мають велике значення для розуміння соматизації в клініко-психологічній практиці. Як видно з аналізу сучасних досліджень, соматоформні прояви спостерігаються в різних вікових групах та клінічних контекстах, що вимагає адаптованих моделей оцінювання і підтримки.

Отже, можемо узагальнити: у дорослих осіб, які перебувають під впливом воєнного стресу, найчастіше спостерігаються: тахікардія та лабільність артеріального тиску; відчуття нестачі повітря; функціональні розлади ШКТ; головний біль напруження; хронічна втома тощо. Такі симптоми нерідко стають причиною багаторазових звернень до лікарів соматичного профілю. В умовах колективної травматизації емоційне «заморожування» виконує адаптивну функцію. Проте тривале пригнічення афекту сприяє розвитку алекситимічних рис – труднощів у розпізнаванні та вербалізації емоцій. Невиражений афект трансформується у тілесні відчуття, що посилює соматичну фіксацію.

Підвищений рівень загальної тривожності формує тенденцію до інтерпретації будь-яких тілесних сигналів як потенційно небезпечних. Виникає «порочне коло»:

стрес → тілесний симптом → тривожна інтерпретація → посилення симптоматики

Розглянемо нейробіологічні механізми в умовах пролонгованої травматизації. Хронічна активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі може призводити до: порушення регуляції кортизолу; дисбалансу вегетативної нервової системи; змін больової чутливості; зниження стресостійкості тощо. У свою чергу тривала симпатична активація підтримує м'язову напругу, порушує роботу серцево-судинної та травної систем, формуючи стійкі функціональні розлади. Таким чином, соматоформна симптоматика має реальні фізіологічні кореляти, хоча й не супроводжується структурною патологією органів.

Як свідчить досвід перебігу надання допомоги населенню, можемо передбачити труднощі, що спостерігаються у воєнний період:

- перевантаження системи охорони здоров'я;
- дефіцит психотерапевтичної допомоги;
- стигматизація психічних розладів;
- домінування біомедичної моделі лікування.

У результаті особи з соматоформними проявами часто проходять численні обстеження без виявлення органічної патології, що посилює їх тривожність і сприяє хроніфікації розладу. Отже, проблема набуває не лише клінічного, а й суспільного значення, оскільки впливає на працездатність, економічну стабільність та якість життя населення.

Воєнний контекст актуалізує феномен масової соматизації як соціально прийнятної форми вираження психічного страждання. Тілесний симптом стає своєрідним «мовним каналом» психіки в умовах, коли емоційна переробка травми ускладнена або неможлива.

Отже, соматоформні розлади в умовах війни слід розглядати не лише як індивідуальну психопатологію, а як реакцію суспільства на тривалу екзистенційну загрозу. Хронічний воєнний стрес є потужним чинником формування соматоформної симптоматики у дорослих. Психосимптоматика характеризується поєднанням вегетативних проявів, алекситимії та когнітивної катастрофізації. Соматизація виступає механізмом адаптації до пролонгованої травматизації. Проблема має міждисциплінарний характер та потребує системного осмислення в межах психосоматичної парадигми.

Література:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). 5th ed., text rev. Washington, DC : APA Publishing, 2022. 1120 p.

2. LoBrutto L. R., Keeley J. W., Dautovich N. D. Applying the somatic symptom disorder diagnosis to individuals with fibromyalgia: strengths and limitations // *J. Clin. Psychol. Med. Settings*. 2024. Vol. 31, № 3, P. 607-613. https://10.1007/s10880-024-10005-9

3. Mamo N., Kustra-Mulder A., Hanssen D.J.C., Weigel A., Tak L., Olde Hartman T.C., Löwe B., Rosmalen J.G.M. Patient experiences in multidisciplinary care for persistent somatic symptoms across four European countries: a cross-sectional comparison. BMJ Open. 2025 Mar 5;15(3):e097593. https://10.1136/bmjopen-2024-097593

4. Smakowski A., Hüsing P., Völcker S. et al. Psychological risk factors of somatic symptom disorder: a systematic review and meta-analysis of cross-sectional and longitudinal studies // J. Psychosom. Res. 2024. Vol. 181. P. 111608. https://10.1016/j.jpsychores.2024.111608

5. Wangler J., Jansky M. Somatoform disorders in primary care – an exploratory mixed-methods study on experiences, challenges and coping strategies of general practitioners in the Federal Republic of Germany // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2024. Vol. 21, № 7, 901. https://10.3390/ijerph21070901

6. Zheng, D., Wang, S., Li, J. et al. Network analysis in adolescent patients with somatic symptom disorders. BMC Psychiatry 26, 96 (2026). https://doi.org/10.1186/s12888-025-07686-3

7. Zhao Z., Bai B., Wang S. et al. Physical and psychological correlates of somatic symptom in patients with functional constipation: a cross-sectional study // *BMC Psychiatry*. 2024. Vol. 24, 134. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05559-9

Наталія Мужанова
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Анастасія Шимчук
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті досліджено соціальні мережі як соціально-психологічне середовище, що впливає на соціалізацію, самоідентифікацію та психологічне благополуччя студентів. Теоретично обґрунтовано роль віртуального простору як «соціального дзеркала», що детермінує конструювання образу «Я» та моделі комунікативної поведінки.

Емпірична база представлена 50 студентами (18–22 роки). За допомогою шкали М. Розенберга, тесту К. Янг, BSMAS, INCOM та опитувальника FoMO виявлено взаємозв'язок між інтенсивністю користування соцмережами та самооцінкою. Кореляційний аналіз (JASP 16.3) показав статистично значущий негативний зв'язок між самооцінкою та цифровою адикцією ($r = -0,62$). 20% вибірки мали виражені ознаки інтернет-залежності, що корелювало з високою схильністю до соціального порівняння та FoMO. Показано, що неконтрольоване перебування онлайн сприяє зниженню самоповаги та емоційній нестабільності. Практична значущість полягає у розроблених диференційованих рекомендаціях – тренінги з цифрової грамотності і тайм-менеджменту для загальної вибірки та індивідуальне

консультування й психотерапевтична підтримка для осіб з високим рівнем адикції.

Ключові слова: *соціальні мережі, студентська молодь, самооцінка, інтернет-залежність, соціальне порівняння, FoMO-синдром, психологічне благополуччя, цифрова соціалізація.*

Соціальні мережі в сучасному інформаційному суспільстві виступають не лише технологією комунікації, а й соціально-психологічним середовищем, що інтенсифікує розвиток студентської особистості. Вони поєднують функції міжособистісного спілкування, самопрезентації, обміну інформацією та формування цінностей і соціальних орієнтирів. Якущенко та Глущенко зауважують, що саме соцмережі визначають характер взаємодії молоді та структуру її соціальних зв'язків [4, с. 414].

Характерні риси цього середовища – інтерактивність, доступність і постійна присутність у житті студентів – сприяють змінам у самоідентифікації: онлайн-простір слугує майданчиком для конструювання індивідуальності та поведінки (А. О. Агарков) [1, с. 75]. Соціальні мережі виступають як «соціальне дзеркало», в якому молодь співвідносить себе з іншими та формує уявлення про значущість і статус.

Соціалізаційний потенціал проявляється у формуванні нових моделей комунікативної поведінки: соцмережі розширюють можливості встановлення контактів, обміну досвідом і залучення до спільнот, водночас підвищуючи розмитість ролей і залежність від групових норм (О. О. Буковська, Т. В. Мазур, Л. О. Анищенко) [2, с. 49]. Феномен самопрезентації є ключовим: інтернет-середовище дозволяє активно формувати й транслювати образ «Я» через візуальні, текстові й символічні засоби (А. О. Краснякова) [3, с. 289], що слугує способом утвердження ідентичності та встановлення контактів.

Психологічне благополуччя студентів у цифровому середовищі є багатовимірним; вплив соцмереж може бути позитивним (емоційна підтримка) або негативним (порівняльна фрустрація, зниження самоповаги) залежно від інтенсивності використання та індивідуальних особливостей [4, с. 417].

Емпіричне дослідження взаємозв'язку використання соцмереж і самооцінки студентів мало на меті виявити вплив цифрового середовища на Я-концепцію й рівні самоповаги. Організація передбачала планування етапів, визначення вибірки та застосування комплексних методів. Вибірка складалася з 50 студентів різних факультетів і спеціальностей (юнаки й дівчата 18–22 років), що забезпечило репрезентативні дані про використання соцмереж і самооцінку в сучасному студентському середовищі.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості особистості студентської молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та рівнем самооцінки студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити взаємозв'язок використання соціальних мереж та самооцінки студентської молоді.

В емпіричному дослідженні рівень самооцінки студентів оцінювали за Шкалою Розенберга (10 тверджень, 0–30 балів). Серед 50 респондентів: високий (21–30) – 36% (18), середній (11– – 50% (25), низький (0–10) – 14% (7); середній бал – 18,6. Понад 60% загалом задоволені собою, 68% відчувають власну цінність як рівну іншим, 12% сумніваються у здібностях, близько 50% орієнтуються на зовнішню оцінку.

Залежність від Інтернету визначали тестом Кімберлі Янг (адаптація В.А. Бурової). Результати: звичайні користувачі – 44% , помірна залежність – 36% (18), високий рівень – 16% (8), стійка залежність – 4% (2). Отже, 20% вибірки мають виражені ознаки цифрової адикції.

Адиктивне використання соціальних мереж оцінювали Бергенською шкалою (BSMAS): низький ризик – 48% (24), помірний – 34% (17), високий – 16% (8), стійка залежність – 2% (1). У сумі 18% перебувають у зоні високого або критичного ризику.

Авторський опитувальник «Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді» показав: низький вплив – 36% (18), помірний – 40% (20), високий – 20% (10), дуже високий – 4% (2); отже 24% зазнають значного впливу соцмереж на самооцінку та емоційний стан.

Шкала соціального порівняння (INCOM): середній рівень орієнтації – 52%, високий – 30%, низький – 18%; домінує порівняння академічних і професійних досягнень. FoMO (10 тверджень, 5-бальна шкала): низький страх упущення – 24%, середній – 46%, високий – 30%, що вказує на помірний рівень тривоги щодо пропуску важливих подій.

Для перевірки гіпотези про наявність зв'язку інтенсивного користування мережею з рівнем самооцінки та соціальною впевненістю студентів було проведено кореляційний аналіз у (коефіцієнт Пірсона, програма JASP, версія 16.3). Встановлено статистично значущі негативні кореляції

Виявлено статистично значущі негативні кореляції шкали М. Розенберга з показниками цифрової залежності тесту К. Янг ($r = -0,62$ $p \leq 0,01$), BSMAS ($r = -0,58$ $p \leq 0,01$), авторський опитувальник ($r = -0,55$ $p \leq 0,001$). Інтернет- та соціально-медійна адикція корелювали між собою позитивно і високо ($r = 0,71$, $p \leq 0,001$) і з показником впливу соцмереж на самооцінку ($r = 0,68$, $p \leq 0,001$). Шкала соціального порівняння INCOM мала негативний зв’язок із самооцінкою ($r = -0,47$, $p \leq 0,01$), FoMO корелювало позитивно з цифровою залежністю ($r = 0,53$, $p \leq 0,001$), що свідчить про зв’язок страху пропустити події з інтенсивним користуванням соцмережами. Найсильніші зв’язки спостерігалися між сумарними показниками цифрової залежності та соціально-психологічними факторами, підтверджуючи зв’язок інтенсивного неконтрольованого користування мережею з нижчою самооцінкою, емоційною нестабільністю, схильністю до порівнянь та постійним редагуванням контенту.

Отже, результати дослідження демонструють, що більшість студентів мають помірний рівень самооцінки та контрольоване використання цифрових ресурсів, однак приблизно п’ята частина вибірки перебуває у групі ризику щодо формування Інтернет- та соціально-медійної залежності, що пов’язано зі зниженням самооцінки та емоційною нестабільністю.

Для студентів із високим та дуже високим рівнем впливу соціальних мереж рекомендовано індивідуальне психологічне консультування та психотерапевтичну підтримку з метою нормалізації часу перебування в мережі, корекції емоційного

стану та формування навичок самоконтролю. Студентам помірного впливу доцільно впроваджувати тренінги з тайм-менеджменту, розвиток здорових цифрових звичок та саморегуляції. Для всіх груп корисними є освітні заходи з цифрової грамотності, інтерактивні семінари та практичні вправи з розвитку емоційної стійкості та соціальної впевненості. Систематичний моніторинг цифрової активності та індивідуальний супровід дозволяють запобігти переходу студентів у групи високого або дуже високого ризику.

Отримані результати мають значну практичну цінність, як для психологів, так і для науковців. Вони дозволяють системно підходити до формування здорового цифрового способу життя студентів та запобігати розвитку інтернет- та соціальної залежності. Комплексний підхід, що включає психотерапевтичну підтримку, тренінги з тайм-менеджменту, освітні заходи з цифрової грамотності та практичні вправи на розвиток соціальної впевненості, забезпечить ефективне управління впливом соціальних мереж на студентську молодь та сприятиме підвищенню психологічного благополуччя в університетському середовищі.

Література:

1. Агарков О. А. Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 1. С. 73–78.

2. Буковська О. О., Мазур Т. В., Анищенко Л. О. Вплив соціальних інтернет-мереж на соціалізацію молоді. Габітус. 2021. Вип. 29. С. 48–52.

3. Краснякова А. О. Інтернет-середовище як новий комунікативний простір самопрезентації особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2016. Вип. 38. С. 286–297.

4. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів,

викладачів та співробітників (м. Суми, 2021 р.). Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 413–417.

Адріана Султан
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського
м. Одеса (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АНОРЕКСИЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні підходи до вивчення анорексичної поведінки у підлітковому віці в контексті сучасної клінічної психології. Проаналізовано психологічні, соціокультурні та сімейні чинники, що сприяють формуванню порушень харчової поведінки у дівчат підліткового віку. Особлива увага приділяється феномену образу тіла, особливостям самооцінки, перфекціоністичним тенденціям, а також ролі емоційної регуляції у підтриманні анорексичної симптоматики. Показано, що підлітковий вік виступає сенситивним періодом розвитку, у межах якого поєднання біологічних, когнітивних і соціально-психологічних змін створює підвищену вразливість до формування анорексичної поведінки.

Ключові слова: *анорексична поведінка, розлади харчової поведінки, підлітковий вік, образ тіла, самооцінка*

Останнім часом все більшого поширення серед молоді набувають розлади харчової поведінки, які суттєво впливають на

психічне і соматичне здоров'я особистості. Основною причиною цього є надмірна увага у сучасному суспільстві до зовнішньої привабливості як важливого соціального ресурсу, що часто призводить до формування нереалістичних стандартів зовнішності. Особливо чутливою до таких впливів є підліткова аудиторія. Адже, становлення особистісної ідентичності підлітка супроводжується підвищеною увагою до власного тіла та соціальної оцінки.

Науковці аналізують розлади харчової поведінки як складні психопатологічні явища, що виникають у результаті взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних факторів [2; 9]. Серед них особливе місце займає нервова анорексія, яка характеризується свідомим обмеженням харчування, інтенсивним страхом набору ваги та спотвореним сприйняттям власного тіла [13; 6]. У клінічній практиці анорексія часто починається з так званої анорексичної поведінки – комплексу установок і поведінкових стратегій, спрямованих на суворий контроль маси тіла та обмеження споживання їжі.

Підлітковий вік у сучасних теоріях розвитку розглядається як один із найбільш динамічних періодів онтогенезу, що супроводжується інтенсивними біологічними, когнітивними та соціально-психологічними змінами. Саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, переосмислення власної соціальної ролі та формування системи цінностей. Як зазначає І. С. Булах, у підлітковому віці відбувається реконструкція Я-концепції, що супроводжується переоцінкою власної значущості, автономії та місця у системі соціальних взаємин [3]. Такий процес є складним і часто супроводжується внутрішньою нестабільністю та підвищеною залежністю від зовнішнього зворотного зв'язку.

Однією з важливих психологічних характеристик підліткового віку є нестійкість самооцінки. У цей період оцінка власної особистості значною мірою формується через механізми соціального порівняння, а також через реакції та оцінки значущого оточення. Значну роль у формуванні анорексичної поведінки відіграє феномен образу тіла. Особливої значущості набуває зовнішність, яка часто інтегрується у структуру особистісної цінності. У сучасній психології образ тіла

розглядається як складна багатокомпонентна структура, що включає когнітивні уявлення про власну тілесність, емоційне ставлення до неї та поведінкові стратегії взаємодії з тілом [1]. Порушення цієї структури може проявлятися у вигляді незадоволеності тілом, постійного контролю ваги та прагнення до її зниження навіть за відсутності об'єктивної потреби.

У підлітковому віці становлення образу тіла відбувається особливо інтенсивно, оскільки саме в цей період відбуваються значні фізіологічні зміни, пов'язані з пубертатом. Підлітки починають більш уважно ставитися до власної зовнішності, що нерідко супроводжується підвищеною чутливістю до оцінювання з боку оточення. За даними досліджень Л. Терещенко та О. Мойзріст, дівчата з ознаками розладів харчової поведінки демонструють зниження глобальної самооцінки та виражену незадоволеність власним тілом [5]. У таких випадках контроль маси тіла може сприйматися як спосіб підвищення особистісної цінності та досягнення соціального схвалення.

Важливим чинником формування анорексичних тенденцій є вплив соціокультурного середовища. У сучасному інформаційному просторі активно транслюються стандарти зовнішності, що пов'язують худорлявість із соціальним успіхом, привабливістю та самодисципліною. Дослідження Е. Стайс та співавторів доводять, що інтеріоризація ідеалу худорлявості та пов'язана з ним тілесна незадоволеність є значущими предикторами розвитку розладів харчової поведінки [10; 11]. Подібні процеси посилюються у підлітковому віці, коли потреба у соціальному прийнятті є особливо актуальною.

Крім того, у підлітковому віці значно зростає роль групи однолітків як референтного середовища. Саме в межах цієї соціальної групи відбувається активне формування норм поведінки та системи цінностей. Підлітки часто орієнтуються на поведінку своїх однолітків, наслідуючи їхні моделі ставлення до зовнішності та харчування. У поєднанні з активним використанням соціальних мереж це може посилювати процес соціального порівняння та формування нереалістичних очікувань щодо власної зовнішності [12].

Емоційна сфера підлітків також характеризується значною нестабільністю. Інтенсивність переживань поєднується з

недостатньо сформованими навичками емоційної регуляції. За даними клінічних досліджень, емоційна дисрегуляція може виступати важливим фактором підтримання анорексичної симптоматики. У таких умовах харчова поведінка набуває значення своєрідного психологічного механізму саморегуляції.

Окрему увагу дослідники приділяють ролі особистісних характеристик у формуванні анорексичної поведінки. Серед них часто виокремлюють перфекціонізм, підвищену відповідальність, схильність до самоконтролю та високий рівень тривожності. П. Г'юїтт і Г. Флетт доводять, що як внутрішньоорієнтований, так і соціально приписаний перфекціонізм пов'язані з підвищеним ризиком психологічної дезадаптації [8]. У підлітковому віці ці риси можуть проявлятися у прагненні досягти ідеального образу тіла та суворому контролі власної поведінки.

Не менш важливим фактором є сімейне середовище, у межах якого формується базове ставлення підлітка до себе та власного тіла. Характер взаємин між членами родини, стиль виховання та рівень емоційної підтримки можуть істотно впливати на психологічний розвиток підлітка. Дослідження свідчать, що у сім'ях підлітків із розладами харчової поведінки часто спостерігаються труднощі комунікації, підвищений рівень емоційної напруги та надмірний контроль [7; 4]. У таких умовах контроль харчування може виступати своєрідною формою психологічної компенсації та способом відновлення суб'єктивного відчуття автономії.

Таким чином, анорексична поведінка формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких особливе значення мають психологічні особливості підліткового віку, соціокультурний контекст розвитку, індивідуальні особистісні характеристики та специфіка сімейних взаємин. Отже, підлітковий вік виступає сенситивним періодом формування як адаптивних, так і деструктивних моделей харчової поведінки. Поєднання нестабільної самооцінки, інтенсивної трансформації образу тіла, впливу соціальних стандартів зовнішності та труднощів емоційної регуляції створює передумови для виникнення анорексичних тенденцій. У зв'язку з цим дослідження психологічних особливостей анорексичної

поведінки у дівчат підліткового віку має важливе теоретичне та практичне значення для розвитку сучасної клінічної психології, а також для розроблення ефективних програм профілактики та психологічної допомоги підліткам групи ризику.

Література:

1. Абсалямова Л. М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки / Л. М. Абсалямова. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 56. С. 9–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_56_3
2. Асєєва Ю. О., Кривошеєва М. Д. Фактори розладів харчової поведінки в осіб молодого віку // Ментальне здоров'я. 2024. № 3. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-3
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : [монографія] / І. С. Булах ; Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 339 с. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35277
4. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 4(72). С. 202–211. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-202-211
5. Терещенко Л. А., Мойзріст О. М. Психологічні особливості дівчат підліткового віку з розладами харчової поведінки [Електронний ресурс]. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2024. Т. 35(74), № 5. С. 107–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2024_35(74)_5_19
6. Amianto F., Dell'Oca G., Marcotulli D., Davico C., Martinuzzi A. Parents of Adolescents with Anorexia Nervosa and Parents of Adult Women with Anorexia Nervosa. Nutrients. 2025. Vol. 17, Iss. 7. Art. 1115. DOI: https://doi.org/10.3390/nu17071115
7. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR) / Edited by: American Psychiatric Association. 2022. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

8. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60, Iss. 3. P. 456–470. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456

9. Neale J., Hudson L. D. Anorexia nervosa in adolescents. British journal of hospital medicine. 2020. Vol. 81, Iss. 6. P. 1–8. DOI: https://doi.org/10.12968/hmed.2020.0099

10. Rohde P., Stice E., Marti C. Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence // International Journal of Eating Disorders. 2014. Vol. 47, Iss. 2. P. 137–144. DOI: https://doi.org/10.1002/eat.22270

11. Stice E., Marti C. N., Durant S. Risk factors for onset of eating disorders: evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. Behaviour research and therapy. 2011. Vol. 49, Iss. 10. P. 622–627. DOI: https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.009

12. Thompson J. K., Heinberg L. J. Exacting beauty. Washington : APA, 2002. DOI: https://doi.org/10.1037/10312-000

13. World Health Organization. ICD-11 classification of mental and behavioural disorders. Geneva : WHO, 2019. URL: https://icd.who.int

Любов Помиткіна
доктор психологічних наук, професор
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Юлія Полешко
Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
м. Одеса (Україна)

КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасний етап існування українського суспільства характеризується безпрецедентним рівнем кумулятивного стресу. Повномасштабна війна, що триває роками, трансформувала структуру психічної захворюваності, вивівши на передній план феномен соматизації – процесу, за якого психологічний дистрес транслюється через тілесні симптоми. Для цивільного населення, яке перебуває під постійними обстрілами, в умовах соціальної нестабільності та втрат, соматоформні розлади стають «захисним екраном», що дозволяє психіці витримувати надмірне навантаження, переносячи фокус з емоційного болю на фізичний.

Метою статті є теоретичний та клініко-психологічний аналіз особливостей соматоформних розладів у цивільних осіб, які перебувають у зоні тривалого воєнного конфлікту.

В умовах війни межа між нормою та патологією розмивається. Соматизація у цивільних осіб часто виступає як «мова несказаного». Коли рівень загрози перевищує здатність до когнітивної переробки, афект «застигає» в тілі. Дослідження останніх років підкреслюють, що соматоформні прояви у цивільних мають специфічну структуру, де домінують кардіалгії, абдомінальний дискомфорт та хронічні больові синдроми без органічного підґрунтя.

В умовах воєнного стану соматоформні розлади у цивільного населення набувають специфічних клініко-психологічних особливостей, зумовлених тривалим впливом хронічного стресу, загрози життю та порушенням базового відчуття безпеки. Однією з ключових характеристик є посилення соматизації психічного напруження, що проявляється у вигляді стійких тілесних скарг (кардіологічних, гастроінтестинальних, неврологічних), які не мають достатнього органічного підґрунтя або значно перевищують його за інтенсивністю.

Сучасні мета-аналізи (Smakowski A. та ін., 2024) вказують на те, що ключовими предикторами соматизації є катастрофізація мислення та алекситимія [4]. В умовах війни катастрофізація стає адаптивною стратегією очікування небезпеки, що, однак, підтримує високий рівень фізіологічного збудження. Робота LoBrutto та колег (2024) демонструє, як важливо розрізняти хронічний біль і психічний дистрес, особливо коли пацієнти мають схильність до іпохондричної фіксації на симптомах [2].

Особливий інтерес викликають дані Zheng та ін. (2026) щодо мережевого аналізу симптомів [6]. Хоча дослідження фокусувалося на підлітках, воно виявило, що соматичні скарги часто є «центральним вузлом», який пов’язує тривогу та депресію. У цивільних дорослих ми спостерігаємо аналогічну картину: тілесний симптом стає центром життя, навколо якого вибудовується щоденна активність, що є формою уникання травматичних спогадів або думок про майбутнє.

Клініко-психологічний портрет цивільної особи з соматоформним розладом в умовах війни зазвичай включає:

1. Гіпервігільність: постійне сканування тіла на предмет «збоїв», що корелює з очікуванням повітряних тривог.
2. Функціональну диспепсію та синдром подразненого кишечника: як прямий наслідок тривалої активації симпатичної нервової системи (що підтверджується дослідженнями Zhao та ін., 2024) [7].
3. Конверсійні прояви: тимчасова втрата чутливості або рухові порушення під час пікових навантажень (наприклад, після масованих атак).

Дослідження Wangler та Jansky (2024) підкреслюють, що лікарі первинної ланки часто відчувають безсилля перед такими

пацієнтами [5]. В українських реаліях це посилюється обмеженістю ресурсів та стигмою: пацієнту легше лікувати «хворе серце», ніж визнати наявність ПТСР або генералізованого тривожного розладу. Інтегрована модель допомоги, запропонована Mamo та ін. (2025), де психолог працює в тандемі з терапевтом, є найбільш перспективною для подолання хроніфікації соматизації [3].

Нейробіологічно цей стан пояснюється десенситизацією ГГН-осі (гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової). Постійний викид кортизолу змінює поріг больової чутливості. Те, що раніше сприймалося як легкий дискомфорт, в умовах війни стає нестерпним болем. Це створює «замкнене коло»: страх перед обстрілом – спазм – біль – іпохондрична тривога – посилення болю.

Клінічна картина соматоформних розладів у воєнний період часто характеризується поліморфізмом симптоматики та її мінливістю, що ускладнює діагностику і сприяє хронізації стану. Відзначається підвищений рівень тривожності, гіпервиглядності щодо тілесних відчуттів, катастрофізація симптомів і формування стійких іпохондричних установок. Пацієнти схильні інтерпретувати соматичні прояви як ознаки серйозних захворювань, що підсилює емоційне напруження та формує замкнене коло «тривога – тілесні симптоми – посилення тривоги».

Важливою особливістю є також тісний зв’язок соматоформних проявів із травматичним досвідом війни. Переживання обстрілів, втрати близьких, вимушеного переміщення або постійного інформаційного навантаження сприяють формуванню психофізіологічної гіперактивації, що проявляється у вигляді вегетативних дисфункцій (тахікардія, порушення дихання, головний біль, соматичне напруження). У багатьох випадках соматичні симптоми виконують функцію «мови тіла», через яку виражається непрожитий емоційний досвід.

Соціально-психологічні чинники також відіграють суттєву роль у розвитку та підтримці соматоформних розладів. До них належать обмежений доступ до медичної допомоги, зниження рівня соціальної підтримки, економічна нестабільність та

загальне виснаження адаптаційних ресурсів. У таких умовах соматичні скарги можуть виконувати не лише індивідуально-психологічну, але й соціально-комунікативну функцію, привертаючи увагу до потреб особистості.

Таким чином, клініко-психологічні особливості соматоформних розладів у цивільного населення в умовах війни визначаються поєднанням високого рівня тривожності, соматизації психічного напруження, впливу травматичного досвіду та соціальних чинників, що обумовлює необхідність комплексного підходу до їх діагностики та психологічної допомоги.

Висновки. Соматоформні розлади у цивільного населення в умовах війни є поліфакторним феноменом. Вони виконують функцію «клапана» для емоційної напруги, яку неможливо виразити інакше. Клініцистам слід звертати увагу не лише на соматичну скаргу, а й на символічне значення симптому в контексті особистої історії травми пацієнта. Сучасна терапія має бути спрямована на розвиток навичок менталізації – здатності розуміти зв'язок між тілесним відчуттям та емоційним станом.

Література:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). 5th ed. Washington, DC: APA Publishing, 2022. 1120 p.

2. LoBrutto L. R., Keeley J. W., Dautovich N. D. Applying the somatic symptom disorder diagnosis to individuals with fibromyalgia: strengths and limitations // J. Clin. Psychol. Med. Settings. 2024. Vol. 31, № 3, P. 607-613.

3. Mamo N., et al. Patient experiences in multidisciplinary care for persistent somatic symptoms across four European countries: a cross-sectional comparison. BMJ Open. 2025 Mar 5;15(3):e097593.

4. Smakowski A., Hüsing P., Völcker S. et al. Psychological risk factors of somatic symptom disorder: a systematic review and meta-analysis // J. Psychosom. Res. 2024. Vol. 181. P. 111608.

5. Wangler J., Jansky M. Somatoform disorders in primary care – an exploratory mixed-methods study // Int. J. Environ. Res. Public Health. 2024. Vol. 21, № 7, 901.

6. Zheng, D., Wang, S., Li, J. et al. Network analysis in adolescent patients with somatic symptom disorders. BMC Psychiatry 26, 96 (2026).

7. Zhao Z., Bai B., Wang S. et al. Physical and psychological correlates of somatic symptom in patients with functional constipation // BMC Psychiatry. 2024. Vol. 24, 134.

Олена Яригіна
здобувачка третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ, (Україна)

ДИТЯЧА ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Анотація. У роботі розглянуто особливості особистісної ідентичності та основні підходи до її визначення у психологічній науці. Проаналізовано роль дитячого періоду у формуванні базових уявлень особистості про себе, інших людей і світ. Окрему увагу приділено поняттю дитячої психологічної травми, умовам та чинникам її переживання. Показано, що психотравмуючий досвід дитинства може впливати на формування особистісної ідентичності, входячи до її структури як вразливий або проблемний компонент.

Ключові слова: *особистісна ідентичність, дитяча психологічна травма, психотравмуючий досвід, дитячий розвиток, емоційна прив'язаність, самосприйняття.*

Тема особистісної ідентичності відіграє важливу роль у тому, наскільки успішно людина може справлятися зі своїми життєвими завданнями та долати труднощі в умовах стресу й невизначеності, яких особливо багато в сучасному житті. Особливу роль ідентичність займає у формуванні самосвідомості особистості та її подальшої соціальної поведінки, у зв'язку з чим

дослідження її становлення зберігає свою актуальність у сучасній психологічній науці.

Термін «ідентичність» уперше можна простежити у працях З. Фройда, де він використовував його у формі поняття «ідентифікація». Під цим він розумів специфічну форму емоційного зв'язку з іншою особою. На сьогодні доцільно розрізняти поняття «ідентичність» та «ідентифікація». У межах даного дослідження під ідентичністю розумітиметься результат самототожнення з іншими людьми, явищами та процесами.

Згодом поняття ідентичності дістало широке висвітлення у працях Е. Еріксона та Е. Фромма. Далі вагомий внесок у вивчення ідентичності зробили О. Литвинчук, Г. Малейчук, О. Переда, Л. Божович та Л. Шнейдер. Автори пропонують неоднакові підходи до визначення поняття ідентичності. Так, ідентичність може розглядатися як еквівалент Я-образу, як прояв суб'єктності, як переживання власної відмінності від інших або, навпаки, як відчуття належності до певної групи.

На думку О. В. Литвинчук, ідентичність є структурою, що розвивається впродовж усього життя та може змінюватися як у напрямі розвитку, так і у напрямі регресу, проходячи через кризові періоди. Також дослідниця пропонує виокремлювати два важливі аспекти ідентичності, а саме соціальну та особистісну ідентичність. Важливо зазначити, що особистісна ідентичність є складовою соціальної ідентичності, тому їх не слід розглядати як два протиставлені аспекти, адже вони утворюють цілісну структуру.

Важлива роль особистісної ідентичності в даному випадку полягає в тому, що саме завдяки їй відбувається узгодження сутності власного Я з його поведінковими проявами у зовнішньому світі. Це є важливим компонентом соціальної адаптації, здатності досягати цілей та ефективно взаємодіяти з оточенням. Гармонійний розвиток особистісної ідентичності суттєвою мірою впливає на те, якою мірою буде задоволена базова потреба о у прийнятті суспільством та у визнанні власного місця в ньому.

Незважаючи на те, що ідентичність особистості, на думку багатьох авторів, розвивається протягом усього життя, а до її структури можуть додаватися нові компоненти, один із перших

дослідників ідентичності, Е. Еріксон, висловлював думку про те, що основний розвиток ідентичності завершується у пубертатний період. Незважаючи на можливі подальші зміни, саме в цей період, на його думку, формується основний базис ідентичності.

До того ж Е. Еріксон вважав, що в основу формування особистісної ідентичності закладається ідентифікація особистості у дитячому віці з дорослими, які її оточують.

Дж. Мід розглядав ідентичність особистості як здатність до сприйняття своїх поведінкових проявів як таких, що пов'язані між собою. Саме цей аспект є визначальним для узгодження власної поведінки з наявними актуальними цілями особистості. Узгодженість внутрішнього образу себе, власної поведінки у взаємодії із соціумом та розуміння загальних законів функціонування цього соціуму закладають фундаментальні основи картини світу особистості. [3]

Отже, формування особистісної ідентичності напряму пов'язане з тим досвідом, який дитина отримує в ранні періоди свого розвитку. Саме тоді закладаються базові уявлення про себе, інших людей та світ загалом. Тому негативний психологічний досвід, отриманий у дитячому віці, може мати вплив не лише на актуальний стан дитини, а й на подальше формування її особистісної ідентичності. Саме тому доцільно окремо розглянути поняття дитячої психологічної травми.

Д. Д. Отич, розглядаючи розвиток Я-концепції особистості, зазначає, що її етапи збігаються з основними віковими періодами розвитку особистості. Відповідно до цього, саме період життя від одного до трьох років він розглядає як такий, у якому особистість починає процес самоусвідомлення себе як окремого індивідуума. Цей фактор суттєвою мірою впливає на спрямованість до психосоціального позиціонування, яке може бути спрямоване на контакт із соціумом або, навпаки, вести до відчуття власної неумісності в наявному середовищі. Саме тому цей період є важливим для подальшого формування базових уявлень дитини про себе.

Коли дитина стає старшою і переходить до дошкільного віку, вона здобуває нові навички діяльності та взаємодії. Це збільшує кількість характеристик, за якими дитина може себе оцінювати і диференціювати власне самосприйняття. Також у

цей період збільшується кількість тілесного досвіду, відбувається розвиток моторних якостей, що суттєвим чином впливає на розуміння своєї ідентичності. Усе це створює додаткові умови для формування більш складного і диференційованого образу себе.

Отже, у дитячому віці самосприйняття та самоідентичність проживають свій найбільш сенситивний період і суттєвою мірою залежать від значущих дорослих і оточення, яке знаходиться поряд із дитиною. Саме в цей час закладаються ті елементи внутрішнього досвіду, які надалі можуть визначати характер ставлення особистості до себе та до світу.

Також Джон Боулбі у своїх працях наголошував на тому, що саме безпечна емоційна прив'язаність дитини до значущих дорослих є визначальним фактором у формуванні здорової психіки. У цьому контексті особливої ваги набуває якість раннього емоційного контакту дитини з близькими дорослими. Пітер Фонагі зазначав, що здатність до менталізації дозволяє суттєвою мірою нівелювати наслідки негативного психологічного досвіду. Проте в дитячому віці ця здатність є суттєво зниженою порівняно з дорослими. Тому саме в дитячий період найважче подолати негативний психологічний досвід, і він може вкорінитися у концепті особистісної ідентичності. Саме тому негативні переживання, отримані в цей період, можуть мати тривалий і глибокий вплив на подальший розвиток особистості. [1,2]

Говорячи про здобуття негативного психологічного досвіду, ми стикаємося з поняттям психологічної травми. Існує безліч визначень того, чим є психологічна травма. Але здебільшого вони ґрунтуються на походженні самого слова, де «psyche» визначається як душа, а «trauma» – як пошкодження або потрясіння. Влучне визначення дає у своїх роботах Л. Заграй, описуючи психологічну травму як результат персональної інтерпретації подій, де враховується здатність особистості до контролю чи регуляції, а також зниження відчуття невизначеності та вразливості. Таким чином ми бачимо визначну роль індивідуальної інтерпретації в тому, який вплив подія має на психіку особистості.

У дитячому віці змога до адекватної та конструктивної інтерпретації подій оточуючого середовища суттєво обмежена через психічний та інформаційний дефіцит дитини. Тобто сама подія як така не обов'язково має негативний вплив на будь-яку людину. Натомість залежно від того, як саме людина інтерпретує подію і ті зміни, які відбуваються з нею внаслідок цієї події або можуть відбутися, визначається її потенційний негативний вплив і визначення ситуації як психотравмуючої. Важливу роль при цьому відіграють і індивідуальні біологічні особливості індивіда, які стосуються організації нервової системи та інших біологічно зумовлених аспектів.

Але невід'ємним фактором впливу в даному випадку є наявна психологічна підтримка з боку оточуючих. Це можуть бути родичі або інші значущі дорослі. Особливу роль у цьому відіграє саме наявність емоційної підтримки та емоційної валідації. В умовах її дефіциту у дитини можуть виникати страхи та фобії, а на когнітивному рівні – порушення функцій уваги, пам'яті, сприйняття та регрес до більш ранніх форм поведінки. Якщо дитина, яка зазнала психотравмуючої події, знаходиться в умовах дефіциту підтримки з боку значущих дорослих з урахуванням її індивідуальних особливостей та потреб, то такі події закладаються у фундамент формування її особистісної ідентичності, що включатиме в себе ставлення до себе як соціального суб'єкта, сприйняття власного тіла, власних емоцій та поведінки.

Бессел ван дер Колк у своїх роботах зазначав, що дитячі психологічні травми лягають в основу формування негативних когнітивних схем та підвищеної соціальної тривожності. Особистісна ідентичність дорослого є результатом інтеграції попередніх етапів становлення ідентичності, які поєднуються у цілісну структуру, що має змогу адаптивно функціонувати в реальному середовищі. Відповідно, ті порушення, які виникають у дитячому віці під впливом психотравмуючих подій, не зникають безслідно, а можуть входити до цієї структури як її проблемні або вразливі компоненти. [5]

Література:

1. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологія розвитку сучасної людини.* 2024. № 1 (4). DOI: 10.31558/2786-8745.2024.1(4).1.
2. Немировська Т. С. *Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 10 квітня 2025 р. / ред. О. І. Тимошенко та ін.* Київ: Видавництво Європейського університету, 2025.
3. Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. *Наука і освіта.* 2013. № 7.
4. Саліхова Г. Трансформація соціальної ідентичності у процесі міграції у людей з досвідом психотравм дитинства. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія.* 2025. № 2.
5. Шеремет В. В. Вплив дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану». *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. Вип. 1 (7).

Дмитро Шашенков
кандидат психологічних наук,
заступник начальника навчального курсу з
психологічної підтримки персоналу
Харківського національного університету
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба,
м. Харків (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ КУРСАНТІВ ЛЬОТНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ТА КУРСАНТІВ РАДІОТЕХНІЧНИХ ВІЙСЬК ПРОТИПОВІТРЯНОЇ ОБОРОНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Анотація. У статті розглядається проблема стресостійкості курсантів військових спеціальностей. Проведено

порівняльний аналіз рівня стресостійкості курсантів льотного факультету та курсантів радіотехнічних військ протиповітряної оборони першого курсу. У дослідженні взяли участь 74 курсанти, з них 30 курсантів льотного факультету та 44 курсанти радіотехнічних військ. Для визначення рівня стресостійкості використовувалася методика Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). За результатами дослідження встановлено, що курсанти льотного факультету мають вищі показники стресостійкості, ніж курсанти радіотехнічних військ, що пояснюється професійним відбором, психологічною підготовкою та специфікою виконання завдань за призначенням.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, резильєнтність, курсанти, професійний відбір, військова психологія.

24 лютого 2022 року змінило життя кожного українця. Повномасштабна війна Росії проти України з першого дня супроводжується значними людськими втратами та психотравмуючими впливами. За таких умов професійна діяльність військовослужбовців пов'язана з підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, відповідальністю, ризиком для життя та необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу. Особливо це стосується військових льотчиків, діяльність яких проходить в екстремальних умовах і вимагає високого рівня психологічної стійкості.

Стресостійкість є важливою професійно значущою якістю військовослужбовця, оскільки вона забезпечує ефективність діяльності в складних та екстремальних умовах. Вивчення рівня стресостійкості курсантів різних військових спеціальностей дозволяє вдосконалити систему професійного психологічного відбору та підготовки військових фахівців.

Проблема стресу та стресостійкості широко розглядається у психологічній науці. Поняття стресу було введено Гансом Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу зовнішнього середовища [7]. Згідно з когнітивно-транзакційною теорією Р. Лазаруса та С. Фолкман, стрес виникає внаслідок оцінки людиною ситуації як такої, що перевищує її ресурси та загрожує благополуччю [5]. Важливу роль у подоланні стресу відіграють копінг-стратегії та психологічні ресурси особистості . У сучасній психології поняття

стресостійкості тісно пов'язане з поняттям резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин [12], зберігати психологічну рівновагу та ефективність діяльності після впливу стресових факторів [2]. Одним із найбільш поширених методів оцінки резильєнтності є шкала Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) [3] , яка використовується для визначення рівня психологічної стійкості, адаптивності, наполегливості та здатності до подолання труднощів.

Мета дослідження – порівняти рівень стресостійкості курсантів першого курсу двох факультетів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми стресу та стресостійкості.
2. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості курсантів.
3. Здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів.
4. Визначити статистичну значущість відмінностей між групами.

У дослідженні використовувалися: теоретичні методи (аналіз наукової літератури, узагальнення); психодіагностичний метод (методика Connor–Davidson Resilience Scale); методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента).

У дослідженні брали участь: 30 курсантів льотного факультету; 44 курсанти радіотехнічних військ протиповітряної оборони.

Таблиця 1

Порівняння показників стресостійкості курсантів

№	**Рівень стресостійкості за шкалою CD-RISC**	**Курсанти льотного факультету (n=30)**	**Курсанти РТВ ППО (n=44)**
1.	Низький рівень	3 (10%)	12 (27%)
2.	Середній рівень	12 (40%)	22 (50%)
3.	Високий рівень	15 (50%)	10 (23%)
4.	Середній бал	72	61

Отримані результати свідчать про те, що курсанти льотного факультету мають вищий рівень стресостійкості порівняно з курсантами радіотехнічних військ протиповітряної оборони.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей було використано t-критерій Стьюдента:

$t = (M_1 - M_2) / \sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}$, де:

- $M_1 = 72$ (середній показник у льотчиків),
- $M_2 = 61$ (середній показник у РТВ ППО).

У результаті розрахунків отримано $t \approx 2{,}1$, що свідчить про статистично значущу різницю між показниками при рівні значущості $p \leq 0{,}05$.

Наукова новизна полягає у уточненні особливостей рівня стресостійкості курсантів різних військових спеціальностей на основі емпіричного порівняльного дослідження в умовах повномасштабної війни з використанням стандартизованого інструментарію (CD-RISC), а також у статистичному підтвердженні значущості виявлених міжгрупових відмінностей.

Висновки:

1. Стресостійкість є ключовою професійно значущою якістю військовослужбовця, що визначає ефективність його діяльності в екстремальних умовах.
2. Курсанти льотного факультету мають вищий рівень стресостійкості порівняно з курсантами радіотехнічних військ.
3. Виявлені відмінності можуть пояснюватися особливостями професійного відбору, підвищеними вимогами до психологічного стану льотчиків та специфікою їх професійної діяльності.
4. Результати дослідження можуть бути використані у системі професійного психологічного відбору та підготовки військових фахівців.

Перспективою подальших досліджень є вивчення динаміки стресостійкості курсантів у процесі навчання.

Література:

1. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience // American Psychologist. 2004. № 59 (1). С. 20–28.

2. Bonanno G. A. Resilience in the face of trauma // Current Directions in Psychological Science. 2005. № 14 (3). С. 135–138.

3. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. 2003. № 18 (2). С. 76–82.

4. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. 1989. № 44 (3). С. 513–524.

5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

6. McCann I. L., Pearlman L. A. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims // Journal of Traumatic Stress. 1990. № 3 (1). С. 131–149. DOI: https://doi.org/10.1007/BF00975140

7. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.

8. NATO Psychological Support to Operations. URL: https://www.nato.int

9. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ, 2017.

10. Пірен М. І. Психологія стресу. Київ, 2018.

Анна Демура
здобувачка третього рівня вищої освіти (PhD)
зі спеціальності 053 Психологія,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз музикотерапії як ресурсу збереження та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Розкрито зміст поняття, сутність, психологічні механізми та функціональні можливості музикотерапевтичного впливу на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні психіки. Обґрунтовано значення музикотерапії у процесі подолання наслідків психотравматизації, зниження рівня тривожності та відновлення

внутрішніх ресурсів особистості в умовах воєнного часу. Визначено основні форми і напрями практичного застосування музикотерапії у роботі з різними категоріями населення, а також доведено доцільність її інтеграції у систему психологічної допомоги в умовах соціальної нестабільності.

Ключові слова: *музикотерапія, психічне здоров'я, воєнний стан, психотравма, емоційна регуляція, психологічна допомога, стрес, реабілітація.*

Сучасний соціально-історичний контекст, зумовлений тривалим перебуванням українського суспільства в умовах воєнного стану, характеризується значущими трансформаціями не тільки у сфері економіки чи політики, але й у структурі повсякденного життя особистості, що, своєю чергою, супроводжується суттєвим підвищенням психоемоційного напруження, поширенням тривожних, депресивних і посттравматичних станів, а також зростанням ризиків порушення психічного здоров'я у різних вікових і соціальних групах населення. В таких умовах особливої значущості набуває пошук високоефективних, науково обґрунтованих і водночас доступних засобів психологічної профілактики та психокорекції, здатних не тільки знижувати рівень стресу, але й сприяти відновленню внутрішніх ресурсів особистості, її адаптаційного потенціалу та здатності до подолання кризових ситуацій. У цьому контексті музикотерапія виступає як один із перспективних напрямів психологічної допомоги, що поєднує емоційно-експресивний, когнітивний та регулятивний потенціал музичного мистецтва, забезпечуючи комплексний вплив на психіку людини, зокрема в умовах травматичного досвіду війни, де традиційні вербальні методи психотерапії не завжди виявляються достатньо ефективними.

Різні аспекти музикотерапії, зокрема її прикладного використання у корекційній роботі з різними групами населення, розглядали такі вчені-дослідники, як О. Вознесенська [2], С. Горбова [3], А. Зінченко, А. Демура [5], М. Кисельова [6], О. Колпакчи [7], О. Тіунова [1], Г. Побережна [9] та ін. Поняття, сутність та види особистісних ресурсів та внутрішнього потенціалу людини вивчали О. Даценко [4], Н. Перегончук,

Т. Краєвська [8], К. Роджерс [10] та ін. Проте комплексне наукове дослідження музикотерапії як ресурсу збереження та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану не проводилося.

Мета статті – обґрунтування музикотерапії як ресурсу збереження та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану.

У сучасній психологічній науці проблема збереження психічного здоров'я особистості дедалі частіше розглядається крізь призму інтегративних підходів, що передбачають комплексне поєднання раціонально-когнітивних і емоційно-образних способів впливу на психіку, серед яких особливе місце посідають арттерапевтичні практики як такі, що забезпечують опосередкований, символічний доступ до внутрішнього світу людини та її переживань. При цьому музикотерапія, як специфічний різновид арттерапії, вирізняється здатністю безпосередньо впливати на емоційно-чуттєву сферу особистості, активізуючи глибинні психічні процеси, що часто залишаються недоступними для свідомого аналізу, але відіграють визначальну роль у формуванні психологічного благополуччя. До того ж потребу психологічної науки і практики в таких формах психологічної допомоги, які, з одного боку, не потребують складної вербалізації переживань, а з іншого – сприяють їх поступовій інтеграції, забезпечуючи відновлення цілісності особистості та її внутрішньої рівноваги, актуалізують умови воєнного стану, що супроводжуються постійною дією стресогенних факторів.

У межах сучасних наукових підходів до трактування проблеми (О. Вознесенська [2], С. Горбова [3], А. Зінченко, А. Демура [5], М. Кисельова [6], О. Колпакчи [7], О. Тіунова [1], Г. Побережна [9] та ін.) музикотерапія розглядається як цілеспрямоване використання музики та її структурних компонентів (ритму, мелодії, гармонії, динаміки та тембрових характеристик) для впливу на психофізіологічні, емоційні та когнітивні процеси особистості, що забезпечує адаптацію до складних життєвих обставин і сприяє відновленню порушених функцій психіки. Важливо підкреслити, що «ефективність музикотерапевтичного впливу зумовлюється не тільки

об’єктивними характеристиками музичного матеріалу, але й суб’єктивним досвідом особистості, її індивідуальними асоціаціями, емоційними реакціями та рівнем готовності до переживання і рефлексії, що робить цей метод надзвичайно гнучким і адаптивним у контексті роботи з різними категоріями населення» [9, с. 10]. Особливого значення, за словами С. Горбової, музикотерапія набуває, коли людина часто опиняється у ситуації хронічного стресу, що супроводжується виснаженням ресурсів, порушенням емоційної регуляції та зниженням здатності до конструктивного осмислення власного життєвого досвіду, у зв’язку з чим виникає істотна потреба у відновленні внутрішнього балансу через залучення невербальних форм психотерапевтичного впливу [3].

Розглядаючи психологічні механізми впливу засобів музики на психічне здоров’я особистості, доцільно акцентувати увагу на її здатності виступати регулятором психоемоційного стану, що реалізується через складну систему нейропсихологічних і психодинамічних процесів, пов’язаних із функціонуванням лімбічної системи, активацією емоційної пам’яті та формуванням асоціативних зв’язків між звуковими стимулами та внутрішніми переживаннями [1]. У цьому контексті музика може виконувати як заспокійливу, так і стимулюючу функцію, залежно від її темпу, ритмічної організації, емоційного забарвлення, що дозволяє використовувати її як інструмент цілеспрямованої емоційної регуляції у процесі психокорекційної роботи [5]. Водночас важливим є катарсичний ефект музики, який проявляється у здатності викликати інтенсивні емоційні переживання, що сприяють вивільненню накопиченого психічного напруження та зменшенню внутрішнього конфлікту [2], особливо у випадках переживання психотравматичних подій, характерних для воєнного часу.

Значущим механізмом впливу засобів музики на психічне здоров’я особистості О. Колпакчи називає процес ідентифікації, що полягає у співвіднесенні власного емоційного стану з емоційним змістом музичного твору, що створює ефект «впізнавання» і сприяє усвідомленню тих переживань, які раніше залишалися неартикульованими або витісненими зі свідомості

[7]. У цьому контексті музика виступає як своєрідне «дзеркало» внутрішнього світу людини, відображаючи її емоційні стани і водночас створюючи належні умови для їх трансформації. Крім того, механізм емоційного резонансу, що полягає у співзвучності музичних структур із внутрішніми ритмами психічної діяльності людини, забезпечує глибокий рівень її залучення у процес переживання, підсилюючи терапевтичний ефект і сприяючи відновленню цілісності психічного функціонування.

В умовах воєнного стану музикотерапія може виконувати низку важливих функцій, серед яких особливого значення набувають психопрофілактична, психокорекційна та реабілітаційна, спрямовані не тільки на подолання вже наявних психоемоційних порушень, але й на попередження їх виникнення та підтримання загального рівня психологічного благополуччя особистості. Зокрема:

а) психопрофілактична функція музикотерапії – реалізується через регулярне використання музичних практик як засобу зниження напруження, стабілізації емоційного стану та формування навичок саморегуляції, що особливо важливо в умовах постійної дії стресогенних факторів;

б) психокорекційна функція музикотерапії – передбачає цілеспрямований терапевтичний вплив на дезадаптивні емоційні реакції людини, такі як тривога, страх, агресія або апатія, з метою їх трансформації у більш конструктивні форми переживання;

в) реабілітаційна функція музикотерапії – пов’язана з відновленням психічних ресурсів особистості після пережитих травматичних подій, зокрема у військових, внутрішньо переміщених осіб та дітей, які зазнали впливу війни [1; 3; 5; 9].

Важливим аспектом музикотерапії як ресурсу збереження та відновлення психічного здоров’я особистості є різноманіття її форм і методів, що дозволяє адаптувати її до специфіки запитів і потреб різних категорій клієнтів, забезпечуючи індивідуалізацію психотерапевтичного впливу. Зокрема:

1) рецептивна музикотерапія – передбачає слухання особою музичних творів із подальшою рефлексією переживань, ефективна у роботі з тривожними та депресивними станами, оскільки сприяє релаксації, зниженню психоемоційного

напруження та формуванню здатності до усвідомлення власних емоцій;

2) активна музикотерапія – охоплює спів, імпровізацію, гру на музичних інструментах або створення музичних композицій, забезпечуючи можливість самовираження, розвитку креативності та відновлення відчуття суб'єктності, що є надзвичайно важливим у ситуаціях, коли особистість переживає втрату контролю над власним життям;

3) інтегративні форми музикотерапії – поєднують музику з рухом, тілесно-орієнтованими практиками або образотворчою діяльністю, підсилюючи терапевтичний ефект за рахунок залучення різних сенсорних каналів і сприяючи глибшому опрацюванню травматичного досвіду [3; 9].

Подальший аналіз ресурсного потенціалу музикотерапії в умовах воєнного стану доцільно здійснити з урахуванням її здатності інтегрувати різні рівні психічного функціонування особистості, забезпечуючи не тільки короткочасне зниження психоемоційного напруження, але й довготривалі зміни у структурі переживань, установок і поведінкових стратегій, що визначають адаптаційні можливості. В такому контексті музика виступає не тільки як зовнішній стимул, але й як внутрішній регулятор психічної діяльності індивіда, що активізує процеси самопізнання, самоусвідомлення та самоприйняття, сприяючи формуванню цілісного образу Я навіть у ситуаціях фрагментації досвіду, характерних для травматичних подій. Г. Побережна підкреслює, що систематичне застосування музикотерапевтичних практик сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції особистості, а також підвищенню толерантності до невизначеності, формуванню внутрішньої стійкості та здатності до конструктивного переживання складних життєвих ситуацій [9], що, зазначимо, є критично важливим в умовах переживання тривалого стресу, пов'язаного з війною.

Особливої уваги, як доводить О. Вознесенська, заслуговує використання музикотерапії у роботі з різними цільовими групами, які зазнають специфічного соціального впливу [2], зокрема з дітьми, підлітками, військовослужбовцями, внутрішньо переміщеними особами та членами їх сімей, оскільки кожна з цих груп характеризується власними особливостями

переживання травматичного досвіду та потребує диференційованих підходів до психологічної допомоги. Зокрема, у роботі з дітьми музикотерапія виконує не тільки корекційну, але й розвивальну функцію, сприяючи формуванню емоційної компетентності, розвитку здатності до розпізнавання і вираження власних почуттів, а також зниженню рівня тривожності та страху, які часто виникають унаслідок впливу воєнних подій. У підлітковому віці музика виступає як значущий елемент ідентичності школяра, що дає змогу використовувати її як засіб самовираження і соціальної інтеграції, тоді як у дорослих, зокрема у військовослужбовців, вона може слугувати ефективним інструментом опрацювання посттравматичного стресу, зниження рівня гіперактивності та відновлення емоційної рівноваги.

Зазначимо, що в практичному вимірі збереження та відновлення психічного здоров'я особистості музикотерапія може бути інтегрована у різні форми психологічної допомоги, охоплюючи індивідуальне консультування, групову терапію, психопрофілактичні програми в закладах освіти, реабілітаційні заходи для постраждалих від війни, а також волонтерські ініціативи, спрямовані на підтримку населення у кризових умовах [1; 5; 6; 7; 9 та ін.], що свідчить про її високу універсальність і адаптивність. Водночас ефективність музикотерапевтичного впливу в контексті збереження та відновлення психічного здоров'я особистості значною мірою залежить від професійної підготовки фахівця, його здатності адекватно добирати музичний матеріал, враховувати індивідуальні особливості клієнта, культурний контекст, попередній досвід та актуальний психоемоційний стан, а також забезпечувати безпечні умови для переживання і рефлексії, що є необхідною передумовою досягнення позитивних психотерапевтичних результатів. У цьому зв'язку існує потреба у розвитку системи підготовки фахівців з музикотерапії, удосконаленні відповідного методичного забезпечення та проведенні дієвих емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення ефективності різних музикотерапевтичних підходів в умовах воєнного стану.

Різні аспекти використання музикотерапії як ресурсу збереження та відновлення психічного здоров'я особистості узагальнено у таблиці.

Таблиця 1

Музикотерапія як ресурс збереження та відновлення психічного здоров'я особистості

Аспект використання	**Зміст використання**	**Психологічний ефект**	**Значення в умовах війни**
Регулятивний	Використання музики для стабілізації емоційного стану людини	Зниження тривожності, напруження, страху	Підтримка емоційної рівноваги людини в умовах постійного стресу та небезпеки
Катарсичний	Переживання особистістю інтенсивних емоцій через музику	Емоційне очищення, зменшення рівня внутрішнього конфлікту	Опрацювання травматичного досвіду особистості
Комунікативний	Групові музичні практики, спільна музичні діяльність	Покращення соціальної взаємодії, відчуття підтримки	Подолання соціальної ізоляції особистості
Ідентифікаційний	Ототожнення себе зі змістом музики	Усвідомлення особою власних переживань	Інтеграція травматичних переживань особистості
Ресурсний	Активація внутрішніх можливостей особистості	Підвищення рівня життєстійкості, поява надії на краще майбутнє	Формування адаптивних стратегій поведінки особистості
Рефлексивний	Осмислення власних переживань через музичний досвід	Розвиток самопізнання і самоприйняття особистості	Відновлення цілісності, холістичності особистості

Проведений аналіз проблеми дає змогу стверджувати, що музикотерапія виступає ефективним і багатофункціональним ресурсом збереження та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану, оскільки вона забезпечує комплексний вплив на різні рівні її психічного функціонування, поєднуючи емоційно-чуттєву, когнітивну і поведінкову складові в єдину систему психотерапевтичного впливу, що сприяє не тільки зниженню рівня психоемоційного напруження, а й формуванню стійких адаптаційних механізмів, необхідних людині для подолання кризових ситуацій. Основними механізмами психотерапевтичного впливу музики на особистість є емоційна регуляція, катарсис, ідентифікація та резонанс, які забезпечують можливість безпечного та дієвого переживання й поступової інтеграції нею травматичного досвіду, що є особливо важливим у ситуаціях, коли вербалізація переживань є ускладненою або неможливою.

Музикотерапія виконує низку важливих функцій, зокрема психопрофілактичну, психокорекційну, реабілітаційну, комунікативну та ресурсну, кожна з яких відіграє значущу роль у підтримці психічного здоров'я особистості в умовах тривалого стресу та невизначеності в умовах воєнного стану. Ефективність музикотерапії значною мірою зумовлюється її здатністю адаптуватися до потреб різних цільових груп населення, враховуючи їх вікові, соціальні та психологічні особливості, що дає змогу використовувати її у роботі з дітьми, підлітками, дорослими, військовослужбовцями та внутрішньо переміщеними особами, забезпечуючи при цьому індивідуалізацію психотерапевтичного впливу та підвищення його результативності.

Водночас музикотерапія є високоефективною не тільки як засіб подолання негативних наслідків психотравматизації, але й як інструмент розвитку особистості, формування її життєстійкості, здатності до саморегуляції, самопізнання та усвідомлення власного внутрішнього потенціалу.

Осмислення музикотерапії як ресурсу збереження та відновлення психічного здоров'я дало нам змогу запропонувати рекомендації психологам щодо її використання в умовах воєнного стану.

1. Забезпечувати обґрунтоване включення музикотерапії у структуру психологічної допомоги різним категоріям населення, розглядаючи її не як інструмент психопрофілактики, психокорекції та реабілітації, інтегрований у програму роботи з клієнтом з урахуванням його психоемоційного стану, актуальної життєвої ситуації та рівня травматизації.

2. Здійснювати попередню психодіагностику клієнта з метою визначення рівня тривожності, стресу, наявності посттравматичних симптомів, особливостей емоційної регуляції та ресурсного потенціалу, що уможливить індивідуалізацію музикотерапевтичного впливу і запобігання ризикам перевантаження психіки.

3. Дотримуватися принципу поступовості та безпечності психотерапевтичного процесу, уникаючи різкого занурення клієнта в емоційні переживання, особливо у випадку травматизації.

4. Здійснювати диференційований добір музичного матеріалу з урахуванням індивідуальних уподобань, культурного контексту, віку та особистісного досвіду клієнта, зважаючи на те, що суб'єктивна значущість музики істотно підсилює її терапевтичний ефект.

5. Використовувати принцип емоційного резонансу, підбираючи музичні твори таким чином, щоб вони спочатку відповідали актуальному емоційному стану клієнта, а згодом сприяли його поступовій трансформації у більш адаптивні та ресурсні афективні переживання.

6. Поєднувати рецептивні (слухання музики) та активні (спів, імпровізація, музичне відтворення) форми музикотерапії залежно від терапевтичних завдань, забезпечуючи баланс між емоційним переживанням і самовираженням клієнта.

7. Інтегрувати музикотерапію з іншими психотерапевтичними підходами (когнітивно-поведінковими, тілесно-орієнтованими, арттерапевтичними та ін.), що дасть змогу підсилити ефективність відповідного впливу за рахунок багатоканального сприймання.

8. Створювати безпечне психотерапевтичне довкілля для клієнта, яке забезпечує емоційну підтримку, довіру та можливість вільного вираження своїх переживань.

9. Забезпечувати обов'язкову рефлексію після використання музикотерапевтичних вправ, стимулюючи клієнта до усвідомлення власних переживань, асоціацій і змін у психоемоційному стані.

10. Використовувати музикотерапію як засіб розвитку у клієнтів навичок саморегуляції, навчаючи їх самостійно застосовувати музичні практики для зниження тривожності, стабілізації емоційного стану та відновлення внутрішніх ресурсів.

11. Адаптувати музикотерапевтичні методики до специфіки різних цільових груп населення (дітей, підлітків, дорослих, військових, внутрішньо переміщених осіб), враховуючи особливості їх психічного розвитку та переживання травматичного досвіду.

12. Уникати використання музичного матеріалу, що може викликати негативні асоціації або посилювати травматичні спогади, особливо у клієнтів із посттравматичними розладами.

13. Підвищувати власну професійну компетентність у сфері музикотерапії шляхом участі у спеціалізованих тренінгах й семінарах, що забезпечить якість психотерапевтичної практики.

14. Залучати музикотерапію до групових форм роботи з клієнтами, що сприятиме розвитку їх комунікативних навичок, формуванню почуття спільності та соціальної підтримки.

15. Здійснювати моніторинг ефективності музикотерапевтичного впливу, оцінюючи динаміку психоемоційного стану клієнтів, що дасть змогу своєчасно коригувати програму роботи та підвищити її результативність.

Узагальнення проблеми музикотерапії як ресурсу збереження та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану дало змогу сформулювати такі висновки.

1. Установлено, що в умовах воєнного стану музикотерапія постає як ефективний засіб збереження та відновлення психічного здоров'я особи, оскільки її вплив охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий рівні психічного функціонування та сприяє зниженню рівня тривожності, психоемоційного напруження та стабілізації внутрішнього стану в ситуаціях хронічного стресу.

2. Обґрунтовано, що провідними психологічними механізмами музикотерапевтичного впливу на особистість є емоційна регуляція, катарсис, ідентифікація та резонанс, які забезпечують можливість опосередкованого переживання і поступової інтеграції травматичного досвіду у випадках обмеженої здатності до вербалізації внутрішніх станів.

3. Доведено, що ефективність музикотерапії визначається її потенціалом, що проявляється у поєднанні психопрофілактичної, психокорекційної, реабілітаційної функцій, здатності адаптуватися до потреб різних категорій клієнтів, забезпечуючи індивідуалізацію психотерапевтичного впливу.

4. Узагальнено, що музикотерапія постає важливим ресурсом розвитку особистості в умовах воєнного стану, сприяючи формуванню у неї навичок саморегуляції, підвищенню життєстійкості, відновленню внутрішніх психологічних ресурсів і забезпечуючи належні умови для досягнення психологічного благополуччя навіть у складних соціальних обставинах.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричного дослідження ефективності різних музикотерапевтичних методик у роботі з різними категоріями постраждалих від війни та розробці стандартизованих програм їх застосування у системі психологічної допомоги.

Література:

1. Арт-терапія : інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. Київ ; Львів ; Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. Вип. 6. 224 с

2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2017. 120 с.

3. Горбова С. А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед*. 2012. №12. С. 10–13.

4. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. Загальна психологія. Історія психології.* 2020. № 31 (70). С. 22–27.

5. Зінченко А., Демура А. Музикотерапія як психологічний феномен: сутність, функції та основні підходи. Психологія і суспільство. 2025. № 2 (92). С. 146–157.

6. Кисельова М. В. Арт-терапія в практичній психології і соціальній роботі. *Практична психологія і соціальна робота*. 2017. №3. С. 12–17.

7. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

8. Перегончук Н. В., Краєвська Т. С. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 477–479.

9. Побережна Г. Потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта.* 2008. № 2. С. 9–12.

10. Rogers C. R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Boston ; New York : Robinson, 2016. 429 p.

Ярослав Молочко
здобувач ступеня PhD факультету психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ (Україна)

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ НАРЦИСИЧНОЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. У статті досліджується феномен адаптації осіб із нарцисичною спрямованістю в умовах тривалого впливу екстремальних стресорів. Проаналізовано специфіку функціонування копінг-механізмів у контексті поєднання «нарцисичної грандіозності» та «нарцисичної вразливості». Виокремлено ресурсні складові адаптивного потенціалу, що дозволяють зберігати психічне здоров'я в умовах воєнного стану.

Ключові слова: *нарцисична спрямованість, адаптаційний потенціал, копінг-стратегії, кризові умови, саморегуляція, соціокультурне середовище.*

Актуальність теми зумовлена безпрецедентним рівнем стресового навантаження на українське суспільство. В умовах воєнного стану особистість змушена не лише шукати фізичної безпеки, а й здійснювати складну внутрішню роботу з інтеграції травматичного досвіду. Для осіб із нарцисичною спрямованістю адаптація ускладнюється специфікою їхньої самооцінки, яка базується на зовнішньому підтвердженні та ілюзії невразливості. Як підкреслюють сучасні дослідники, в умовах науково-технічної та соціальної нестабільності створення нових сенсів виступає фундаментом для розвитку ментального здоров'я [1, с. 1591].

Нарцисизм у сучасній психологічній науці розглядається не як монолітне явище, а як континуум від нормативного (здорового) до патологічного. У контексті адаптації до умов невизначеності ключовим є розуміння «нарцисичного захисту». За класичними уявленнями Г. Когута та О. Кернберга, нарцисична особистість використовує розщеплення та ідеалізацію для захисту від глибокого почуття неповноцінності. В умовах війни, коли зовнішні атрибути успіху (статус, майно, стабільність) можуть бути миттєво втрачені, ці захисти піддаються надмірній експлуатації.

У вітчизняній школі психології особлива увага приділяється механізмам саморегуляції. І. Ушакова та Н. Світлична зазначають, що успішність копінг-поведінки у військовий час корелює зі здатністю особистості до когнітивної переоцінки подій [2, с. 124]. Для нарцисичної особистості ця переоцінка часто проходить крізь призму «героїзації» власного досвіду або, навпаки, тотального знецінення небезпеки як способу впоратися зі страхом смерті.

У ході теоретичного аналізу було виокремлено три домінантні стратегії, що визначають адаптацію осіб з нарцисичною спрямованістю:

1. Стратегія «Професійної перфекції та соціальної гіперактивності». Це найбільш адаптивний варіант, за якого потреба у визнанні каналізується у соціально схвалювану діяльність. Нарцисична особистість знаходить ресурс у волонтерстві, допомозі ЗСУ або досягненні надрезультатів у професійній сфері. Тут «здоровий нарцисизм» виступає як

паливо для резильєнтності. Визнання колег та суспільства стає тим підкріпленням, яке утримує структуру "Я" від розпаду [3, с. 204].

2. Стратегія «Емоційного відсторонення та грандіозної ізоляції». У ситуаціях, коли рівень загрози перевищує межі витривалості, вмикається механізм дистанціювання. Особистість може демонструвати байдужість або зверхність до загальносуспільних проблем, що є лише маскою для приховування паніки. Як вказують Е. Крайніков та К. Пільков, таке емоційне оніміння (numbing) є тимчасовим захистом, який за тривалого використання веде до соціальної дезадаптації та руйнування міжособистісних зв'язків [5, с. 84].

3. Стратегія «Цифрової компенсації». Сучасне соціокультурне середовище пропонує віртуальні майданчики для підтримки нарцисичного розширення. Створення ідеалізованого контенту в соцмережах дозволяє особистості відчувати причетність до «переможного» дискурсу, навіть перебуваючи у стані внутрішньої депресії. Дослідження 2024 року підтверджують, що інтенсивне використання соцмереж нарцисичними особами під час війни виконує функцію «емоційного контейнера», але водночас створює ризик когнітивного дисонансу [4, с. 68].

Ресурсний потенціал нарцисичної особистості в умовах кризи є багатогранним і значною мірою базується на її амбітності, високій адаптивності самопрезентації та здатності до миттєвої мобілізації внутрішніх сил. У професіях екстремального профілю – таких як цивільна авіація, медицина катастроф чи військова служба – прояви «здорового» або «помірного» нарцисизму стають важливим стабілізуючим чинником. Це дозволяє фахівцю долати природний страх та вітальні загрози через потужне прагнення відповідати внутрішньому ідеалізованому образу «бездоганного професіонала» [6, с. 44].

У цьому контексті потреба у визнанні та підтримці позитивної ідентичності трансформується у високу відповідальність і стійкість до стресу. Можливість підтвердити свою компетентність у надскладних ситуаціях стає для такої особистості не лише професійним обов'язком, а й базовою психологічною потребою, що забезпечує високу ефективність

діяльності навіть у стані значної невизначеності. Таким чином, нарцисична спрямованість може виступати специфічним ресурсом резильєнтності, який дозволяє перетворювати екстремальні виклики на простір для професійного ствердження та особистісного зростання.

Однак існує поріг «нарцисичної травматизації». Якщо кризова ситуація призводить до тривалої неможливості реалізації власної значущості, адаптаційні механізми вичерпуються. Це проявляється у «нарцисичній люті» або глибокому соромі, що є деструктивним для психічного здоров'я.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що адаптація особистості з нарцисичною спрямованістю до сучасних криз є динамічним процесом, де основна боротьба розгортається між потребою у збереженні ідеалізованого "Я" та реальністю воєнних викликів.

Основними копінг-стратегіями виступають активна соціальна компенсація та емоційне дистанціювання. Практичне значення дослідження полягає у необхідності врахування специфіки нарцисичної регуляції при наданні психологічної допомоги: замість руйнування захисних механізмів, слід спрямовувати нарцисичну енергію у конструктивне русло соціальної діяльності та професійної ідентифікації.

Література:

1. Yakovytska L., Kovalova A., Hirchuk O. Creation of new senses as a faktor of personal mental health development in scientific and technical activite. *Наукові перспективи*. 2025. No 1(55). С. 1588–1602.

2. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 22. С. 120–128.

3. Дослідження депресивних станів у нарцисичних осіб в умовах тривалого стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2. С. 200–210.

4. Психологія цифрової самопрезентації особистості під час війни. *Psychological Journal*. 2024. Т. 10. № 4. С. 60–75.

5. Крайніков Е., Пільков К. Психологічний захист та копінг-поведінка в екстремальних умовах діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2025. № 1. С. 80–88.

6. Millon T. Personality Disorders in Modern Life. New York: Wiley, 2011. 608 p.

Анастасія Ковальова
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Малихін Юрій
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз ресурсних можливостей студентської молоді в умовах сучасних соціальних, психологічних та інформаційних викликів. Розкрито сутність психологічної ресурсності як інтегративної системи внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, що забезпечують адаптацію, життєстійкість та збереження психічного здоров'я в умовах невизначеності. Визначено основні внутрішні ресурси студентської молоді, серед яких смисложиттєві орієнтації, емоційна саморегуляція, рефлексивність, оптимізм і самоусвідомлення, а також зовнішні ресурси – соціальна підтримка, освітні можливості та психологічний супровід.
Проаналізовано вплив війни та інформаційного перевантаження на психоемоційний стан студентів і встановлено, що сучасні

кризові умови можуть не лише виснажувати особистість, а й актуалізувати розвиток нових адаптаційних стратегій та внутрішнього потенціалу. Обґрунтовано значення ресурсозбережувальних технологій, психологічної підтримки та створення безпечного освітнього середовища для підтримання психічного благополуччя студентської молоді

Ключові слова: *психологічна ресурсність, студентська молодь, адаптація, життєстійкість, психічне здоров'я, емоційна саморегуляція, ресурсозбережувальні технології, сучасні виклики, психологічна підтримка, стрес.*

Вступ. Сучасне студентство функціонує в умовах багаторівневих соціальних, психологічних та інформаційних викликів, що потребують від особистості високого рівня адаптивності, психологічної стійкості та здатності мобілізувати власні внутрішні й зовнішні ресурси. Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови життя молоді, актуалізувавши проблеми хронічного стресу, емоційного виснаження, невизначеності майбутнього, порушення базового відчуття безпеки та труднощів професійного й особистісного самовизначення. Для студентської молоді ці виклики ускладнюються необхідністю поєднання навчальної діяльності з адаптацією до кризових умов, інформаційним перевантаженням та потребою збереження психологічного благополуччя.

У сучасній психології дедалі більшої актуальності набуває ресурсний підхід, відповідно до якого здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу розглядається через призму наявних психологічних ресурсів. За А. Ковальовою, ресурсність особистості визначається як інтегративна система внутрішніх та зовнішніх можливостей людини, що забезпечують адаптацію, подолання труднощів та підтримання психічної рівноваги в умовах життєвих викликів [4, с. 200]. До внутрішніх ресурсів дослідники зараховують емоційну стійкість, рефлексивність, оптимізм, смисложиттєві орієнтації, навички саморегуляції та здатність до самоусвідомлення. Зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, освітні можливості, професійне середовище та інституційну допомогу.

Особливого значення проблема психологічної ресурсності набуває саме у студентському віці, оскільки цей період є важливим етапом особистісного становлення, професійного самовизначення та формування життєвих стратегій. Водночас сучасне інформаційне суспільство створює додаткові психологічні навантаження, пов'язані з постійним потоком інформації, високою швидкістю соціальних змін та дефіцитом психологічної стабільності. У таких умовах ресурсність особистості виступає не лише механізмом психологічного захисту, а й важливим чинником особистісного розвитку, життєстійкості та ефективної адаптації до невизначеності [2; 4].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних механізмів адаптації та життєстійкості студентської молоді в умовах сучасних кризових викликів, а також пошуком ефективних ресурсозбережувальних стратегій підтримки психічного здоров'я молоді.

Метою статті є теоретичний аналіз ресурсних можливостей студентської молоді в умовах сучасних викликів та визначення основних психологічних механізмів адаптації і життєстійкості особистості.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці поняття ресурсності особистості розглядається як багатовимірний феномен, що відображає здатність людини мобілізувати внутрішні та зовнішні можливості для подолання складних життєвих ситуацій, підтримання психічної рівноваги та збереження ефективності власної діяльності. Попри те, що єдиного усталеного визначення цього поняття наразі не існує, у науковому дискурсі активно використовуються такі споріднені категорії, як «психологічні ресурси», «особистісні ресурси», «внутрішні опори», «ресурси особистості», «ресурсність» тощо. Л. Ніколаєв, І. Дмитрик та І. Горбоконь розглядають ресурс особистості як психологічний феномен, що забезпечує здатність людини до самопідтримки, адаптації та збереження функціональності в умовах нестабільності [3]. Саме тому ресурсність доцільно тлумачити не лише як запас внутрішніх сил, а як динамічну систему психологічних можливостей, які активізуються у відповідь на виклики середовища.

У структурі ресурсності особистості традиційно виокремлюють внутрішні та зовнішні ресурси. До внутрішніх ресурсів належать емоційна стійкість, оптимізм, рефлексивність, система переконань, смисложиттєві орієнтації, здатність до саморегуляції, самоусвідомлення та прийняття себе. Зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, освітні та професійні можливості, матеріальну стабільність, доступ до психологічної й медичної допомоги, підтримку з боку родини, друзів, освітніх інституцій і професійних спільнот. Важливо підкреслити, що ці дві групи ресурсів перебувають у тісному взаємозв'язку: дефіцит зовнішньої підтримки поступово виснажує внутрішні опори особистості, тоді як високий рівень внутрішньої стійкості дозволяє певний час зберігати ефективність навіть за умов обмежених зовнішніх можливостей [3].

Особливої ваги ресурсний підхід набуває у контексті дослідження студентської молоді, оскільки студентський вік є періодом активного особистісного становлення, професійного самовизначення, формування життєвих стратегій і системи ціннісних орієнтирів. У цей період молода людина водночас стикається з навчальними вимогами, соціальними очікуваннями, потребою у професійному виборі, необхідністю фінансової та емоційної самостійності. За умов сучасних викликів, зокрема війни, вимушеної мобільності, інформаційного перевантаження та соціальної невизначеності, ресурсність студентів стає одним із ключових чинників психологічної адаптації та збереження ментального здоров'я [2; 4].

Я. Бугерко акцентує увагу на значенні психодуховних ресурсів студентської молоді, розглядаючи їх як складне інтегративне утворення, що виявляється у фаховій компетентності, духовно-моральних якостях і ставленні особистості до базових екзистенційних категорій: свободи, смислу, самотрансценденції, прийняття та віри. Дослідниця виокремлює мотиваційно-ціннісний, когнітивно-смисловий, рефлексивно-діяльнісний та духовно-екзистенційний компоненти психодуховних ресурсів [1]. Такий підхід дає змогу розглядати ресурсність не лише як психологічну здатність «витримувати» труднощі, а як глибшу особистісну систему, що

допомагає людині зберігати смисл, внутрішню цілісність і здатність діяти навіть у кризових обставинах.

Повномасштабна війна в Україні стала потужним чинником актуалізації проблеми психологічної ресурсності студентської молоді. В умовах війни студенти переживають не лише типові труднощі юнацького віку, а й додаткові психотравмувальні впливи: тривогу за майбутнє, втрату стабільності, порушення навчального процесу, вимушене переміщення, економічні труднощі, соціальну ізоляцію, емоційне виснаження та загрозу втрати мотивації. Т. Доцевич підкреслює, що війна створює для студентів складний простір викликів, проте водночас може стати умовою розвитку нових адаптаційних стратегій, життєстійкості та здатності до психологічного зростання [2].

У цьому контексті ресурсність студентської молоді варто розглядати як механізм активної адаптації, а не як пасивне пристосування до несприятливих обставин. Адаптація не зводиться лише до здатності «звикнути» до складних умов; вона передбачає внутрішню перебудову, переоцінку життєвих пріоритетів, формування нових смислів і способів дії. Наприклад, студент, який в умовах війни продовжує навчання, долучається до волонтерської діяльності, підтримує соціальні зв’язки та використовує психологічні техніки саморегуляції, не просто пристосовується до обставин, а активно створює нову систему опор. Саме така активна позиція є показником ресурсності та життєстійкості особистості.

Важливим компонентом ресурсності є емоційна саморегуляція. Вона забезпечує здатність особистості розпізнавати власні емоційні стани, знижувати інтенсивність тривоги, відновлювати психічну рівновагу та не втрачати функціональність у складних ситуаціях. У студентському середовищі це може проявлятися у здатності структурувати навчальні завдання, зберігати концентрацію під час інформаційного перевантаження, дозувати споживання новин, звертатися по підтримку та використовувати конструктивні способи подолання стресу. У цьому аспекті ресурсозбережувальні технології, спрямовані на підтримання

психічної рівноваги та ментального здоров'я студентської молоді, набувають особливої практичної значущості [4].

Не менш важливим є когнітивно-смисловий компонент ресурсності. У ситуації невизначеності саме смисли допомагають людині зберігати внутрішню спрямованість, розуміти цінність власних дій та не втрачати відчуття майбутнього. Якщо студент має усвідомлену систему цілей, цінностей і життєвих орієнтирів, він легше витримує інформаційний хаос, соціальну нестабільність і тимчасові труднощі. Натомість втрата смислових орієнтирів може призводити до апатії, зниження мотивації, емоційного виснаження та переживання безпорадності. Саме тому формування смислової стійкості має розглядатися як важливий напрям психологічного супроводу студентської молоді [1; 3].

Рефлексивність також виступає одним із провідних механізмів адаптації. Вона дозволяє студенту осмислювати власний досвід, усвідомлювати сильні й вразливі сторони, оцінювати ефективність обраних стратегій поведінки та коригувати власні дії. За даними Я. Бугерко, рефлексивно-діяльнісний компонент психодуховних ресурсів зростає у процесі навчання, що свідчить про ресурсогенний потенціал освітнього середовища [1]. Це означає, що заклад вищої освіти може бути не лише простором отримання професійних знань, а й середовищем розвитку психологічної стійкості, саморефлексії та адаптаційного потенціалу.

Окремої уваги потребує проблема психічного здоров'я студентської молоді. І. Шаронова визначає психічне здоров'я особистості як важливий предмет психологічного дослідження, що охоплює здатність людини до гармонійного функціонування, саморегуляції, підтримання внутрішньої рівноваги та конструктивної взаємодії із середовищем [6]. У контексті сучасних викликів психічне здоров'я студентів залежить не лише від відсутності виражених психоемоційних порушень, а й від наявності ресурсів, які дають змогу відновлюватися після стресу, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати мотивацію до розвитку.

Значущим напрямом підтримки ресурсності студентів є психотерапевтична та консультативна допомога. М. Мушкевич і

С. Чагарна підкреслюють, що психотерапія й психологічне консультування спрямовані не лише на подолання внутрішніх конфліктів або кризових станів, а й на актуалізацію особистісного потенціалу, розвиток саморозуміння та формування більш адаптивних способів реагування [5]. У студентському середовищі це може реалізовуватися через індивідуальні консультації, групи психологічної підтримки, тренінги емоційної саморегуляції, програми розвитку життєстійкості та психоедукаційні заходи.

Водночас ресурсність не є сталою характеристикою, яка залишається незмінною протягом життя. R. Fraley та B. Roberts наголошують на динамічному характері індивідуальних психологічних відмінностей, які можуть зберігати певну стабільність, але водночас змінюватися під впливом життєвого досвіду, соціального контексту та особистісного розвитку [7]. Це положення є важливим для розуміння ресурсності студентів: навіть якщо молода людина має певні вразливості, її адаптаційний потенціал може зростати за умов належної підтримки, безпечного освітнього середовища та цілеспрямованої роботи з власними психологічними ресурсами.

Отже, ресурсні можливості студентської молоді в умовах сучасних викликів слід розглядати як складну систему внутрішніх і зовнішніх опор, що забезпечують адаптацію, життєстійкість і збереження психічного здоров'я. Внутрішні ресурси – смисли, рефлексивність, емоційна регуляція, оптимізм, прийняття та самоусвідомлення – формують психологічне ядро стійкості. Зовнішні ресурси – соціальна підтримка, освітні можливості, професійні перспективи, інституційна та психологічна допомога – створюють середовище, у якому ці внутрішні ресурси можуть розвиватися й реалізовуватися. Саме взаємодія цих двох рівнів ресурсності визначає здатність студентської молоді не лише адаптуватися до кризових обставин, а й зберігати потенціал для особистісного і професійного зростання.

Висновки. Студентська молодь сьогодні існує на перетині кількох викликів: війни з її прямими психологічними, соціальними та економічними наслідками та інформаційного перевантаження як хронічного фонового стресу сучасного

суспільства. Психологічна ресурсність постає в цьому контексті не просто як захисний механізм, а як активний потенціал особистості, що визначає спроможність не лише вижити у складних умовах, а й зростати, навчатися і діяти, а також виступає важливим чинником адаптації, життєстійкості та збереження психічного здоров'я в умовах сучасних викликів. Встановлено, що внутрішні ресурси особистості – смисложиттєві орієнтації, емоційна саморегуляція, рефлексивність, оптимізм і самоусвідомлення – у поєднанні із зовнішньою підтримкою формують основу ефективного подолання стресових ситуацій та збереження психологічної рівноваги. Визначено, що в умовах війни та інформаційного перевантаження ресурсність виступає не лише захисним механізмом, а й активним потенціалом особистості, який забезпечує здатність студентів адаптуватися до невизначеності, підтримувати мотивацію до розвитку та формувати конструктивні стратегії подолання труднощів.

Обґрунтовано, що важливими умовами підтримки ресурсності студентської молоді є психологічний супровід, розвиток навичок емоційної саморегуляції, створення психологічно безпечного освітнього середовища та впровадження ресурсозбережувальних технологій у систему вищої освіти

Література:

1. Бугерко Я. М. Ресурсний підхід в сучасній психології. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 3. С. 79-84. URL : https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.12
2. Доцевич Т. І. Психологічна ресурсність студентів: виклики та можливості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина")*. 2024. № 9. С. 566-578.
3. Ніколаєв Л. О, Дмитрик І. Я, Горбоконь І. В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. С. 95–103.
4. Ковальова А. Ресурсозбережувальні технології та їх роль у збереженні психічної рівноваги та ментального здоров'я студентської молоді в кризових умовах: вітчизняний та зарубіжний досвід // Життєстійкість особистості як фактор

здоров'язбереження [Текст] : монографія / Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Карпілянський, М. М. Дідух ; МОН України, Державний університет «Київський авіаційний інститут»; за наук. ред. Помиткіної Л. В. Київ : КАІ, 2026. С. 199-243.

5. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевича. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

6. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 21. С. 338–347.

7. Fraley R. C., Roberts B. W. Patterns of continuity: A dynamic model for conceptualizing the stability of individual differences in psychological constructs across the life course. *Psychological Review*, 2015. *Vo. 112*, 60–74. https://doi.org/10.1037/a0039650

Анастасія Ковальова
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Крістіна Павлова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПРАЦЕЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ СТРЕСОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних підходів до дослідження задоволеності працею

практичних психологів у контексті стресових навантажень воєнного стану. Розкрито сутність феномену задоволеності працею як інтегративного психологічного утворення, що охоплює емоційне ставлення особистості до професійної діяльності, рівень професійної самореалізації, психологічного благополуччя та суб'єктивного переживання ефективності власної праці. Проаналізовано основні психологічні підходи до вивчення задоволеності працею, зокрема мотиваційний, когнітивний, ресурсний та гуманістичний. Визначено психологічні чинники, що впливають на професійне благополуччя практичних психологів в умовах війни: емоційне виснаження, вторинна травматизація, професійний стрес, рівень резильєнтності, особливості копінг-стратегій, професійна мотивація та соціальна підтримка. Наголошено, що тривале перебування у стресогенному середовищі підвищує ризик професійного вигорання та зниження задоволеності працею фахівців допомагаючих професій. Водночас обґрунтовано значення особистісних ресурсів, професійної супервізії, інтервізійної підтримки та навичок психологічної саморегуляції як важливих чинників збереження професійної стійкості практичних психологів у кризових умовах.

Ключові слова: *задоволеність працею, практичні психологи, професійний стрес, воєнний стан, професійне вигорання, вторинна травматизація, резильєнтність, психологічне благополуччя, професійна мотивація, емоційне виснаження.*

Вступ. Сучасні суспільні трансформації, спричинені умовами воєнного стану, суттєво впливають на психологічне благополуччя населення та актуалізують потребу у професійній психологічній допомозі. Водночас саме практичні психологи опиняються в ситуації підвищеного емоційного навантаження, оскільки змушені працювати з наслідками психотравматичного досвіду, втрати, тривоги, хронічного стресу та кризових станів клієнтів. Постійне емоційне включення у переживання інших людей, висока відповідальність, невизначеність соціальної ситуації та власне проживання умов війни створюють значні

ризики професійного виснаження та зниження задоволеності працею.

Умови воєнного стану суттєво змінюють специфіку професійної діяльності практичних психологів. Зростання кількості кризових випадків, робота з травматичними переживаннями, необхідність надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, військовослужбовцям, дітям і сім'ям у кризі посилюють емоційне напруження та можуть негативно впливати на професійне самопочуття фахівців [3]. Відповідно проблема дослідження задоволеності працею практичних психологів у контексті стресових навантажень воєнного стану набуває особливого наукового та практичного значення.

Проблема задоволеності працею є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні основи вивчення професійної мотивації та задоволеності працею висвітлювали А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. МакКлелланд, В. Врум, К. Роджерс, Е. Шейн та інші дослідники. У сучасній психології задоволеність працею розглядається як багатовимірний феномен, який включає емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти.

У вітчизняній психологічній науці значна увага приділяється дослідженню професійного стресу, емоційного вигорання та психологічного благополуччя представників допомагаючих професій. Питання професійної адаптації психологів, їхньої резильєнтності, копінг-стратегій та ресурсів психологічної саморегуляції розглядали Л. Карамушка, С. Максименко, О. Кокун, Т. Титаренко та інші науковці.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням психологічних наслідків війни та кризових подій для фахівців допомагаючих професій. Науковці (C. Figley, F. Herzberg та ін.) наголошують, що тривале перебування у стресогенному середовищі може призводити до вторинної травматизації, емоційного виснаження, професійної дезадаптації та зниження задоволеності працею [6; 7]. Водночас проблема психологічних підходів до дослідження задоволеності працею практичних психологів в умовах воєнного стану потребує подальшого теоретичного осмислення.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології задоволеність працею розглядається як складне інтегративне утворення, що відображає суб'єктивне ставлення особистості до професійної діяльності, рівень реалізації професійних потреб, відповідність очікувань реальним умовам праці та емоційне переживання професійної ефективності [1]. Сьогодні в 1умовах воєнного стану професійна діяльність практичних психологів набуває особливої соціальної значущості та водночас супроводжується суттєвим посиленням психоемоційного навантаження. Психологи змушені працювати в умовах постійної невизначеності, високої емоційної напруги, нестабільності та інтенсивного контакту з травматичним досвідом клієнтів. Вони надають психологічну підтримку військовослужбовцям, внутрішньо переміщеним особам, дітям, які пережили психотравмуючі події, родинам загиблих, людям із підвищеним рівнем тривожності та гострими кризовими станами. Усе це значно підвищує ризик розвитку професійного виснаження, вторинної травматизації та емоційного перевантаження, що безпосередньо позначається на рівні задоволеності професійною діяльністю.

Одним із найбільш поширених підходів до вивчення задоволеності працею є *мотиваційний підхід*, відповідно до якого рівень професійного задоволення визначається ступенем реалізації провідних потреб особистості [5]. Згідно з концепцією А. Маслоу, професійна діяльність може виступати важливим засобом задоволення потреб у безпеці, соціальному визнанні, самоповазі та самореалізації [2]. В умовах воєнного стану структура потреб практичних психологів суттєво трансформується. Якщо в стабільних умовах домінуючими можуть бути потреби професійного розвитку, кар'єрної реалізації та професійного зростання, то в кризових умовах особливого значення набувають потреби психологічної безпеки, підтримки, стабільності та емоційного відновлення.

Цікавим є той факт, що в умовах екстремальних соціальних потрясінь професійна діяльність психолога нерідко починає виконувати не лише професійну, а й екзистенційну функцію. Багато фахівців зазначають, що саме допомога іншим людям у кризових ситуаціях дозволяє їм зберігати внутрішнє відчуття

сенсу, контролю та психологічної стійкості [6]. Наприклад, практичний психолог, який працює з дітьми, що пережили евакуацію або втрату дому, може одночасно переживати власну тривогу та безсилля, але водночас відчувати професійну значущість і глибоке усвідомлення суспільної цінності своєї роботи. Така амбівалентність переживань є характерною особливістю професійного функціонування психологів у кризових умовах.

Важливим у контексті дослідження задоволеності працею є *двофакторний підхід* Ф. Герцберг, який розмежовує гігієнічні чинники та мотиваційні фактори професійної діяльності. До гігієнічних чинників належать: 1) умови праці; 2) рівень оплати; 3) безпека; 4) організаційний клімат; тоді як мотиваційні фактори пов'язані зі змістом діяльності, професійним визнанням, можливістю розвитку та відчуттям значущості праці [9].

Умови воєнного стану часто супроводжуються погіршенням організаційних умов праці психологів: нестабільністю, надмірним навантаженням, інформаційним перенасиченням та високим рівнем емоційного виснаження. Практичні психологи нерідко змушені працювати в умовах повітряних тривог, дистанційного консультування, обмежених ресурсів, недостатньої кількості часу для професійного відновлення та високого рівня відповідальності за психоемоційний стан клієнтів [8]. Наприклад, шкільний психолог у прифронтовому регіоні може одночасно працювати з дітьми, які мають симптоми тривожності, панічних реакцій або посттравматичних переживань, взаємодіяти з батьками, підтримувати педагогічний колектив і при цьому сам перебувати у стані хронічного стресу.

Водночас саме усвідомлення соціальної значущості професії психолога в кризових умовах може виступати потужним ресурсом підтримання професійної мотивації. У багатьох фахівців формується відчуття професійної місії, причетності до суспільно важливої діяльності та усвідомлення власного внеску у психологічну підтримку населення. Це частково компенсує негативний вплив стресових чинників та дозволяє підтримувати професійну залученість навіть за умов емоційного виснаження.

Когнітивний підхід до вивчення задоволеності працею акцентує увагу на суб'єктивній оцінці людиною власної професійної діяльності. Згідно з цим підходом, задоволеність працею формується не лише під впливом об'єктивних умов роботи, а й через індивідуальне сприйняття професійних труднощів, рівень очікувань та інтерпретацію власного професійного досвіду [5].

Наприклад, однаковий рівень професійного навантаження може по-різному сприйматися різними психологами: для одного фахівця робота з кризовими клієнтами може бути джерелом професійного розвитку та відчуття значущості, тоді як для іншого – фактором виснаження, тривоги та професійної дезадаптації [4]. Це значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості, попереднього професійного досвіду, особливостей копінг-стратегій та сформованості навичок емоційної саморегуляції.

Особливого значення в умовах воєнного стану набуває ресурсний підхід, відповідно до якого професійне благополуччя особистості залежить від наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу. До *внутрішніх ресурсів* належать: 1) резильєнтність; 2) емоційна стабільність; 3) навички саморегуляції; 4) професійна ідентичність; 5) копінг-стратегії; тоді як *зовнішні ресурси* охоплюють соціальну підтримку, супервізію, професійну взаємодію та організаційні умови праці [3].

У сучасних умовах практичні психологи часто стикаються з феноменом вторинної травматизації, який виникає внаслідок постійного емоційного контакту з травматичним досвідом клієнтів. Наприклад, психолог, який тривалий час працює з внутрішньо переміщеними особами або військовослужбовцями, може поступово починати переживати симптоми емоційного виснаження, підвищеної тривожності, безсилля, емоційної спустошеності або навіть втрати професійної мотивації [6]. У деяких випадках фахівці можуть несвідомо переносити переживання клієнтів у власне життя, що призводить до підвищеної емоційної вразливості, порушень сну та хронічного психоемоційного напруження. Саме тому важливим чинником підтримання задоволеності працею є здатність психолога до психологічного відновлення та збереження професійних меж. У

кризових умовах особливої актуальності набуває розвиток навичок емоційної гігієни, здатності до рефлексії та усвідомленого розмежування власних переживань і переживань клієнта.

У межах *гуманістичного підходу* задоволеність працею розглядається як показник професійної самореалізації та автентичності особистості. Для практичного психолога особливо важливим є переживання сенсу власної діяльності, відчуття професійної значущості та відповідності професії особистісним цінностям. Умови воєнного стану, попри високий рівень стресу, можуть парадоксально посилювати відчуття професійної місії та соціальної важливості психологічної допомоги. Саме це часто стає джерелом внутрішньої мотивації та підтримання професійної стійкості.

Значний вплив на рівень задоволеності працею практичних психологів має організація професійної підтримки. Регулярна супервізія, професійні інтервізійні групи, психологічна підтримка колег та можливість професійної рефлексії сприяють зниженню рівня емоційного виснаження та профілактиці професійного вигорання. Особливу роль у кризових умовах відіграє формування професійних спільнот, у межах яких психологи можуть отримувати підтримку, обмінюватися досвідом та відновлювати психологічні ресурси [9; 10]. Наприклад, участь у групах професійної підтримки дозволяє фахівцям не лише ділитися складними випадками, а й знижувати рівень емоційної ізоляції, що особливо важливо в умовах тривалого стресу.

Важливим аспектом збереження задоволеності працею є розвиток навичок психологічної саморегуляції. Практичні психологи активно використовують техніки майндфулнес, дихальні практики, методи емоційного відновлення, тілесно-орієнтовані техніки та методи когнітивної саморегуляції. Наприклад, короткі практики емоційного «заземлення» після роботи з кризовими клієнтами допомагають знизити рівень психоемоційного напруження та попередити накопичення професійного стресу. Деякі фахівці використовують техніки «емоційного дистанціювання», ведення рефлексивних щоденників або ритуали психологічного завершення

консультаційного процесу [8; 11], що дозволяє зберігати внутрішню емоційну рівновагу та попереджати розвиток професійного виснаження.

Висновки. Підсумовуючи, можна дійти висновку про те, що задоволеність працею практичних психологів є важливим показником професійного благополуччя та ефективності професійної діяльності в умовах стресових навантажень воєнного стану. Встановлено, що на рівень задоволеності працею впливають як об'єктивні умови професійної діяльності, так і особистісні ресурси фахівця, його резильєнтність, професійна мотивація та здатність до психологічної саморегуляції. Особливого значення в умовах воєнного стану набувають ресурсний та стрес-адаптаційний підходи, які дозволяють розглядати професійне благополуччя психологів через призму збереження внутрішніх ресурсів, профілактики емоційного виснаження та розвитку професійної стійкості.

Література:

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 318 с.

2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформаційно-аналітичне агентство, 2012. 200 с.

3. Пирог Г., Ленська А. Особливості переживання задоволеності працею військовослужбовців. Актуальні проблеми особистісного зростання : Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 року)] / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 154-155.

4. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.

5. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

6. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995. 268 p.
7. Herzberg F. Work and the Nature of Man. Cleveland : World Publishing Company, 1966. 203 p.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
9. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco : Jossey-Bass, 1997. 186 p.
10. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.
11. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

Олеся Гірчук
старший викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

НАВЧАННЯ ЯК ФАКТОР РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Зміни у сучасному світі впливають на освіту, на професійну діяльність і на ринок праці. У часи викликів, переживання травматичних подій актуальним є прагнення людей зрозуміти механізми, фактори, які б дозволили адекватно реагувати на складні ситуації, вміти відновлювати власну ресурсність. Важливо спиратися на те, що зберігає ресурсність, дозволяє критично оцінювати ситуації і конструктивно вирішувати.

Особливо це важливо у сензитивний період самореалізації особистості, а саме у юнацькому віці. Це період пошуку сенсу життя, побудови глибоких міжособистісних стосунків, обрання професії та навчання, намагання знайти своє місце у дорослому світі. Юнацькій вік це намагання брати на себе відповідальність і

самостійно вирішувати ситуації. Це виклики самим собі і водночас прагнення не втратити контроль над власним життям. Сміливі кроки у доросле життя можуть суповоджуватися розчаруваннями, помилками, перемогами і поразками і тому, так важливо вміти володіти собою, своїми емоціями і адекватно реагувати і конструктивно вирішувати не лище життєві ситуації, а й переживати травматичні події. На жаль, сучасний світ стикається з викликами, які впливають на життя кожної людини. Так сучасні молоді люди спочатку адаптовувалися до вимог, які супроводжували covid-19, а згодом переживають події пов'язані з повномасштабним вторгненням.

Навчання у юнацькому віці спрямоване на здобуття знань та навичок майбутньої професії. Це навчання обґрунтовано внутрішньою мотивацією, є підготовкою до дорослого життя і сприяє самоствердженню. Вибір майбутньої професії є надзвичайно важливим і може супроводжуватися сумнівами, переживанням кризи. Водночас професійна орієнтованість навчання, соціалізація та адаптація у навчальній групі сприяють підвищенню рівня самооцінки.

Сучасний ринок праці висуває високі вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців. Тому формування компетенцій може спрямувати до поглиблення знань і до більш вибіркової позиції у навчанні. Водночас перфекціонізм та високий рівень тривожності можуть спонукати до відчуття невпевненості у тому, що є готовність реалізовувати набуті знання і призвести до постійного навчання, яке на жаль може і не мати конктретної мети.

Вивчення та аналіз проблеми психологічної стійкості студентів належить багатьом науковцям, а саме: Лисюк С. Г., Жигайло Н.І., Тептюк Ю.О., Крайнюк В.М., Нагірнер І. І., Вдовиченко А. В., Сивогракова З.А. тощо. Тривалий час є підвищений інтерес до здатності людини відновлюватися, до її здатності адекватно реагувати на стресові і надзвичайні ситуації. Є різні погляди і різні концепції до вивчення здатності людини витримувати психологічні навантаження. Психологічна стійкість (резильєнтність) визначається як здатність людини успішно адаптуватися до стресу, долати життєві кризи, зберігаючи психічне здоров'я, цілісність особистості та здатність до

відновлення. Це динамічна навичка, що розвивається завдяки досвіду подолання труднощів, усвідомленості та позитивного ставлення. Основні характеристики: ефективна адаптація, швидке відновлення, емоційна регуляція, ціннісний орієнтир, активна позиція. Для юнацького віку характерним є перевага внутрішньої мотивації над зовнішньою, що є умовою самоефективності та саморозвитку. Внутрішня мотивація спонукає до розкриття власного потенціалу, до пошуку нових можливостей та знань, інтересу до саморозвитку, дисципліни, долання страхів. Одним з головних факторів формування психологічних особливостей розвитку у юнацькому віці є адекватне самоставлення. Самоставлення включає і розуміння своїх сильних та слабких сторін, прийняття себе, самоповагу, самоцінність і т.інш. [1]. Самооцінка, самоповага зростають від результатів власних досягнень. Навчання надає можливість відчути ці результати завдяки успішності у навчальному процесі, конкурсах, проектах, тощо. Не менщ важливим є фактор адаптації до вимог, до колективу. Завдяки адаптованості до нових вимог зростає самоконтроль, дисципліна, самоорганізованість та самоповага. Самоповага зростає, якщо молода людина відчуває підтримку колективу. У нових ситуаціях регуляційні можливості «Я» знижуються і посилюється прагнення підпорядкування впливу навколишнім обставинам, середовищу, колективу. [2]. Здобувачі схильні оцінювати свою індивідуальність, духовний потенціал. Впевненість у собі допомагає їм протистояти зовнішнім впливам, адекватно сприймати поразки і помилки, критичні коментарі, тощо. Спираючись на концепцію Ж.Піаже, можна зробити висновок, що на кожному етапі розвитку особистість набуває певних навичок та вмінь, необхідних для життя та саморозвитку у суспільстві. У наукових працях І.Бех зазначає, що саме у юнацькому віці розкривається власна унікальність, неповторність та формуються життєві плани. К.Юнг зазначав, що вибір професії є стимулом для самореалізації, адаптації особистості до умов життя [1].

Іноді у юнацькому віці проявляються максималізм до професійної діяльності. Також, під час працевлаштування у юнацькому віці може проявлятися перфекціонізм, прагнення усе виконувати на вищому рівні, щоб швидше заробити успішну

професійну репутацію. Це може надзвичайно виснажувати, бо молоді фахівці беруть великі обсяги роботи, широкий спектр завдань і втрачають баланс між роботою і відпочинком. Світоглядні позиції у юнацькому віці базуються на інтелектуальному розвитку, інтересі до особистості, рефлексії, що веде до формування власних переконань. Критичність до минулих поглядів у дитинстві супроводжується спрямованістю на перспективи у дорослому житті. Реалізація основних потреб у юнацькому віці призводить до стабілізації особистості, формування «Я-концепції», цінностей, сенсів. Професійне та особистісне самовизначення є центральним новоутворенням. [1].

У юнацькому віці проявляється позитивне ставлення до навчання. Саме навчання додає сенсу життя, як узагальнений регулятор – як свідоме уявлення щодо перспектив розвитку як особистісного так і професійного [1]. Більш того, потреба у безпеці зростає і реалізується і у колективі одногрупників і у родині, у професійному колективі і серед авторитетних дорослих. Потребу у незалежності у юнацькому віці усвідомлюється завдяки зростанню когнітивних здібностей, фізіологічній зрілості, адаптації у соціумі [3]. Розумовий розвиток пов'язаний не лише з властивостями інтелекту, а й з формуванням індивідуального стилю розумової діяльності. Стиль мислення залежить і від типу нервової системи, який впливає на успішність навчання і досягнення цілей.

У наукових працях професійна самосвідомість розглядається як складне інтегративне утворення, що включає усвідомлення себе як суб'єкта діяльності, прийняття професійних цінностей і розвиток ііідентичності [4]. За О. В. Дробот вона охоплює усвідомлення себе як фахівця,оцінку можливостей, мотивів і професійних намірів [2]. В. В. Шахов тлумачить її як систему, що інтегрує когнітивний, емоційний, мотиваційний і рефлексивний компоненти [3]. Тож, навчання та професійне самовизначення сприяють обранню стратегії подальшого розвитку, побудови перспектив, контролю над власним життям, зниженню тривожності і здатністю відновлювати і зберігати ресурсність для подальшої самореалізації.

Література:

1. Скрипченко О.В., Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К. Просвіта, 2001. 416 с.
2. Чемеринська О., Карп'як Г. Самооцінка як чинник професійної готовності майбутніх психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (69). С. 94–99.
3. Шахов В. В. Психологічні засади формування професійної самосвідомості майбутніх психологів : дис. д-ра філософії. 2024. 187 с.
4. Шахов В. В., Шахов І. В. Динаміка професійної самосвідомості майбутнього психолога в процесі навчання у закладі вищої освіти. Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2023. № 73. С. 113–119.

Олена Чуян
здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти кафедри клінічної психології
Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського
м. Одеса (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАН ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті розглядаються механізми впливу психологічної травматизації та хронічного стресу на психосоматичний стан персоналу організації в умовах воєнного

конфлікту. Проаналізовано специфіку соматизації емоційного дистресу серед працівників різних організацій у яких працюють внутрішньо переміщені особи, а також медичних та навчальних. Обґрунтовано буферну роль життєстійкості та тілесно-орієнтованих практик у збереженні психофізіологічної рівноваги. Акцентовано на необхідності міждисциплінарного підходу до діагностики психосоматичних проявів у посттравматичних станах.

Ключові слова: *психосоматичні порушення, психологічна травма, персонал організації, тілесно-орієнтована терапія, діагностика, адаптація.*

Психологічна травматизація є однією з головних причин переведення пережитого досвіду з психічної мови на соматичну. Внаслідок несвоєчасного отримання людиною психологічної допомоги, прояви психологічного травмування переходять на соматичний рівень. У латентному відстроченому варіанті психологічна травма стає першопричиною для втрати людиною психофізіологічної рівноваги та розвитку психосоматичних порушень. Так, за відсутності фізичних ушкоджень, але у стані постійної стресової напруги, у багатьох працівників розвиваються тілесні симптоми (постіний головний біль, шлункові спазми, тахікардія). Ці симптоми свідчать про психосоматичну реакцію на витіснене гостре емоційне переживання [1].

Психосоматичні порушення складно діагностуються через їхнє невидиме психогенне походження. При цьому тривале емоційне напруження знаходить вихід у вигляді тілесних проявів, які сигналізують про дезадаптацію психіки [7]. Так, на думку Т. М. Титаренко тривала травматизація, характерна для активних бойових дій перетворює соматичні прояви у характерний наслідок постійного впливу фоново-стресового середовища та дезадаптації [10].

Хронічна неусвідомлювана загроза через тіло сигналізує про необхідність її усвідомлення та нейтралізації на психічному рівні. У воєнний час навіть за опосередкованого травматичного досвіду (втрата близьких, вимушене переміщення, руйнування житла) у персоналу організації можливі масові психосоматичні

реакції у вигляді тривалих порушень сну, м'язових болів і хронічної втоми [9].

Фундаментальним механізмом реагування організму на зовнішні подразники є стрес, який призводить до дезадаптації та патологічних психосоматичних змін. Тривале психічне навантаження впливає на системи нейроендокринної регуляції, що стає основою для хронічних соматичних порушень. Так, лікарі в умовах війни демонструють як емоційне вигорання, так і ознаки хронічного дистресу, що проявляються через тахікардію, гіпертензію, порушення сну [2]. Дослідження студентської молоді показало, що гострі стресові стани швидко трансформуються у соматизовані прояви – головний біль, порушення дихання, м'язове напруження [6].

Особливу небезпеку становить неусвідомлюваний характер небезпеки цих симптомів. Так, О. Сабадуха розглядає стрес як фактор порушення гомеостазу, балансу психічного і соматичного функціонування організму і пропонує самотрансцендентну психосоматичну терапію для таких випадків [8].

Виходячи із зазначеного, стрес слід розглядати як фундаментальний механізм виникнення і розвитку психосоматичних розладів і війна – це, найсильніший соціально-психологічний стресор, який негативно впливає на персонал самих різних організацій. Так, лікарі на передовій зазнають фізичного та психологічного виснаження і страждають на тілесні розлади внаслідок надмірної відповідальності та браку підтримки. Студенти і молодь демонструють глибокі зміни в емоційній сфері: когнітивні порушення, нестабільність сну, вегетативну дистонію, тремор. Працівники з числа внутрішньо переміщених осіб втрачають звичну для них повсякденність і зазнають дезадаптації, яка робить їх психосоматично вразливими. Серед них нерідкі випадки страждання на біль невідомого походження, шлунково-кишкові дисфункції, шкірні прояви [5].

Ключовим адаптаційним ресурсом у контексті психосоматичних змін викликаних постійним стресом виступає життєстійкість (резильєнтність). У своєму дослідженні С. О. Лукомська доводить, що тренінги життєстійкості

позитивно впливають на зниження психосоматичних скарг і підвищення рівня суб'єктивного благополуччя навіть за посттравматичного досвіду [4]. Її думку підтримує С. М. Кондратюк, яка наголошує, що високий рівень резильєнтності корелює зі зниженим рівнем психосоматичних скарг [3]. Тілесно-орієнтовані практики – дихальні техніки, рухова терапія, соматичний тренінг – активізують парасимпатичну нервову систему і сприяють відновленню психосоматичної рівноваги.

Складність діагностики психосоматичних проявів у посттравматичних станах зумовлена відсутністю очевидної психоемоційної причини для соматичних симптомів і їх неочевидним зв'язком з постійним психологічним дискомфортом. Тому тіло має розглядатися як носій емоційної інформації, а клінічна взаємодія психолога і пацієнта з психосоматичним розладом – орієнтуватися на виявлення прихованих емоційних конфліктів.

Психологічна травматизація і хронічний стрес в умовах воєнного конфлікту виступають ключовими тригерами психосоматичних порушень у персоналу організації. Їхній вплив є диференційованим залежно від соціальної ролі та рівня ресурсності особи, однак спільним залишається механізм соматизації невідреагованих емоцій. Підвищення рівня життєстійкості у поєднанні з тілесно-орієнтованими практиками забезпечує психофізіологічну стабільність і знижує вразливість до хронізації симптомів.

Література:

1. Адамова О. С. Вплив травми на соматичні процеси: психосоматичний підхід. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія. 2024. № 6. Т. 35 (74). С. 177-182.

2. Гребнєва О. П. (2022). Психосоматичні стани лікарів під час війни. Українські медичні вісті. 2022. № 3-4. С. 81.

3. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 4. С. 78-83.

4. Лукомська С. О. Тренінг життєстійкості особистості. Психологія людини: свідомість і реальність : збірник матеріалів VIII Міжнародної науковопрактичної конференції, 30–31 жовтня 2018 р. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 147-150.

5.Марута Н. О. Розлади психічного здоров'я у внутрішньо переміщених осіб. Український вісник психоневрології. 2018. Т. 26. Вип. 2. С. 68-71.

6. Ніколаєва А.П. Дослідження впливу психосоматичних станів на студентів в умовах війни. Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф., 19 травня 2023 р. Одеса, 2023. С. 92-97.

7. Олексієнко А., Чабан О. Психосоматичні наслідки насильства в умовах війни: аналіз зв'язку з типом травматизації та рівнем стресу. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2025. № 10 (2). С. 1-11.

8. Сабадуха О. Психофізіологічні моделі психосоматичних розладів та комплексний спосіб їх корекції за методом самотрансцендентної психосоматичної терапії. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2023. № 8 (4). С. 1-4.

9. Свиридюк В. З., Меліченко Т. Д. Стреси воєнного часу та їх вплив на психосоматичний стан людини. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : збірник наукових праць 93 за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 25 квітня 2023 р. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 248-252

10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. 160 с.

Анастасія Сюмар
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Олеся Гірчук
старший викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором,
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

РОЛЬ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ У ЮНАЦЬКОМУ

Сучасний ринок праці чутливо реагує на ті зміни, які відбуваються у країні і у суспільстві. Змінюються потреби суспільства, змінюються міжнародні ринки і це впливає на розвиток галузей, на вимоги до професійно важливих якостей. Кожен роботодавець зацікавлений у сталому, спрацьованому колективі, який динамічно розвивається. І головними стають – ментальне здоров'я співробітників, їх здатність відновлюватися після складних стресових ситуацій. Життєстійкість, психологічна витривалість, резильєнтність є важливими не лише для ризиконебезпечних професій, а у той чи іншій мірі вже для усіх професій у сучасних реаліях. Резильєнтність це здатність людини ефективно долати складні життєві обставини, стресові події, відновлюватися після них зберігаючи психічне здоров'я. Це проявляється у адаптації до нових умов, здатності повертатися до стабільного і працездатного стану, не лише відновити ресурсність, а й вийти на саморозвиток. Також, у переліку професійно важливих якостей залищається і комунікативна компетентність. Раніше вважалося, що це якість має бути більш притаманна тим, хто обирає професію типу «людина – людина», але зараз сучасний світ вимагає якісної комунікації у будь-якій професійній діяльності у різних сферах, у т.ч. і технічних. Проблема комунікативної компетентності та її складових була і

залишається актуальною проблематикою у наукових працях закордонних та вітчизняних дослідників. Найбільш дослідженими є проблеми змісту, структури, характеристик комунікативної компетентності (Н.А. Віннічeнко, Ж.М. Глозман, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, та інші); структури комунікативної сфери особистості (Н.Р. Вітюк, Н.П. Г.В. Данченко).

Закономірності розвитку особистості в процесі спілкування та взаємодії висвітлено в роботах І.Д. Беха, М.Й. Боришевского, Л.В. Долинської, В.В. Рибалко) Теоретичному підходу розгляду «комунікативна компетентність» присвячено дослідження (Л. Берестова, Г. Білицька, Е. Зеєр, Л. Коломійченко). Більшість дослідників розуміють комунікативну компетентність як цілісну систему психологічних та поведінкових характеристик, які сприяють успішній самореалізації в міжособистісній та міжкультурній комунікації. В якості змістовних компонентів комунікативної компетентності виділяють: перцептивні, інтерактивні та комунікативно-мовленнєві компетенції. В якості структурних – когнітивний, функціонально-діяльнісний та рефлексивно-оціночний компонент [1].

Особливо це важливо у сензитивний період самореалізації особистості, а саме у юнацькому віці. Це період пошуку сенсу життя, побудови глибоких міжособистісних стосунків, обрання професії та навчання, намагання знайти своє місце у дорослому світі. Юнацькій вік це намагання брати на себе відповідальність і контроль за власне життя. Спілкування сприяє вирішенню ситуацій, формуванню середовища, самопрезентації. .[2]

Спілкування у юнацькому віці характеризується прагненням продемонструвати незалежність, індивідуальність. Якщо це спілкування з дорослими, то тримається певна дистанція, якщо з однолітками то це більш щире і довірливе. Відстоювання власної позиції, вирішення конфліктних ситуацій, також здійснюються завдяки комунікації. У юнацькому віці спілкування сприяє реалізації прояву щирих почуттів, підтримки, глибоких міжособистісних стосунків (дружби, кохання). Спілкування також є інструментом підтримки. Соціальна підтримка включає чотири компоненти: емоційна підтримка, оціночна, інформаційна, інструментальна. Дослідження

демонструють позитивний вплив соціальної підтримки на зниження рівня стресу, що є надзвичайно важливим у сучасних умовах. Спілкування є найважливішою потребою людини, умовою її нормального існування, соціальної адаптації та саморозвитку.

Сучасний ринок праці чутливо реагує на зміни і підвищує вимоги до підготовки молодих фахівців. Поняття «комунікативна компетенція» введено до наукового вжитку американським лінгвістом Д. Хаймзом. Теорія і практика формування комунікативної компетентності розроблялася науковцями, Л. Бехманом, І. Бехом, та інш і продовжує вивчатися. У наукових працях комунікативна компетентність визначається як здатність особистості до визначення мети комунікації, застосування ефективної стратегії спілкування залежно від ситуації, вміння емоційно налаштовуватися на спілкування з іншими; продуктивно співпрацювати в групі, проявляти ініціативу у спілкуванні, керувати власними взаєминами з іншими.[1] Соціальна компетентність, включає в себе комунікативну, та визначається як здатність людини бути невід'ємною частиною соціуму, реалізовувати власні потреби і цілі шляхом створення партнерських стосунків з іншими, згідно з очікуваннями, потребами і цілями в межах суспільно прийнятної поведінки. Враховуючи сучасні реалії, динамічний розвиток цифрових технології, віртуального світу, сучасне суспільство розвивається не лише у реальному світі, а й віртуальному. І це також має вплив на розвиток особистості, її навички, знання, вміння, компетенції. [3]

Психологічне благополуччя у юнацькому віці це стан задоволеності життям, емоційного комфорту та здатності до само- актуалізації, що базується на гармонії з собою та оточенням. У наукових дослідженнях звернена увага на важливість самооцінки, життєвих перспектив та вміння долати стрес, що є надзвичайно важливим у сучасних умовах життя для забезпечення ментального здоров'я. [5] Для кожної сучасної, молодої людини її особистий розвиток у реальному і віртуальному світі є надзвичайно важливими, як і відчуття контролю над життям, як і розуміння свої індивідуальності та своєї життєвої перспективи [4].

Надмірне захоплення віртуальним світом може знижувати відчуття психологічного благополуччя і підвищувати рівень тривожності та стресу. І навпаки, залученість до колективу, відчуття підтримки, реалізація спільних проектів, сприяють зниженню тривожності, власної відповідальності, значущості. Проведення методики «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф) серед здобувачів 3, 4 курсів освітньо – професійної програми «Психологія» дозволили визначити, що найбільше надає відчуття психологічного благополуччя у сучасних реаліях мета у житті, самоприйняття та позитивні відносини.

Мета у житті дозволяє сфокусуватися на докладанні зусиль і розумінні подальших перспектив, самоконтролі. Самоприйняття надає можливості розуміти свої сильні і слабкі сторони, вдосконалюватися, але сприймати свої перемоги і поразки як досвід. Позитивні відносини сприяють відчуттю значущості, підтримки. Для кожної молодої людини надзвичайно важливо розуміти свою індивідуальність, самостійність, не втрачати контроль над життям, але водночас соціальна підтримка і позитивні відносини і перспективи відіграють надзвичайно важливу роль у продовженні власного саморозвитку, збереженні метального здоров'я, побудові життєвої перспективи.

Література:

1. Букрєєва І. Толерантність як світоглядна компонента виховання учнівської молоді. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2017. № 2(17). С.21-25.

2. Волошина О.В. Педагогіка інновацій у вищій школі. Навчально-методичний посібник:.Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 161 с.

3. Скрипченко О.В., Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К. Просвіта, 2001. – 416 с.

4. Чемеринська О., Карп'як Г. Самооцінка як чинник професійної готовності майбутніх психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (69). С. 94–99.

5. Шахов В. В., Шахов І. В. Динаміка професійної самосвідомості майбутнього психолога в процесі навчання у закладі вищої освіти. Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2023. № 73. С. 113–119.

Раїса Шулигіна
доцент, кандидат педагогічних наук,
професор кафедри дошкільної освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

КОЛЬОРИ ПРОТИ ТРИВОГИ: МИСТЕЦТВО ЯК ШЛЯХ ДО ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Анотація. У статті розглядається потенціал кольоротерапії та мистецьких практик як ефективних засобів для досягнення внутрішньої рівноваги у дітей. Акцент зроблено на психолого-педагогічних аспектах використання кольору та творчої діяльності для формування внутрішньої рівноваги, розвитку емоційної стійкості та позитивної соціалізації особистості. Аналізуються сучасні підходи до арт-терапії, інтеграція кольорових символів у навчально-виховний процес, а також практичні методи створення безпечного та гармонійного середовища для дитини. Особлива увага приділяється ролі мистецтва як інструменту самовираження, що сприяє зниженню рівня тривоги, формуванню відчуття захищеності та підтримці психічного здоров'я. Результати дослідження підтверджують, що систематичне використання кольорових і творчих практик у педагогічній діяльності може стати дієвим шляхом до збереження психологічного благополуччя дітей.

Ключові слова: *тривожність, рівновага, кольоротерапія, мистецтво, нейронауки, особистість, дошкільна освіта, дитина дошкільного віку.*

Тривожність є однією з найпоширеніших психологічних проблем сучасності. За даними ВООЗ, понад 260 мільйонів людей у світі страждають від тривожних розладів, що негативно впливає на якість життя та соціальну адаптацію. В умовах постійних стресових факторів актуалізується пошук інноваційних методів психоемоційної підтримки. Мистецтво, зокрема кольоротерапія та арт-терапія, постає як універсальний інструмент гармонізації внутрішнього світу людини, адже воно поєднує естетичний досвід із психоемоційною регуляцією [3].

Сучасна дошкільна освіта дедалі більше орієнтується на інтеграцію різних наукових і практичних підходів. Психологія забезпечує розуміння емоційних потреб та соціальних взаємодій дитини, що є основою для формування здорової самооцінки та навичок комунікації. Нейронаука, у свою чергу, пояснює механізми розвитку мозку, уваги, пам'яті та емоційної регуляції, що дозволяє створювати методики, які відповідають природним ритмам розвитку дошкільнят (наприклад, використання нейроігор та сенсомоторних вправ).

Сучасні нейропсихологічні дослідження підтверджують, що кольори мають прямий вплив на емоційний стан людини. Теплі відтінки (жовтий, помаранчевий) активізують позитивні емоції, тоді як холодні (синій, зелений) сприяють релаксації та зниженню рівня тривожності [5]. Дослідження у сфері кольоротерапії демонструють, що систематичне використання кольорових середовищ у навчальних та терапевтичних просторах знижує рівень стресу та формує атмосферу психологічної безпеки [4].

Арт-терапія дозволяє людині виразити внутрішні переживання через творчість, що знижує емоційне напруження та сприяє розвитку навичок саморегуляції. Практика малювання, роботи з глиною чи створення колажів допомагає трансформувати негативні емоції у конструктивний досвід [3; 7]. Кольоротерапія, у свою чергу, застосовується як метод психопрофілактики: використання кольорових інтер'єрів, світлотерапії та спеціальних арт-практик сприяє стабілізації емоційного та загального психологічного стану [6].

Поєднання психології, нейронауки та мистецтва створює нові можливості для комплексної підтримки особистості.

Нейронаукові дослідження доводять, що сприйняття кольору активує ділянки мозку, пов'язані з емоційною регуляцією, а психологічні практики дозволяють інтегрувати цей ефект у терапевтичний процес Мистецтво стає мостом між тілесним і духовним, забезпечуючи цілісність психоемоційного досвіду.

У *закладах дошкільної освіти:* арттерапія сприяє розвитку емоційної виразності, зниженню тривожності та формуванню навичок саморегуляції. Через малювання, ліплення, музичні та театральні практики діти отримують можливість безпечного самовираження, що особливо важливо у період становлення особистості [1].

У *закладах загальної середньої освіти*: використання кольорових класних інтер'єрів та арттерапевтичних занять сприяє зниженню тривожності дітей, формуванню позитивного емоційного клімату [2].

У *терапевтичних центрах*: арттерапія застосовується як допоміжний метод у роботі з пацієнтами, що мають тривожні розлади, посттравматичний стрес чи депресію.

У сімейному консультуванні: кольоротерапія допомагає гармонізувати взаємини, створюючи атмосферу довіри та психологічної підтримки.

Інтер'єрне оточення також має значний вплив на психоемоційний стан дітей. Дослідження нейропсихологів доводять, що теплі кольори (жовтий, помаранчевий) стимулюють активність і комунікацію, тоді як холодні відтінки (блакитний, зелений) сприяють концентрації та зниженню рівня стресу. Варто уникати надмірної насиченості червоного та чорного, які можуть провокувати напруження й збудження у дітей. Гармонійне поєднання кольорів у середовищі закладу дошкільної освіти створює атмосферу психологічної безпеки, що є ключовим чинником позитивної соціалізації.

Варто згадати про освітлення: природне світло слугує ключовим фактором психологічного комфорту – м'яке розсіяне штучне освітлення різких ламп. Використання регульованих джерел світла дозволяє адаптувати простір до різних занять (ігри, відпочинок, навчання). Відчуттю безпеки сприяють ергономічні меблі з натуральних матеріалів. Зони для різних активностей: куточок для творчості, місце для відпочинку, простір для

рухливих ігор. Гнучке планування створює можливості легко змінювати розташування меблів, щоб діти відчували контроль над середовищем. Знижують рівень стресу природні елементи (рослини, дерев'яні деталі, камінці). Арт-об'єкти, створені дітьми – картини, аплікації, колажі – формують відчуття значущості та самовираження, зокрема тактильні матеріали (м'які килимки, текстиль) додають відчуття затишку.

Психоемоційна підтримка через простір:

– Куточки усамітнення – невеликі «безпечні зони», де дитина може побути наодинці.

– Візуальні символи гармонії (мандали, абстрактні композиції, спокійні пейзажі).

– Динамічні елементи (наприклад, мобілі чи легкі тканини, що рухаються від повітря) допомагають зосередитися та зняти напруження.

Інтер'єрне середовище стає не лише фізичним простором, а й психологічним ресурсом, який підтримує дитину у подоланні тривожності та формуванні внутрішньої рівноваги.

Отже, мистецтво, зокрема кольоротерапія та арт-терапія, є ефективним шляхом досягнення внутрішньої рівноваги особистості. Їх застосування у психологічній практиці та освітньому середовищі сприяє зниженню тривожності, розвитку емоційного інтелекту та формуванню гармонійного соціального простору. Подальші дослідження мають бути спрямовані на інтеграцію мистецьких методів у системи психопрофілактики та психотерапії.

До того ж комплексний підхід дозволяє розглядати дитину як цілісну особистість, де когнітивний, емоційний і творчий розвиток взаємопов'язані. Це відкриває нові перспективи для створення інноваційних програм дошкільної освіти, які не лише готують дитину до школи, а й формують основу для її гармонійного життя у майбутньому.

Література:

1. Бєлєнька, 2020 Бєлєнька Г.В., Бондар В.І., Шоробура І.М. Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи: збірник наукових праць. Київ: НАПН України, 2020

2. Громадське радіо. Нейронаука у навчанні дітей: як навчають дітей у Vixon School. 20.09.2023.

3. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Психологічні науки. 2020. №2(20). DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-4.

4. Простір арт-терапії: збірник наукових праць / ред. П.В. Лушин та ін. Київ: УМО НАПН України, 2021.

5. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Vol. 7 Issue 7 (51). P. 29-38. 2021. DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.3

6. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO, 2017.

7. Malchiodi C.A. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill, 2012.

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Юлія Ісаєнко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Лубни (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РЕСУРСИ ТА МЕХАНІЗМИ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації першокласників до шкільного навчання в умовах воєнного стану. Розкрито психологічний зміст феномену адаптації до школи як складного багаторівневого процесу, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти. Проаналізовано основні психологічні труднощі адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах хронічного стресу, нестабільності та психоемоційного напруження, спричинених воєнними подіями. Визначено, що порушення відчуття безпеки, тривожність, емоційна нестабільність та труднощі концентрації уваги можуть суттєво ускладнювати процес входження дитини у нову соціальну ситуацію розвитку.

Особливу увагу приділено психологічним ресурсам адаптації першокласників: емоційній підтримці дорослих, стабільності освітнього середовища, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню довірливих міжособистісних відносин та використанню ігрових і ресурсноорієнтованих технологій у роботі з дітьми. Обґрунтовано, що успішна адаптація дитини до шкільного навчання в умовах воєнного стану

значною мірою залежить від узгодженої взаємодії сім'ї, педагогів і психологічної служби закладу освіти. Наголошено на необхідності створення психологічно безпечного освітнього простору як важливої умови підтримання психоемоційного благополуччя молодших школярів.

Ключові слова: *психологічна адаптація, першокласники, молодший шкільний вік, воєнний стан, психологічна безпека, емоційна саморегуляція, тривожність, освітнє середовище, психоемоційне благополуччя, ресурси адаптації.*

Вступ. Початок шкільного навчання є одним із найважливіших етапів психічного та соціального розвитку дитини. Саме у цей період відбувається зміна провідної діяльності, формуються нові соціальні ролі, перебудовується система міжособистісних взаємин та змінюється спосіб організації повсякденного життя. Для першокласника школа стає новим соціальним середовищем, яке потребує адаптації до правил, вимог, навчального навантаження та особливостей взаємодії з дорослими й однолітками.

Водночас сучасні українські реалії суттєво ускладнюють процес адаптації дітей до шкільного навчання. Умови воєнного стану супроводжуються хронічним стресом, емоційною нестабільністю, порушенням базового відчуття безпеки, зміною звичного способу життя та постійним інформаційним напруженням. Для дітей молодшого шкільного віку такі обставини можуть виступати потужним психотравмувальним чинником, який впливає на емоційний стан, поведінку, когнітивні процеси та здатність до соціальної адаптації.

У зв'язку з цим проблема психологічної адаптації першокласників до школи в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності. Сучасна психологічна та педагогічна практика потребує пошуку ефективних ресурсів і механізмів підтримки психоемоційного благополуччя дітей, створення безпечного освітнього середовища та розвитку адаптаційного потенціалу молодших школярів.

Вивченням проблеми психологічної адаптації займалися такі вітчизняні та зарубіжні дослідники, як Г. Айзенк, Г. Гартман, А. Маслоу, Ф. Березін, І. Бех, Ж. Піаже, А. Реан, Е. Еріксон,

М. Монтессорі, Р. Штайнер та ін. Питанню особливостей адаптації дітей до умов закладів освіти у межах вивчення психологічних та педагогічних аспектів супроводу дитини присвятили свої наукові розробки Л. Венгер, В. Холмівська, О. Рейпольська, А. Падалка та інші дослідники.

Виклад основного матеріалу. Психологічна адаптація першокласника до шкільного навчання є складним, багаторівневим і динамічним процесом, що охоплює перебудову емоційної, когнітивної, мотиваційної та поведінкової сфер особистості дитини. Початок систематичного навчання супроводжується переходом до нової соціальної ситуації розвитку, у межах якої змінюється статус дитини, коло соціальних контактів, структура діяльності та вимоги до саморегуляції поведінки [1]. Відтак, період вступу до школи вважається одним із найбільш кризових етапів дитячого розвитку, який потребує значних адаптаційних ресурсів.

У молодшому шкільному віці дитина вперше стикається з необхідністю систематичного виконання навчальних обов'язків, дотримання чітких правил, підпорядкування власної поведінки зовнішнім вимогам та взаємодії з новою системою соціальних ролей. Якщо у дошкільному віці провідною діяльністю була гра, то у першому класі домінуючого значення набуває навчальна діяльність, яка вимагає довільної уваги, організованості, самоконтролю та емоційної стійкості [2]. Для багатьох дітей така перебудова є психологічно складною навіть у відносно стабільних умовах. В умовах воєнного стану цей процес значно ускладнюється через додатковий вплив хронічного стресу та психотравмувальних чинників.

Воєнний стан створює для дитини ситуацію тривалої невизначеності та порушення базового відчуття безпеки. Першокласники особливо чутливо реагують на емоційний стан дорослих, інформаційне напруження, зміну звичного способу життя та нестабільність навколишнього середовища [3]. На відміну від дорослих, діти молодшого шкільного віку ще не мають достатньо сформованих механізмів психологічного захисту та навичок емоційної саморегуляції, тому переживання небезпеки можуть проявлятися у різних поведінкових і психоемоційних реакціях.

Одним із найпоширеніших проявів дезадаптації першокласників в умовах воєнного стану є підвищена тривожність. Дитина може демонструвати страх залишатися без батьків, уникати активної взаємодії з однолітками, боятися помилитися або отримати негативну оцінку з боку вчителя. У багатьох дітей спостерігається емоційна нестабільність, плаксивість, труднощі концентрації уваги та швидка психічна виснажуваність [4]. Наприклад, першокласник, який пережив евакуацію або тривалий час перебував у ситуації небезпеки, може реагувати на різкі звуки підвищеним страхом, втрачати здатність концентруватися на навчальному матеріалі або уникати участі в колективних формах діяльності.

Важливо зазначити, що психоемоційна напруга у дітей нерідко проявляється через соматизовані реакції організму. У першокласників можуть виникати головний біль, біль у животі, порушення сну, зниження апетиту або підвищена втомлюваність без виражених медичних причин [5]. Такі реакції є своєрідним способом психіки сигналізувати про внутрішнє перенапруження та потребу у психологічній підтримці.

Особливу роль у процесі адаптації дитини до школи відіграє формування відчуття психологічної безпеки. Для першокласника школа має стати простором передбачуваності, стабільності та емоційного прийняття. Саме тому одним із ключових механізмів успішної адаптації є емоційно підтримувальна взаємодія між учителем та учнями [6]. У молодшому шкільному віці педагог часто виступає для дитини значущою дорослою фігурою, від якої залежить рівень емоційного комфорту, впевненості та мотивації до навчання.

Особливо важливим у сучасних умовах є використання педагогами емоційно безпечних стратегій комунікації. Наприклад, замість акцентування уваги на помилках дитини більш ефективним є підтримувальний зворотний зв’язок, що допомагає першокласнику зберігати мотивацію та не формувати страх невдачі. У практиці початкової школи позитивний ефект демонструють ранкові зустрічі, вправи емоційного налаштування, техніки «кола підтримки», вправи на стабілізацію дихання та короткі рухові активності для зниження психоемоційного напруження.

В умовах воєнного стану особливого значення набуває ресурсноорієнтований підхід до психологічної підтримки дітей. Його основна ідея полягає не лише у зниженні рівня тривожності чи корекції негативних емоційних станів, а й у розвитку внутрішніх психологічних ресурсів дитини – емоційної стійкості, навичок саморегуляції, здатності до адаптації та позитивного соціального досвіду [7].

Одним із найефективніших засобів підтримки психологічної адаптації першокласників залишається ігрова діяльність. Попри зміну провідної діяльності, гра продовжує виконувати важливу емоційно-регулятивну функцію у молодшому шкільному віці [2]. Через гру дитина отримує можливість безпечним способом проживати власні емоції, моделювати складні ситуації та відновлювати внутрішнє відчуття контролю.

Наприклад, використання казкотерапії дозволяє дитині символічно опрацьовувати переживання страху, небезпеки або невизначеності через ідентифікацію з героями історій. Арттерапевтичні вправи, пов’язані з малюванням «безпечного місця» або створенням «карти сили», допомагають дитині актуалізувати власні ресурси та формувати відчуття психологічної стабільності. Водночас тілесноорієнтовані вправи, дихальні техніки та елементи релаксації сприяють зниженню рівня фізіологічного напруження та розвитку навичок емоційної саморегуляції [8].

Особливого значення набуває підтримка соціальної взаємодії між дітьми. Умови війни нерідко спричиняють порушення комунікативного досвіду дитини через дистанційне навчання, вимушену зміну місця проживання або тривалу соціальну ізоляцію. З огляду на це важливим механізмом адаптації є формування у першокласників відчуття групової приналежності та підтримки. Ефективними є групові творчі завдання, кооперативні ігри, спільні проєкти та вправи, спрямовані на розвиток емпатії та взаємодопомоги.

Не менш важливу роль у процесі адаптації відіграє сім’я. Емоційний стан батьків безпосередньо впливає на психологічне благополуччя дитини, оскільки молодший школяр значною мірою орієнтується на емоційні реакції дорослих [3]. Якщо

батьки демонструють надмірну тривожність, емоційну нестабільність або постійно акцентують увагу на небезпеці, це підсилює відчуття невизначеності у дитини. Натомість підтримувальна сімейна атмосфера, емоційна близькість, стабільність режиму дня та уважне ставлення до переживань першокласника виступають важливими ресурсами його психологічної адаптації.

Крім того, важливим чинником успішної адаптації є стабільність освітнього середовища. Для дітей молодшого шкільного віку надзвичайно важливою є передбачуваність подій, повторюваність рутинних дій та чіткість організації навчального процесу. Саме тому в умовах воєнного стану особливого значення набувають ритуалізація шкільного життя, стабільний розклад, зрозумілі правила та емоційно безпечна атмосфера у класі.

Висновки. Психологічна адаптація першокласників до шкільного навчання в умовах воєнного стану є складним процесом, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери розвитку дитини. Встановлено, що хронічний стрес, порушення відчуття безпеки та психоемоційне напруження можуть ускладнювати процес входження дитини у нову соціальну ситуацію розвитку, спричиняючи підвищену тривожність, емоційну нестабільність та труднощі концентрації уваги.

Визначено, що важливими ресурсами психологічної адаптації першокласників виступають емоційна підтримка дорослих, стабільність освітнього середовища, розвиток навичок емоційної саморегуляції та використання ресурсноорієнтованих ігрових технологій. Особливого значення набуває створення психологічно безпечного освітнього простору та підтримувальна взаємодія між школою, сім'єю і психологічною службою закладу освіти.

Література:

1. Бібік Н. М. Нова українська школа: порадник для вчителя. Київ : Літера ЛТД, 2021. 208 с.

2. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічні механізми адаптаційних процесів особистості в умовах сучасних

соціальних викликів. *Актуальні проблеми психології.* 2022. Т. 1, № 57. С. 15–24.

3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Академвидав, 2023. 400 с.

4. Kutsenko T., Voznesenska O. Psychological Support for Children in Conditions of War Trauma and Educational Instability. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. Vol. 28, № 6. P. 512–526. URL: https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.4.06

5. Masten A. S., Narayan A. J. Child Development in the Context of Disaster, War, and Terrorism: Pathways of Risk and Resilience. *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 607–634. URL: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356

6. Malchiodi C. A. Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process. New York : Guilford Press, 2022. 352 p.

7. UNESCO. Education in Emergencies: Psychological Safety and Learning Continuity for Children Affected by Armed Conflict. Paris : UNESCO Publishing, 2023. 86 p.

8. UNICEF Ukraine. The Impact of War on Children's Learning and Mental Health in Ukraine. Kyiv: UNICEF, 2024. 74 p.

СЕКЦІЯ 5
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ; ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ; МИРНОМУ НАСЕЛЕННЮ; ПСИХОЛОГАМ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ОСОБАМИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ДОПОМОГИ

Світлана Гутянко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Олена Праченко
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анотація. У статті розглянуто психологічні особливості переживання життєвої кризи внутрішньо переміщеними особами в умовах війни. Визначено, що вимушене переміщення супроводжується значними емоційними, когнітивними та поведінковими змінами, які проявляються у тривожності, страху, почутті безсилля, зниженні самооцінки та переосмисленні життєвих цінностей. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену життєвої кризи, її причин, проявів та наслідків для психологічного благополуччя особистості. Наголошено, що переживання кризових ситуацій може виступати не лише джерелом психологічної дезадаптації, а й чинником

особистісного зростання та трансформації. Зроблено висновок про важливість психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб з метою збереження їх психічного здоров'я та сприяння адаптації до нових життєвих умов.

Ключові слова: *життєва криза, внутрішньо переміщені особи, психологічні переживання, стрес, тривожність, психологічна адаптація, психічне здоров'я, особистісна трансформація, кризові стани, війна.*

Вступ. Від початку XXI століття ми спостерігали великі геополітичні зміни, військово-політичні перевороти, соціально-економічні кризи, етнічні конфлікти, що призвели до значного зростання кількості біженців і вимушених переселенців у багатьох регіонах світу. Війна є однією з найтрагічніших подій, наслідки якої змушують людей екстрено залишати рідний край, рятуючи власне життя та життя близьких. Біженство як явище – екстремальна життєва ситуація, пов'язана з трагічними подіями, кризовими процесами, критичними психічними навантаженнями, інтенсивними негативними переживаннями та емоційними потрясіннями.

Війна серйозно змінює весь життєвий уклад, картину світу, спосіб життя, систему цінностей і базових переконань. Таким чином, вивчення соціально-психологічних проблем вимушеного переміщення видається надзвичайно важливим, і, на наш погляд, особливо важливим є розуміння її через призму переживань особистості.

Виклад основного матеріалу. Життєві кризи – це періоди інтенсивних психологічних викликів і нестабільності, коли людина стикається зі стресовими ситуаціями або важкими життєвими подіями. Ці ситуації можуть порушити звичний спосіб життя, спричинити великий стрес і викликати сильні емоційні реакції, як-от тривога, страх, розпач, гнів або відчуття безсилля.

Кризи можуть впливати на фізичне та психологічне благополуччя людини, супроводжуватися втратою самооцінки, питаннями життєвої мети, сумнівами у власних здібностях і зміною життєвої перспективи. Проте, можуть бути й можливістю

для особистісного зростання, переосмислення цінностей та розвитку нових стратегій управління в житті.

Дослідження феномену життєвої кризи дедалі більше набувають актуальності у працях багатьох науковців у галузі психології. У наукових роботах M. Wool, Н. Берегова, І. Булах, Є. Варбан, Є. Гейко, О. Даценко, О. Запорожець, В. Колба, М. Комісарик, О. Столярчук, І. Черезова, Г. Чуйко життєва криза розглядається як переломний період життя особистості, який характеризується наявністю складної життєвої, кризової ситуації. Переживання такої ситуації детермінує переосмислення власного образу Я, сенсу життя, засобів та механізмів його досягнення.

У доробках A. Morin, Н. Берегова, Є. Варбан, М. Варій, О. Вітковський, Л. Вольнова, Т. Гальцева, І. Гаркуша, Н. Зайченко, О. Музика, О. Петрунько, О. Фролова, І. Черезова, Г. Чуйко та інші, розглянуто сутність типів життєвих криз та описані особливості їх вияву за такими критеріями як: специфіка кризи, інтенсивність впливу на психіку людини, чинник та сфера виникнення, тривалість кризи, її складність, результат (наслідки) тощо.

Передумови, чинники виникнення та особливості вияву життєвої кризи були розкриті у наукових доробках J. E. Amundsen, K. Cherry, M. Wool, О. Буковська, Є. Варбан, Л. Вербицька, Т. Гальцева, В. Заіка, В. Зливков, Т. Махал, Н. Миколенко, Н. Науменко, В. Онищенко, Н. Петрук, О. Проданова, О. Саннікова, О. Соловей-Лагода, Г. Солохова, Т. Титаренко, О. Третяк, О. Туриніна, Г. Хомич, Н. Шевченко, Г. Шульга та інші.

Згідно з думкою зазначених психологів, чинники появи кризи у житті людини можуть мати різноманітний, індивідуальний характер. Вона може супроводжуватися окремими соматичними та психологічними проявами.

Феномен життєвої кризи особистості привертав увагу багатьох вчених у галузі психології з моменту виокремлення психології як самостійної науки. Першість у дослідженнях життєвої кризи у житті людини належить науковцю Е. Ліндеманну. У своїх роботах він досліджував особливості переживання та симптоми гострого горя. Також науковець

розробляв дієві терапевтичні засоби подолання виявів, викликаних складними життєвими обставинами [9]. Послідовником науковця у вивченні життєвої кризи особистості став Дж. Каплан. Дослідник виокремив основні чинники виникнення та специфіку переживання особистістю кризи у житті. Особливу увагу Дж. Каплан приділив дезорганізації як наслідку безуспішних спроб подолання життєвої кризи. З розвитокм психологічної науки, проблема життєвої кризи людини була досліджена вченим Д. К. Макдональдом, означив та розкрив стадії виникнення життєвої кризи [10].

Український науковець Є. Варбан у своїй праці «Життєва криза: поняття, концепції та прояви» узагальнив сучасні підходи до феномену життєвої кризи. За його уявленням, вона розглядається як: 1) ситуація соціально-психологічного характеру; 2) специфічний стан, при якому визначається наявність окремих суб'єктивних та об'єктивних ознак; 3) сам процес переживання складної життєвої ситуації [3]. Отже, можемо відмітити, що на даному етапі у психології існує велика кількість наукових підходів до розкриття та змістовного наповнення терміну «життєва криза». Зокрема, І. В. Гаркуша, С. В. Дубінський, Т. М. Титаренко, розглядають даний феномен як особистісну психологосоматичну реакцію на складну життєву подію, кризову ситуацію, внутрішній стан, конфлікт [4;8]. Т. О. Гальцева пояснює результат зазначених реакцій, як транмсформацію внутрішнього світу особистості, перехідний період життя, рушійну силу зростання та творчого розвитку особистості [3]. Водночас, В. М. Заіка зазначає, що життєва криза детермінує загострення психічних незлагодженостей та сприяє переосмисленню сенсу свого життя [6].

Протікання життєвих криз супроводжується великою кількістю соматичних та психологічних виявів, які мають індивідуальну природу. І. В. Гаркуша, С. В. Дубінський стверджують, що емоційна розгалуженість, знижена концентрація та самооцінка, довготривале відчуття напруженості, тривожність, зниження когнітивних можливостей та мотивації, зміна ціннісних орієнтацій виступають першими психологічними симптомами переживання людиною життєвої

кризи [4]. Соматичними виявами переживання особистістю кризи у житті, Wool M. та Morin A. визначили: хронічну втому, безсоння, порушення роботи імунної системи та шлунково-кишкового тракту, схильність до порушення харчової поведінки тощо [11].

Висновок. Проведений теоретичний аналіз наукової психологічної літератури, дозволив визначити сутність та змістове наповнення поняття «життєва криза». На нашу думку, життєва криза – це перехідний період життя особистості, який характеризується трансформацією особистісної, емоційної та когнітивної сфер особистості, переосмисленням сенсу її буття через переживання складної життєвої, кризової ситуації. Життєві кризи детермінують особистісний розвиток людини, модифікують її життєві орієнтири та цінності. За результатами переживання таких криз особистість по-новому подивитися та сприймає власне життя, віднаходить нові шляхи досягнення сенсу свого буття.

Література:

1. Вербицька Л. Ф., Скуловатова О. В. Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. Молодий вчений. 2018. № 3. С. 483–486 87

2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 10. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – С. 120–133.

3. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. 2022. № 1. С. 49– 58.

4. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2023. № 6. С. 6–9.

5. Заіка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: дис. … канд. психол. наук. 19.00.01 /

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015. 254 с.

6. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник: навч. посіб. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.

7. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 161 с.

8. Amundsen J.E. How can you cope with a life crisis and move on? Режим доступу: https://mindfitapp.com/how-can-you-cope-with-a-life-crisis-and-move-on

9. MacDonald D.K. Crisis Theory and Types of Crisis [Електронний ресурс] / D.K. MacDonald. 2016. Режим доступу: http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-ty pescrisis

10. Morin A. Midlife Crisis: Why We Reevaluate Our Lives at the Halfway Mark. Режим доступу: https://www.verywellmind.com/what-are-the-signs-of-a-midlife-crisis4175827

11. Wool M. Identifying different life crisis stages and how to cope. Режим доступу: https://www.betterup.com/blog/life-crisis-stages

Юлія Чернієнко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри клінічної психології,
Піденноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського
м. Одеса (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук,
доцент, кафедра авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет «Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу психотравмуючих ситуацій в умовах війни на психічний розвиток підлітка, розкрито й перераховано ряд психотравмуючих факторів в умовах війни, здійснено аналіз досліджень з цієї теми.

Ключові слова: *психотравма, підлітковий вік, психічний розвиток, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, міграція, втрата.*

Сучасні умови війни створюють надзвичайно сильний психологічний тиск на дітей і підлітків. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, коли в неї формується емоційна стабільність, соціальні навички та світогляд. Військові дії, щоденні небезпеки, втрати, вимушене переселення, невизначеність майбутнього та інші психотравмуючі ситуації в умовах війни значно впливають на психічний розвиток підлітка. Це може призводити до підвищеного рівня тривожності, до порушень навчальної діяльності, соціальної адаптації, емоційного стану та навіть до формування передумов розвитку психічних розладів у майбутньому. Дослідження впливу

психотравмуючих ситуацій в умовах війни на порушення психічного розвитку підлітка є актуальним, адже воно дозволяє виявити фактори ризику та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Виходячи з актуальності даної проблеми, ми поставили перед собою **мету** – проаналізувати, яким чином війна як потужний психотравмуючий чинник позначається на психічному розвитку підлітків та який вплив на осіб пубертатного віку здійснюють постійне відчуття небезпеки, невизначеність майбутнього, втрати, міграція, зміна звичного способу життя.

Узагальнюючи наукову літературу та практичний досвід науковців сучасності, треба відзначити, що підлітки менш стійкі до психотравмуючих ситуацій. У період пубертату відбувається інтенсивне формування особистості, розвиток самосвідомості та емоційної регуляції, що робить підлітків особливо чутливими до зовнішніх впливів. З одного боку, їхня психіка ще зберігає певну лабільність, властиву дитячому віку, а з іншого – незрілість нейропсихологічних механізмів ускладнює успішне подолання наслідків пережитих травматичних подій. Тому реакції психіки підлітка на травми війни можуть бути різноманітними: від посиленої тривожності, агресивності та протестної поведінки до емоційного оціпеніння чи втечі в ізоляцію. Н. Євдокимова серед травмівних подій війни виділяє: приниження, проживання у невідповідних умовах через тривалі бойові дії, зруйнований будинок, зникнення членів родини та відокремлення від членів сім'ї, смерть рідних, бачення загиблих на вулицях та в будинках тощо [2, с. 40].

Науковці А. Лобанова, Л. Черноус та І. Шимко окреслюють дев'ять соціальних травм, які здійснюють вплив на розвиток підлітка. Це травми втрати близьких, травми дислокації, травми свідка насильства або загрози, травми соціальної ізоляції, травми інформаційного тиску, травми соціальної несправедливості, ідентифікаційні травми, сексуалізовані травми і травми дорослішання поза віком [4, с. 58-59].

Сучасні дослідження, зокрема, праці Б. ван дер Колка [1, с. 36-64], А. Токарчук й І. Коваль [7, с. 1-10], показують, що класичні реакції «бий, біжи, замри», які є адаптивними механізмами виживання, в умовах війни стають більш

вираженими, а в підлітків вони стають більш інтенсивними та набувають специфічних форм прояву. Активація симпатичної нервової системи створює фізіологічне підґрунтя для реакції нападу або втечі. Унаслідок хронічного стресу відбувається дисфункція префронтальної кори, що пояснює імпульсивність та труднощі з регуляцією емоцій. Гіперактивність мигдалеподібного тіла відповідає за посилене відчуття небезпеки та схильність до реакції «замри». Реакція «бий» у підлітків проявляється в агресивності, конфліктності, імпульсивних діях або у самозвинуваченні чи самодеструкціях. Реакція «Біжи» проявляється в униканні травматичних нагадувань, у втечі в ізоляцію чи надмірному зануренні у віртуальний простір. Реакція «замри» виражається в емоційному оціпенінні, відстороненості та проблемах з концентрацією уваги.

А їхня хронізація, як відзначає П. Урбанскі [6, с. 851-867], може призвести до формування посттравматичного стресового розладу, тривожних, дисоціативних та депресивних станів. Згідно дослідження О. Осокіної та її колег [3, с. 335-342], підлітки із зони конфлікту демонструють значно вищі показники ПТСР, тривожності та депресії порівняно з ровесниками з мирних регіонів, а серед факторів ризику є тривале перебування у небезпечному середовищі, свідчення насильства і втрата близьких. Без належної психологічної підтримки ці порушення можуть трансформуватись у психічні розлади.

Особливо високим, на думку Н. Євдокимової, залишається ризик розвитку ПТСР, адже мозок підлітка ще не має достатньо сформованих механізмів для самостійної інтеграції травматичного досвіду. У цьому віці травма часто проявляється через порушення соціальних зав'язків, втрати інтересу до навчання, зниження мотивації та труднощі із формуванням планів на майбутнє [2, с. 42].

Спираючись думку, І. Мартинюк [5, с. 98-101], можна зробити висновки, що на підлітків, окрім факторів війни, також впливають інші чинники: вік особи, етап психофізіологічного розвитку, соціальне оточення, тривалість дії психотравмуючих ситуацій, наявність чи відсутність попередніх психотравм (булінг, неблагополучна сім'я, розлучення батьків, травма

розвитку тощо). У такому разі травми, спричинені війною, накладаються на попередні і посилюють свій негативний вплив.

Серед типових поведінкових проявів у підлітків, які пережили психотравми війни, можна відзначити різкі перепади настрою, імпульсивність, підвищену дратівливість, тривожність, відчуття безнадії, апатії, відсутність резильєнтності до стресу тощо. Через зниження концентрації уваги, труднощі із запам'ятовуванням матеріалу, недостатню організованість та певну втрату сенсів вони мають проблеми із навчанням. На думку І. Мартинюк, серед поведінкових проявів, що викликають занепокоєння, є схильність до ризикованої поведінки: агресивних вчинків, порушення правил, експерименти з алкоголем чи іншими речовинами, селфхарм і навіть суїцидальні спроби як спосіб зняти надмірну внутрішню напругу [5, с. 98-101].

Помітними стають і тілесні симптоми: порушення сну (нічні жахи, труднощі із засинанням), головний біль, біль у животі, тілесні блоки, напруження м'язів щелепи, плечового поясу, шиї тощо. Може проявлятися й чутливість до звуків, запахів та образів, що певною мірою нагадують травмівні події.

Переживання підлітками втрат (рідних людей, домівки, звичного соціального оточення та способу життя) є своєрідним руйнування базових опор, що має глибокі наслідки для їхньої психіки та розвитку. Вони створюють ризик формування стійких психоемоційних порушень, зокрема, підвищеної тривожності, посттравматичного стресового розладу, депресивних станів та поведінкових девіацій. Водночас вони можуть впливати на когнітивний розвиток, знижуючи здатність до концентрації, планування, самоорганізації та прийняття рішень.

Міграція, еміграція та біженство також мають значний вплив на психіку підлітків, оскільки ці явища поєднують у собі досвід втрати, вимушеної адаптації та пошук особою своєї нової ідентичності. Як зазначає Н. Євдокимова, підлітки-біженці демонструють підвищену ймовірність посттравматичних та соматичних симптомів, тривожність або знижений настрій, ряд порушень соціальної поведінки та зниження академічної успішності [2, с. 70]. Водночас дослідження (UNICEF (2018), UNDP (2024) та НАПН України (2025)) показують, що наявність підтримуючого середовища – сім'ї, громади, освітніх інституцій

– може значно зменшити негативні наслідки міграційного досвіду.

Виходячи з вище зазначеного, можна зробити висновок, що психіка підлітка в умовах психотравм війни є надзвичайно вразливою системою, яка ще не має достатньої стабільності для ефективного подолання травматичного досвіду. Це робить своєчасну психологічну підтримку та створення безпечного середовища важливими для профілактики довготривалих негативних наслідків і криз підліткового віку, і викликів війни.

Література:

1. Ван дер Колк, Б. Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому. Дієві техніки зцілення від психологічних травм. Харків: Vivat, 2022. 624 с.

2. Діти і війна: монографія / В. Л. Зливков та ін. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

3. Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine /Osokina O. et al. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2023 no. 62(3). P. 335-343. URL: https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(22)01891-3/fulltext (date of access: 08.04.2026).

4. Лобанова А., Черноус Л., Шимко І. Соціальні травми дітей та підлітків в умовах війни: характери, види, наслідки і шляхи їх подолання. Габітус. 2025. Т. 1, № 75. С. 55-61. https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.9 (дата звернення: 08.04.2026).

5. Мартинюк, І. Патопсихологія : навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 208 с.

6. Symptoms of depression and anxiety among Ukrainian children displaced to Poland following the outbreak of the Russo-Ukrainian war: Associations with coping strategies and resilience / P. K. Urbański et al. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16, Issue 3. P. 851-867. URL: https://doi.org/10.1111/aphw.12510 (date of access: 08.04.2026).

7. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 3. DOI: 10.26766/pmgp.v9i3.540 URL: https://uk.e-

medjournal.com/index.php/psp/article/view/540/1083 (date of access: 08.04.2026).

Світлана Поліщук
кандидат психологічних наук
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
УДУ імені Михайла Драгоманова
м.Київ (Україна)

Ірина Поважук
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальності 053 Психологія
УДУ імені Михайла Драгоманова
м.Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Анотація. У статті здійснено теоретичне узагальнення наукових підходів до розуміння психологічної готовності до школи дітей старшого дошкільного віку як інтегративного утворення, що відображає рівень особистісної, інтелектуальної, емоційно-вольової та соціальної зрілості дитини перед початком систематичного навчання. Обґрунтовано, що психологічна готовність до школи не зводиться до наявності окремих знань, умінь чи навичок, а виявляється у здатності дитини прийняти нову соціальну позицію, включитися в навчальну діяльність, дотримуватися правил шкільної взаємодії та зберігати продуктивність у нових умовах розвитку. Визначено, що мотиваційна складова забезпечує позитивне ставлення до школи, інтерес до навчання та прийняття ролі учня. Інтелектуальна складова відображає сформованість пізнавальних процесів, необхідних для засвоєння навчального змісту, аналізу, узагальнення, порівняння та розв'язання завдань. Емоційно-вольова складова характеризує здатність до довільної регуляції поведінки, контролю імпульсивних реакцій, утримання уваги та завершення розпочатої дії. Соціальна складова розкриває

готовність дитини до міжособистісної взаємодії з педагогом і ровесниками, прийняття правил спільної діяльності та адаптації до нової системи соціальних відносин. Доведено, що аналіз психологічної готовності до школи як цілісної багатокомпонентної системи є продуктивним для розуміння механізмів шкільної адаптації та розроблення адресних психолого-педагогічних заходів супроводу дитини на етапі переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку.

Ключові слова: *психологічна готовність, старший дошкільний вік, шкільна адаптація, мотиваційна готовність, інтелектуальна готовність, емоційно-вольова регуляція, навчальна діяльність.*

Проблема психологічної готовності дітей до навчання у школі належить до числа базових у віковій та педагогічній психології, оскільки саме вона визначає якість переходу дитини від дошкільного дитинства до нового етапу розвитку, пов'язаного з початком систематичного навчання. У сучасних наукових підходах готовність дітей до навчання у школі розглядається не як вузько дидактична підготовленість або сукупність окремих умінь, а як складний, багаторівневий психічний феномен, що поєднує внутрішні ресурси особистості та її здатність функціонувати у новій соціальній ситуації розвитку.

Початок навчання дітей у школі супроводжується істотною зміною їх життєвого режиму, трансформацією провідних форм діяльності, розширенням системи вимог і появою нових соціальних ролей. Дитина опиняється у просторі, де від неї очікують не лише певного запасу знань, а й сформованості довільної поведінки, стійкості уваги, здатності виконувати інструкції, взаємодіяти з дорослим у нормативній системі відносин та встановлювати продуктивні контакти з ровесниками. Саме тому психологічна готовність до школи набуває значення ключової передумови успішної адаптації до освітнього середовища [1].

У науковій літературі неодноразово підкреслювалося, що труднощі шкільного старту часто зумовлюються не відсутністю окремих знань, а недостатньою сформованістю мотиваційної, емоційно-вольової, інтелектуальної та соціальної сфер. В цьому

контексті проблема готовності дітей до навчання у школі вимагає аналізу як цілісного утворення, що формується впродовж усього дошкільного періоду і досягає відносної завершеності в старшому дошкільному віці [1]. Саме цей вік є найбільш чутливим до розвитку довільності, пізнавальної активності, мовлення, комунікативної компетентності та позитивного ставлення до майбутнього навчання. Актуальність проблеми посилюється також сучасними змінами в освітньому просторі. Оновлення змісту початкової освіти, зміна підходів до педагогічної взаємодії, посилення вимог до автономності, саморегуляції та комунікативності дитини актуалізують потребу в поглибленому теоретичному осмисленні феномена психологічної готовності до школи. У зв'язку з цим її дослідження має значення не лише для психологічної теорії, а й для практики дошкільної та початкової освіти [2].

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні психологічної готовності до навчання у школі дітей старшого дошкільного віку як цілісного багатокомпонентного утворення.

Теоретичне узагальнення наукових джерел дало підстави розглядати психологічну готовність дітей до навчання у школі як інтегративне особистісне утворення, в якому поєднуються пізнавальні можливості дитини, її мотиваційна спрямованість, емоційно-вольова зрілість, комунікативна компетентність та здатність до прийняття нової соціальної ролі. Такий підхід дозволяє відійти від спрощеного розуміння шкільної готовності як наявності елементарних знань чи навичок читання, письма і лічби та перейти до розуміння її як психологічної передумови повноцінної адаптації до шкільного життя.

У вітчизняній та зарубіжній психології проблема готовності дітей до навчання у школі тривалий час перебувала у центрі уваги вчених. Їх різні аспекти висвітлювали Л.Виготський, А.Богуш, Ю.Гільбух, С.Гончаренко, Т.Ілляшенко, І.Карабаєва, О.Кононко, Л.Пироженко, О.Проскура, О.Савченко, Н.Стадненко, А.Обухівська та інші. В їх працях наголошувалося, що перехід до шкільного навчання є не механічною зміною освітнього середовища, а якісною перебудовою всієї системи психічного функціонування дитини. Саме тому готовність до навчання у школі інтерпретувалася ними як багатовимірна

структура, що включає інтелектуальні, особистісні, емоційні та соціальні передумови успішного навчання [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9].

Проблема наступності між дошкільною та початковою ланками освіти стала предметом аналізу у працях О.Проскури, О.Савченко. У цих дослідженнях підкреслювалося, що ефективний перехід до навчання у школі забезпечується не форсованим академічним навчанням у дошкільному віці, а послідовним розвитком тих психічних якостей, які створюють основу майбутньої навчальної діяльності. Така постановка питання є принципово важливою, оскільки дозволяє розглядати шкільну готовність не як результат тренування окремих умінь, а як наслідок загального психічного дозрівання та цілеспрямованого виховного впливу [8; 9].

Окреме значення мають дослідження, присвячені психодіагностиці готовності до навчання у школі. Значний внесок у цей напрям зробили А.Богуш, Ю.Гільбух, Т.Піроженко та інші науковці. Їх підходи показали, що оцінювання готовності дитини до шкільного навчання повинно ґрунтуватися на вивченні не лише рівня пізнавального розвитку, а й мотиваційних установок, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та соціальної адаптації. Комплексність діагностики зумовлена самою природою цього феномена, оскільки кожен окремий компонент може посилювати або, навпаки, ускладнювати входження дитини в нові умови навчання [1; 2; 7].

У працях С.Гончаренка, Т.Ілляшенко, Т.Піроженко обґрунтовано концептуальні положення щодо структури готовності до школи, її вікових параметрів і психологічного змісту. У межах цих підходів готовність розглядається як результат попереднього розвитку, що виявляється у сформованості внутрішньої позиції школяра, довільності психічних процесів, стійкості пізнавальних інтересів, здатності діяти за правилом і приймати нормативність навчального процесу [3; 4; 7].

В зарубіжній психології проблема готовності до навчання у школі також має тривалу історію дослідження. Важливими для становлення відповідного наукового поля стали праці Г.Мюнстерберга, а також дослідження Дж.Брунера, Г.Віцлака та ін. Вони приділяли багато уваги віковій зрілості, інтелектуальним

передумовам навчання, психофізіологічній готовності та механізмам адаптації дитини до вимог шкільного життя.

В результаті систематизації наукових джерел доцільно виокремити кілька взаємопов'язаних складових психологічної готовності дітей до навчання у школі: мотиваційну, інтелектуальну, емоційно-вольову та соціальну [6].

Мотиваційна складова пов'язана з формуванням позитивного ставлення до школи, інтересу до навчання та внутрішньої готовності прийняти статус учня. Її зміст полягає не лише в бажанні дитини відвідувати школу як новий простір, а й у наявності пізнавального інтересу, орієнтації на значущість навчальної діяльності та готовності діяти відповідно до шкільних вимог. Якщо мотиваційна основа сформована недостатньо, навіть за наявності доброго інтелектуального потенціалу дитина може виявляти нестійкість у навчанні, зниження інтересу до занять і труднощі адаптації [6].

Інтелектуальна складова охоплює розвиток основних пізнавальних процесів, необхідних для систематичного навчання. Йдеться про достатній рівень сформованості сприймання, уваги, пам'яті, мислення, уяви та мовлення. У психологічному вимірі ця складова відображає здатність дитини розуміти інструкцію, аналізувати умови завдання, порівнювати, узагальнювати, виділяти істотні ознаки, встановлювати елементарні причинно-наслідкові зв'язки. Інтелектуальна готовність не повинна тлумачитися як дострокове засвоєння шкільної програми; її сутність полягає у сформованості психічних функцій, які забезпечують можливість навчатися [6].

Емоційно-вольова складова визначає здатність дитини до довільної регуляції поведінки та емоційних станів. Саме вона забезпечує вміння слухати дорослого, діяти за інструкцією, утримувати увагу, завершувати розпочате завдання, долати ситуативні труднощі та контролювати безпосередні імпульсивні реакції. Для успішного шкільного старту важливо, щоб дитина могла тимчасово відмовитися від безпосередньо привабливих дій на користь необхідних, але менш емоційно привабливих. Недостатня сформованість цієї складової часто призводить до труднощів дисциплінарного характеру, швидкої втомлюваності, афективної нестабільності та неготовності до вимог навчального

режиму [6].

Соціальна складова відображає готовність дитини вступати у нову систему взаємин, будувати конструктивну взаємодію з учителем та ровесниками, приймати правила колективного життя й орієнтуватися на соціально схвалювані способи поведінки. Соціальна зрілість виявляється у здатності співпрацювати, чекати своєї черги, враховувати позицію іншого, сприймати оцінку дорослого не як загрозу, а як елемент навчальної взаємодії. Для дитини старшого дошкільного віку саме ця складова стає важливим індикатором того, наскільки вона здатна перейти від переважно ігрового типу взаємодії до більш нормативної й цілеспрямованої [6].

Аналіз зазначених складових дає підстави стверджувати, що психологічна готовність до навчання у школі має системний характер. Її не можна звести до одного домінуючого параметра, оскільки ефективність шкільної адаптації визначається узгодженістю різних психічних сфер. Достатній розвиток пізнавальних процесів без мотиваційної готовності не забезпечує стабільного інтересу до навчання. Висока мотивація без емоційно-вольової зрілості не гарантує здатності дитини дотримуватися правил і витримувати навчальне навантаження. Добре розвинені соціальні навички за відсутності інтелектуальної готовності також не створюють повноцінної основи для навчальної успішності. Саме тому психологічна готовність до школи повинна оцінюватися як багатовимірне утворення, що формується в умовах взаємодії родини, закладу дошкільної освіти та психологічного супроводу.

Водночас важливо підкреслити, що формування психологічної готовності до школи не має відбуватися шляхом прискорення шкільного навчання в дошкільному віці. Продуктивним є такий підхід, за якого розвиток дитини орієнтується на вікові можливості, природний темп психічного дозрівання, підтримку пізнавальної активності, комунікативного досвіду та навичок саморегуляції. У цьому контексті провідною умовою виступає координація зусиль батьків, вихователів, практичних психологів і педагогів початкової школи.

Висновки. В результаті теоретичного аналізу встановлено, що психологічну готовність до навчання у школі дітей старшого

дошкільного віку доцільно розглядати як цілісне інтегративне утворення, у якому поєднуються мотиваційна, інтелектуальна, емоційно-вольова та соціальна складові. У межах такого підходу готовність до школи постає не як сума окремих знань і навичок, а як системна характеристика психічної зрілості дитини, що забезпечує її здатність прийняти нову соціальну позицію та ефективно включитися в навчальний процес. Ключовим підсумком проведеного узагальнення є положення про те, що кожна складова психологічної готовності виконує окрему функцію у процесі шкільної адаптації. Мотиваційна складова визначає спрямованість дитини на навчання та прийняття ролі учня. Інтелектуальна забезпечує пізнавальну основу засвоєння навчального змісту. Емоційно-вольова створює умови для довільної регуляції поведінки, подолання труднощів і дотримання правил. Соціальна сприяє успішному входженню у нову систему міжособистісних відносин та формуванню продуктивної навчальної взаємодії.

Отже, психологічна готовність дітей до навчання у школі виступає визначальною передумовою успішного старту шкільного життя і потребує комплексного вивчення як у теоретичному, так і в прикладному вимірі.

Література:

1. Богуш А.М., Гавриш Н.В. *Дошкільна лінгводидактика: теорія і методика навчання дітей рідної мови*. Київ : Вища школа, 2007. 542 с.

2. Гільбух Ю.З., Коробко С.Л., Кондратенко Л.О. *Визначення психологічної готовності дитини до шкільного навчання* // *Початкова школа*. 1988. № 7. С. 62–70.

3. Гончаренко С. У. *Український педагогічний словник*. Київ: Либідь, 1997. 373 с.

4. Ілляшенко Т.Д., Стадненко Н.М., Обухівська А.Г. *Психологічна готовність до навчання дітей шестилітнього віку: методика діагностики та корекційно-розвиткові заняття*. Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д. Г., 2006. 52 с.

5. Кононко О.Л. *Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві)*. Київ : Освіта, 1998. 255 с.

6. Піроженко Т.О. *Готовність дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи: препринт*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 184 с.

7. Піроженко Т.О., Карабаєва І.І., Соловйова Л.І., Токарєва Л.Д., Федорчук О.І., Хартман О.Ю. *Дошкільник: крок у шкільне життя: навчально-методичний посібник*. Київ, 2023. 198 с.

8. Проскура О.В. *Психологічна підготовка вчителя до роботи з першокласниками*. Київ: Освіта, 1998. 227 с.

9. Савченко О.Я. та ін. *Дидактико-методичне забезпечення контролю та оцінювання навчальних досягнень молодших школярів на засадах компетентнісного підходу*. Київ: Педагогічна думка, 2012. 192 с.

10. Bruner J.S. *Toward a Theory of Instruction*. Cambridge, Mass: Belknap Press of Harvard University Press, 1966. 176 p.

11. Münsterberg H. *Psychology and the Teacher*. New York: D. Appleton and Company, 1994. Stern W., Stern C. *Psychologie der frühen Kindheit bis zum sechsten Lebensjahre*. 2. Aufl. Leipzig : Quelle & Meyer, 1921. 362 S.

12. Witzlack G. *Schulanfang leicht gemacht*. Berlin: Volk und Wissen, 1991.

Марія Корж
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Надія Гаврилова
старший викладач кафедри авіаційної
психології та управління людським фактором
Національний університет
Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ЗВ'ЯЗОК ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Анотація. У статті досліджено зв'язок властивостей нервової системи та рівня тривожності у студентів-психологів. Розкрито роль сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів у формуванні індивідуально-психологічних особливостей особистості та її емоційного реагування. Проаналізовано психологічні підходи до розуміння тривожності та стресу як чинників, що впливають на функціонування нервової системи. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням методик діагностики властивостей нервової системи, рівня тривожності та психологічного стресу. Встановлено наявність зворотного кореляційного зв'язку між властивостями нервової системи, тривожністю та стресом.

Ключові слова: *властивості нервової системи, тривожність, стрес, студенти-психологи, емоційна напруга, сила нервових процесів, рухливість нервових процесів, адаптація, емоційне реагування, кореляційний аналіз.*

Індивідуальні відмінності між людьми зумовлені генетично визначеними типологічними особливостями вищої нервової діяльності та властивостями нервової системи. До них належать сила, рухливість, лабільність, динамічність і врівноваженість процесів збудження та гальмування в корі головного мозку. Саме

на цій основі, під впливом умов середовища, формуються та розвиваються індивідуальні риси та особливості психіки людини [9, с.144].

І. П. Павлов увів у фізіологію поняття властивостей нервової системи як ключових характеристик психофізіологічної організації індивідуальності. Провідна роль у формуванні індивідуальних особливостей належить центральній нервовій системі, властивості якої відображають характер процесів збудження та гальмування. Ідея про властивості основних нервових процесів стала фундаментом для об'єктивного вивчення індивідуально-типологічних відмінностей людини і тварин, а також отримала широке застосування у фізіології, психології, медицині та педагогіці. Згодом ця концепція була розвинена у вчення про чотири типи вищої нервової діяльності: сильний врівноважений рухливий, сильний врівноважений інертний, сильний неврівноважений та слабкий тип [8, с.49].

М. Теплов переглянув деякі усталені погляди теорії типології. Він дійшов висновку, що потрібно зосередитися не лише на визначенні типів нервової системи, а насамперед на детальному вивченні її окремих властивостей. Вчений висунув гіпотезу, що сила нервових процесів пов'язана із чутливістю до подразників середовища [8, с.51]. Саме ця властивість визначає рівень стресостійкості, витривалості, працездатності та здатності підтримувати концентрацію уваги. Сила нервових процесів, як і рухливість чи врівноваженість, є стабільною та успадкованою характеристикою, хоча умови життя й виховання можуть певною мірою впливати на прояви темпераменту та поведінки завдяки пластичності нервової системи [2 , с.32].

Тривожність як фактор прояву нервової системи є є важливим показником індивідуальних відмінностей у реагуванні людини на зовнішні та внутрішні впливи. Якщо страх має визначне джерело, то тривожність навпаки, є невизначеною, розмитою й без чіткої спрямованості [4, с.151]. А. Адлер тривогу розглядав як прояв неврозу, що притаманний людям із низькою активністю, егоцентричними прагнення до переваги та недостатньо розвиненими соціальними інтересами. Такий тип особистості часто формується в умовах надмірної опіки й пасивного способу життя [1, с.54].

К. Хорні, на відміну від Адлера, не вважала тривогу обов'язковою складовою людської психіки. На її думку основою тривожності є відсутність почуття безпеки в дитячо-батьківських взаєминах. Коли дитина не відчуває емоційної підтримки, у неї формується базальна тривога, що з часом може перерости у невротичну поведінку. Схожої думки притримувався Е. Еріксон, який у своїй теорії психосоціального розвитку пояснював тривожність як наслідок відсутності підтримки та турботи у ранньому дитинстві [1, с.54].

К. Роджерс розглядав тривогу як результат внутрішнього конфлікту, що виникає тоді, коли людина стикається з досвідом, який не узгоджується з її уявленням про саму себе. Тобто тривожність є наслідком протиріч між Я-реальним та Я-ідеальним. [3, с.83].

Студентський вік часто супроводжується підвищеною тривожністю, оскільки в цей період відбуваються важливі особистісні, соціальні та професійні зміни. С. Серазон серед основних причин тривожності студентів виділяє значне навчальне навантаження, великий обсяг інформації, емоційне перенапруження та нервове виснаження, особливо під час сесії, а також дефіцит часу, зміну звичного розпорядку та незбалансоване поєднання навчання і відпочинку [3, с.85]. Ще однією з причин тривожності в студентському віці може бути соціально-психологічний клімат у студентському колективі. Він впливає не лише на ефективність спільної діяльності, а й на міжособистісні стосунки, самосприйняття, самооцінку та рівень саморегуляції особистості. Спостереження показують, що тривожні студенти іноді надмірно емоційно реагують навіть на незначні суперечності між одногрупниками, що може провокувати конфлікти та ускладнювати взаємини в колективі [5, с.214].

Стрес також вважається не менш важливим фактором впливу на нервову систему, оскільки він безпосередньо пов'язаний із реакціями організму на значні і тривалі навантаження. Аналіз різних підходів до поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині та соціології показує, що його сутність можна узагальнити у трьох основних значеннях. По-перше, стрес розглядають як зовнішні подразники або події

(стресори), які викликають у людини сильне напруження чи збудження і можуть негативно впливати на організм. По-друге, це внутрішня, суб'єктивна реакція людини – психічна напруга або емоційне збудження, що відображає її переживання та емоційний стан. По-третє, стрес розуміють як фізіологічну відповідь організму на надмірні або шкідливі впливи, що активізують адаптаційні механізми з метою збереження ефективності поведінки та психічних процесів [6, с.29].

У студентському віці стрес найчастіше пов'язується із очікуванням сесій, підготовкою до іспитів, великим навчальним навантаженням та необхідністю поєднувати навчання з іншими сферами життя. Крім навчальних труднощів, важливими джерелами стресу виступають і зміни у способі життя, пов'язані з початком самостійного студентського життя. Зокрема, значний вплив мають переїзд до іншого міста, зміна звичного соціального середовища та початок спільного проживання з малознайомими людьми у гуртожитку.

Властивості нервової системи тісно пов'язані із тривожністю та стресом зокрема. Сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів впливають на схильність до переживання тривоги та здатність адаптуватися до психоемоційного напруження. Дослідження показують, що люди з високим рівнем тривожності часто мають слабшу нервову систему, якій властива інертність і перевага процесів гальмування над збудженням [7, с.224]. Натомість сильна нервова система забезпечує гнучкіші механізми саморегуляції, що сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій.

Нами було проведено кореляційне дослідження, що мало на меті встановлення зв'язків між властивостями нервової системи, тривожністю та стресом, як додатковим фактором. Для цього було опитано 24 студента за методиками "Опитувальник для діагностики властивостей нервової системи" Яна Стреляу; «Госпітальна шкала тривоги і депресії; "Шкала психологічного стресу PSM-25".

В результаті дослідження респондентів за методикою визначення властивостей нервової системи було отримано наступні результати: за шкалою "Сила збудження " найбільше значення на нормальному рівні (50%), що свідчить про

нормальну, збалансовану силу нервових процесів збудження. Цим людям притаманна оптимальна працездатність та витривалість при розумових і фізичних навантаженнях. На другому місці висока – 37, 5%, а на третьому низька сила збудження – 12,5%.

За шкалою “Сила гальмування” більшість респондентів має високий показник – 79,2%. Такі люди мають велику силу внутрішнього контролю, здатність стримувати імпульсивні реакції, регулювати поведінку та підтримувати емоційну рівновагу навіть у напружених ситуаціях. Натомість, лише 20.8% знаходяться на нормальному рівні, а низькі показники відсутні.

За шкалою "Рухливість нервових процесів" встановлено, що більшість респондентів – 58.3% – демонструє високий рівень. Вони оперативно перемикаються між різними завданнями, швидко реагують на зміни і легко пристосовуються до нових умов діяльності. Нормальний рівень властивий 41.7% респондентів, а низький відсутній.

За методикою визначення рівня тривожності нами отримано наступні результати: найбільша частка опитуваних демонструє субклінічно виражену тривогу (41,7%). Це свідчить про підвищену емоційну напругу в групі, яка, хоча й не досягає критичного рівня, але вимагає уваги. Наступною за чисельністю є група з нормальним рівнем – 33.3%, що вказує на відносно стабільний емоційний стан, а найменша частка (25.0%) має показники, що відповідають клінічно виражений тривозі.

За методикою визначення рівня стресу результати показують, що найбільша частка респондентів – 50.0% – демонструє низький рівень. Середній рівень має 37.5% , і найменша частка – 12.5% має високий рівень. Це може говорити, що більшості притаманна висока стійкість до стресових факторів. Вони ефективно справляються зі щоденними навантаженнями та зберігають емоційну стабільність навіть в умовах тиску. Водночас, наявність значної частини групи у зоні середнього та високого ризику вказує на те, що потрібна увага до індивідуальних стратегій подолання стресу в цій половині вибірки.

Для визначення зв’язку властивостей нервової системи, тривожності та стресу було проведено кореляційний аналіз за

допомогою r-критерію Пірсона. Результати демонструють, що тривожність має непряму кореляцію із такими властивостями нервової системи, як сила гальмування (r=-0.449, при r≤0.404) та рухливість (r=-0.415, при r≤0.404). Це свідчить про те, що чим вищий рівень тривоги, тим менший рівень сили гальмування та рухливості. Сила збудження та тривожність за результатами не мають кореляції.

Стрес має непряму кореляцію із усіма трьома шкалами властивостей нервової системи: сила збудження (r=-0.503, при r≤0.404), сила гальмування (r=-0.500, при r≤0.404) та рухливість (r=-0.574, при r≤0.404). Тобто чим вищий рівень стресу, тим нижчий рівень сили збудження, сили гальмування та рухливості. Це свідчить про те, що чим витриваліша та врівноваженіша нервова система респондентів, тим нижчий рівень їхньої емоційної напруги та стресу, а значить, нашу гіпотезу підтверджено.

Отже, властивості нервової системи є важливим біологічним підґрунтям індивідуально-психологічних відмінностей людини та значною мірою визначають особливості її емоційного реагування.

Тривожність та стрес виступають показником напруження нервової системи, які відображають рівень емоційного навантаження та показують, наскільки людина здатна справлятися з труднощами, контролювати свої емоції і пристосовуватися до складних або нових життєвих ситуацій.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів має достатньо високі показники сили гальмування та рухливості нервових процесів, а також переважно низький або середній рівень стресу і помірний рівень тривожності.

Кореляційний аналіз показав, що властивості нервової системи мають зворотній зв'язок із тривожністю та стресом. Це свідчить про те, що вищий рівень розвитку властивостей нервової системи пов'язаний із нижчим рівнем емоційної напруги та кращою здатністю протистояти стресовим впливам.

Література:

1. Амплєєва О.М., Пасат Я.С. Дослідження феномену

тривожності серед студентів-психологів. Габітус. 2022. № 44. С.

2. Арефьєва, Л. П., Дарабан І. П. Індивідуально-типологічні властивості нервової системи як основа навчання вправ силової спрямованості школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2025. Вип. 3К (188). С. 30-34.

3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія.* 2021. Вип. 4. С. 82–86.

4. Волошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. *Габітус.* Вип. 36. С. 150-154.

5. Качанов Я. І. Особистісна тривожність студентів та її вплив на сприймання соціально-психологічного клімату. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2020. Вип. 10. С. 212–218.

6. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1(1). С. 28-32.

7. Крижка А.М., Шевчук В. В. Взаємозалежність темпераменту та тривожності. *Матеріали 77-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів. Нац. ун-т «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».* Полтава, 2025. Том 2. С. 223-225.

8. Макаренко, М.В., Лизогуб, В.С. Обґрунтування структури і класифікації властивостей нервової системи. *Біологічні основи здоров'я людини: електронний журнал*. 2021. Вип. 3. С. 45–52.

9. Пліш А. О. Типи вищої нервової системи людини. С. 144–147.

Юрій Нізовцев
кандидат юридичних наук
старший науковий співробітник
Національної академії Служби безпеки України
м. Київ (Україна)

ЩОДО ОКРЕМИХ ОСОБИСТІСНИХ СТРЕСФАКТОРІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті розглядаються особистісні стрес-фактори військовослужбовців в умовах війни. Поряд із бойовим стресом акцентовано увагу на латентних соціально-психологічних чинниках, зокрема сімейних конфліктах. Проаналізовано їх вплив на психоемоційний стан через механізми знецінення, конфлікту цінностей і психологічного тиску. Обґрунтовано доцільність виокремлення сімейних взаємин як окремої групи стресогенних факторів.

Ключові слова: *військовослужбовці, бойовий стрес, соціально-психологічні стрес-фактори, сімейні конфлікти, психоемоційний стан, психологічне насильство.*

В умовах широкомасштабної війни та інтенсивних бойових дій військовослужбовці належать до тієї категорії людей, чия психіка зазнає значного стресового навантаження.

Природно, що основними є фактори бойового стресу, тобто екстремальні умови бойової обстановки. Сюди можна віднести акустичні фактори (гучний звук пострілів та вибухів), депривацію сну (хронічне недосипання), тривалі інтенсивні фізичні навантаження, відчуття смертельної небезпеки, стрес від загибелі бойових побратимів тощо. Ці фактори більшою чи меншою мірою вже відомі. Вони частково досліджені та залишаються предметом подальших наукових розвідок. Існують та вдосконалюються певні техніки протидії бойовому стресу, а також розробляються нові.

Натомість існує низка стрес-факторів, про які зазвичай не прийнято говорити, адже вони актуалізують складні соціальні проблеми. Мова йде про відносини в родині або у колишній родині.

Цілком природно виглядає, коли дружина і діти, або, у випадку розлучення, колишня дружина і діти підтримують чоловіка/батька-військовослужбовця. Адже фактично він, ризикуючи життям та здоров'ям, намагається захистити як країну, так і, зокрема, свою родину (навіть і колишню).

Водночас зовсім непоодинокі випадки, коли родина – перш за все, дружина (діюча або колишня) – виступають додатковим стрес-фактором. А оскільки родина займає особливе місце у житті кожної людини, а члени родини є близькими людьми, стрес-фактор набуває особливої потужності. Адже слова і дії близьких сприймаються сильніше. Психологічний фільтр, який може відфільтрувати аналогічні слова сторонньої особи, перетворивши їх на «білий шум», у даному випадку не спрацьовує. І слова можуть мати значний деструктивний психологічний вплив. Про що йде мова? Наведемо кілька прикладів.

Військовий на передовій, під постійними обстрілами. А дружина, що залишилась в тилу, у телефонних розмовах регулярно дорікає йому, що має самостійно вирішувати побутові проблеми. При цьому сам військовослужбовець звинувачується у тому, що він «грається у війну» замість того, аби по-дорослому займатись побутовими справами.

Що ми бачимо у цій ситуації? Перш за все, знецінення як самого військовослужбовця (фактично, він звинувачується в інфантильності), так і його військової служби, зокрема, безпосередньої участі у бойових діях. Психіка стикається з конфліктом цінностей: з одного боку – захист країни і родини (можливо, це одна з базових цінностей, вихована з дитинства), з іншого боку – родина (в особі дружини) вказує на нікчемність цього захисту.

Цей випадок закінчився трагічно – військовослужбовець після чергової розмови з дружиною просто мовчки дослав патрон до патронника та застрелився. Побратими навіть не встигли відреагувати, військовий помер у них на руках.

Це був реальний випадок часів АТО/ООС. І подібні випадки, за окремими спостереженнями, не є поодинокими.

Ще один випадок, який можна навести як приклад, стосується військового з тилового підрозділу забезпечення.

Постійний психологічний тиск з боку колишньої дружини, систематичні скарги до керівництва військової частини та до інших організацій призвели до того, що ефективність його службової діяльності критично знизилась. На щастя, у цьому випадку обійшлось без суїциду.

Ще один типовий сценарій з'явився після суттєвого підвищення грошового забезпечення військовослужбовців, вже під час повномасштабної війни. Мова йде, перш за все, про колишніх дружин та стягнення аліментів. Звісно, ніхто не заперечує обов'язку батька брати фінансову участь в утриманні дітей. А аліменти з досить значного грошового забезпечення військовослужбовців зазвичай складають досить пристойну суму.

Але на цьому вимоги не закінчуються. Подаються декілька окремих позовів, окрім аліментів вимагаються додаткові витрати на утримання дітей тощо. Все це у сукупності може досягати майже 90% грошового утримання військовослужбовця. При цьому варто пам'ятати, що окрім звичайних витрат на життєві потреби, більшість військових за власний кошт купують форму, спорядження, паливо для автівок, оплачують ремонт автівок тощо. Тож «бойова надбавка» у сто тисяч гривень значною частиною може «з'їдатись» ось такими витратами.

Ще гірше, коли проти військових їх близькі родичі фактично застосовують психологічне насильство з метою завдання максимальної психологічної шкоди (умовно – психологічно «добити»). Трапляються випадки, коли колишні дружини та навіть більш-менш дорослі діти (підлітки та вже повнолітні) не приховують, що «очікують загибелі батька, аби отримати одноразову грошову допомогу [1] та спадщину». І мова не йде про батька-тирана, особу з алкогольною чи наркотичною залежністю або інші девіантні випадки. Таке трапляється з цілком відповідальними батьками, які належним чином піклувались про дітей.

Якщо глянути на проблему ширше, можна виокремити ще одну групу проблем. Постійне психологічне насильство з боку дружин призводить до того, що чоловіки свідомо обирають перебування в зоні бойових дій як спосіб уникнення цього насильства. Загроза загибелі сприймається ними як менша

небезпека, ніж психологічне насильство. Це, своєю чергою, може негативно впливати на ефективність їх діяльності у бойовій обстановці.

Таким чином, сімейні взаємини можуть виступати як ресурсом психологічної підтримки, так і потужним додатковим стресогенним фактором. Зазначені фактори доцільно розглядати як окрему групу соціально-психологічних стресорів військової служби.

Різного роду спроб отримати матеріальну вигоду (так би мовити, «нажитись») на військових досить багато. Не виключено, що саме це стало причиною включення до Цивільного процесуального кодексу України п. 2 ч. 1 ст. 251, відповідно до якого суд зобов'язаний зупинити провадження у справі у разі перебування сторони у складі Збройних Сил України або інших утворених відповідно до закону військових формувань, що переведені на воєнний стан або залучені до проведення антитерористичної операції. [2]

Велика Палата Верховного Суду дійшла висновку, що з моменту введення в Україні воєнного стану і до моменту його скасування чи припинення ЗСУ та інші утворені відповідно до закону військові формування потрібно вважати такими, що «переведені на воєнний стан». [3]

Така позиція Законодавця та Верховного Суду свідчить про наміри захистити інтереси військовослужбовців, які внаслідок безпосередньої участі у бойових діях або посиленого варіанту несення служби в тилу не мають змоги ефективно захищати свої інтереси в суді.

Разом з тим, питання захисту від психологічного насилля залишається відкритим. Складності додає латентність цієї проблеми. Адже певні види психологічного насильства взагалі важко побачити особам, які не мають глибоких знань у галузі психології. До того ж додається те, що не всі військовослужбовці мають бажання ділитись такого роду проблемами, або навіть не мають такої можливості.

Отже, поряд із бойовими стресорами, суттєву роль відіграють латентні соціально-психологічні фактори, зокрема сімейні конфлікти. Їх недооцінка може призводити до значного погіршення психоемоційного стану військовослужбовців. Це

зумовлює необхідність подальших досліджень та розробки механізмів психологічної підтримки.

Література:

1. Питання деяких виплат військовослужбовцям, особам рядового і начальницького складу, поліцейським та їх сім'ям під час дії воєнного стану: Постанова Кабінету Міністрів України від 28 лютого 2022 р. № 168 із змінами і доповненнями. База «Законодавство України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/168-2022-п#Text

2. Цивільний процесуальний кодекс України: Закон України від 18 березня 2004 року № 1618-IV із змінами і доповненнями. База «Законодавство України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1618-15#Text

3. При вирішенні питання про зупинення провадження у справі у зв'язку з перебуванням сторони або третьої особи, яка заявляє самостійні вимоги щодо предмета спору, у складі ЗСУ суд повинен враховувати волевиявлення військовослужбовця – ВП ВС. Судова влада України. URL: https://supreme.court.gov.ua/supreme/pres-centr/news/1922121/

Любов Помиткіна
доктор психологічних наук, професор
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Інна Медвідь
старший викладач
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя (Україна)

ПРОФЕСІЙНІ РІШЕННЯ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ СТРЕСУ

Сучасні соціальні реалії характеризуються зростанням кількості кризових та стресогенних ситуацій, зумовлених військовими подіями, соціально-економічною нестабільністю, надзвичайними ситуаціями та зростанням психологічного навантаження на фахівців допоміжних професій. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема професійної діяльності психолога, який змушений працювати з людьми, що переживають психотравматичний досвід, перебувають у стані гострого стресу або кризових життєвих обставин. Професійна діяльність психолога передбачає необхідність прийняття відповідальних рішень щодо вибору психодіагностичних методів, форм психологічної допомоги, психокорекційних або консультативних стратегій. У кризових умовах цей процес значно ускладнюється впливом емоційного напруження, дефіциту часу, високого рівня відповідальності за психологічний стан клієнта та ризиком професійного виснаження.

Прийняття професійних рішень є важливою складовою діяльності фахівця-психолога, оскільки саме від правильності та своєчасності обраних стратегій допомоги значною мірою залежить ефективність психологічної підтримки клієнта. У професійній практиці психолог постійно стикається з необхідністю оцінювати психологічний стан людини, визначати адекватні методи психодіагностики, обирати відповідні форми

психологічної допомоги та прогнозувати можливі наслідки психокорекційного втручання.

У науковій літературі процес прийняття рішень розглядається як складний когнітивний процес, що передбачає аналіз ситуації, оцінювання альтернатив та вибір найбільш оптимального варіанта дії. У діяльності психолога цей процес має свої специфічні особливості, оскільки рішення приймаються в умовах невизначеності, обмеженого часу та високого рівня відповідальності за психологічний стан іншої людини.

У зарубіжній та вітчизняній психології проблему прийняття рішень активно досліджують практики **(**Yilmaz, & Kafadar, 2024; Sarmiento, Cunha, Tabares, & Tafet, 2024; Pomytkina, et al., 2020, 2024**)**, які розглядають цей процес як складний особистісний вибір, що включає рефлексію, переживання та оцінку альтернатив. На думку дослідників, професійні рішення особистості пов'язані з високим рівнем відповідальності та супроводжуються емоційно-вольовими переживаннями й процесами переоцінки цінностей [1; 4].

Дослідники **(**Pomytkina, et al., 2020, 2024**)** підкреслюють, що процес прийняття важливих життєвих рішень пов'язаний не лише з когнітивним аналізом ситуації, але й з дією інтегрального психологічного механізму – совісті, яка забезпечує внутрішню оцінку відповідальності особистості за власний вибір [3]. У професійній діяльності психолога цей механізм тісно пов'язаний з емпатією, що дозволяє фахівцеві глибше розуміти емоційний стан клієнта та усвідомлювати моральні наслідки власних професійних рішень. Таким чином, поєднання совісті як внутрішнього регулятора поведінки та емпатії як здатності до співпереживання виступає важливим психологічним підґрунтям відповідального прийняття рішень у практиці психологічної допомоги.

Особливого значення проблема прийняття професійних рішень набуває в умовах стресу. Стресові ситуації можуть суттєво впливати на когнітивні та емоційні процеси фахівця, знижувати здатність до раціонального аналізу інформації, спричиняти когнітивні спотворення та ускладнювати процес вибору оптимальних рішень [2]. Водночас у таких умовах можуть активізуватися інтуїтивні механізми мислення, що ґрунтуються

на професійному досвіді, знаннях та сформованих професійних навичках.

У діяльності психолога важливу роль відіграє поєднання аналітичного та інтуїтивного способів прийняття рішень. Аналітичний підхід передбачає систематичний аналіз ситуації, використання теоретичних знань та науково обґрунтованих методів психологічної допомоги. Інтуїтивний підхід, у свою чергу, базується на професійному досвіді, швидкому розпізнаванні психологічних патернів поведінки клієнта та здатності оперативно реагувати на зміну ситуації.

Крім когнітивних механізмів, значний вплив на процес прийняття професійних рішень мають емоційні фактори. Психолог, який працює з клієнтами у кризових або травматичних ситуаціях, може переживати емоційне напруження, співпереживання або ефекти вторинної травматизації. Це, у свою чергу, може впливати на об'єктивність оцінювання ситуації та вибір професійних стратегій.

Важливим фактором ефективного прийняття рішень є здатність психолога до професійної рефлексії та саморегуляції. Рефлексивний аналіз власних дій, емоцій та професійних установок дозволяє фахівцеві більш усвідомлено оцінювати ситуацію, знижувати вплив стресових факторів і приймати більш обґрунтовані професійні рішення [1].

Отже, процес прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах визначається сукупністю різних факторів, які можуть як сприяти ефективності професійної діяльності, так і ускладнювати її. До основних з них належать когнітивні, емоційні, професійні та ситуативні чинники.

Першу групу становлять когнітивні фактори, що пов'язані з особливостями мислення, уваги, пам'яті та здатністю до аналізу інформації. У стресових умовах можливе зниження концентрації уваги, спрощення процесу аналізу ситуації та використання стереотипних стратегій прийняття рішень. Водночас наявність достатнього професійного досвіду дозволяє психологу швидше розпізнавати типові психологічні ситуації та приймати рішення на основі сформованих професійних схем.

Другу групу становлять емоційні фактори. Робота з клієнтами, які переживають кризу або психотравматичні події,

часто супроводжується високим рівнем емоційного напруження. Психолог може відчувати співпереживання, тривогу, відповідальність за результати допомоги. У деяких випадках це може призводити до явищ вторинної травматизації або професійного виснаження, що впливає на якість професійних рішень.

Важливу роль відіграють також професійні фактори, до яких належать рівень підготовки фахівця, досвід практичної діяльності, сформованість професійних компетентностей та навичок саморегуляції. Досвідчені психологи, як правило, мають більш розвинені механізми професійної рефлексії та здатні швидше орієнтуватися у складних ситуаціях, що сприяє прийняттю більш ефективних рішень.

Окрему групу становлять ситуативні фактори, пов'язані з конкретними умовами професійної діяльності. До них належать дефіцит часу для прийняття рішення, складність психологічної ситуації, особливості клієнта, рівень ризику та відповідальності за наслідки професійного втручання. У кризових умовах ці фактори можуть посилювати психологічне навантаження на фахівця та ускладнювати процес прийняття рішень.

Важливим ресурсом у таких умовах є здатність психолога до саморегуляції та професійної рефлексії, що дозволяє знижувати вплив стресу, підтримувати професійну ефективність та приймати більш обґрунтовані рішення.

Таким чином, прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах є складним багаторівневим процесом, на який впливають когнітивні, емоційні та професійні фактори. Розуміння цих механізмів є важливим для підвищення ефективності психологічної допомоги та професійної надійності фахівців, які працюють у кризових умовах.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що прийняття професійних рішень психологом у стресових умовах є складним багаторівневим процесом, який зумовлюється взаємодією когнітивних, емоційних та професійних механізмів. Специфіка діяльності психолога в кризових ситуаціях полягає у необхідності оперативного аналізу психологічної ситуації, оцінювання можливих варіантів професійного втручання та вибору оптимальної стратегії психологічної допомоги.

Встановлено, що стресові фактори можуть суттєво впливати на когнітивні процеси фахівця, зокрема на концентрацію уваги, здатність до раціонального аналізу інформації та швидкість прийняття рішень. Водночас професійний досвід, сформовані навички саморегуляції та рефлексії сприяють підвищенню ефективності професійної діяльності психолога навіть у складних кризових умовах.

Важливими чинниками, що впливають на процес прийняття професійних рішень, є рівень професійної підготовки фахівця, емоційна стійкість, здатність до професійної рефлексії та особливості конкретної ситуації психологічної допомоги. У зв'язку з цим актуальним напрямом подальших досліджень є вивчення психологічних ресурсів фахівців та розроблення програм розвитку стресостійкості і професійної надійності психологів, які працюють у кризових умовах.

Література:

1. Yilmaz, S., & Kafadar, H. (2024). Decision-making under stress: Executive functions, analytical intelligence, somatic markers, and personality traits in young adults. *Applied Neuropsychology: Adult, 31(6), 1313–1327*. https://doi.org/10.1080/23279095.2022.2122829

2. Sarmiento, L.F., Cunha, P.L., Tabares, S., & Tafet, G. (2024). Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model. *Brain, Behavior, and Immunity – Health*. https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766

3. Pomytkina, L., Pomytkin, E., & Yakovytska, L. (2024). Impact of Professionally Important Qualities of Patrol Police Officers on Decision-Making Strategies. *Insight: The Psychological Dimensions of Society, 11*, 321–341. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-17

4. Pomytkina, L., Gudmanian, A., Kovtun, O., & Yahodzinskyi, S. (2020). Personal choice: strategic life decision-making and conscience. *E3S Web of Conferences, 164*, 10021. https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021

Ольга Міненко
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Анотація. На основі теоретичного аналізу і практичних розвідок сучасних досліджень вітчизняних психологів в статті представлено аналіз форм, методів і технологій психологічної допомоги, які є найбільш ефективними в умовах воєнного конфлікту. Проаналізовано особливості консультативної, психотерапевтичної та та психокорекційної форм роботи. Серед основних методів психологічної допомоги виділено навчання методам самодопомоги (дихальні техніки, техніки релаксації, аутотренінг, методи саморегуляції), методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, тренінги стресостійкості та резильєнтності, організація груп психологічної підтримки.

Ключові слова*: психологічна допомога, психологічне консультування, психотерапія, тренінги стресостійкості та резильєнтності.*

Життєдіяльність в умовах воєнного конфлікту має ряд негативних наслідків для психічного здоров'я як соціуму в цілому, так і кожної окремої особистості. Перебування в умовах постійного стресу, викликаного як загальним психоемоційним станом українського супільства, так і індивідуальним стресовим навантаженням окремих особистостей актуалізує потребу в ефективним формах і методах психологічної допомоги населенню з врахуванням його специфіки в умовах воєноого конфлікту.

Важливим аспектом психологічної допомоги в умовах війни є навчання широких груп населення методам самодопомоги з метою опанування стресовими станами. Найбільш ефективними тут виступають дихальні техніки,

техніки релаксації, аутотренінг, методи саморегуляції особистості.

Психологічне консультування є однією з провідних фори надання психологічної допомоги. Слід зазначити, що в період воєнного конфлікту виникла певна специфіка у використанні технік психологічного консультування для підвищення його ефективності в даних умовах. На основі узагальнення науково-практичного досвіду психологічного консультування в умовах війни, слід зазначити, що найбільш ефективним є застосування терапії усвідомленням, власного позитивного досвіду долання труднощів, зниження тривожності клієнтів, асоціативного підходу до аналізу емоцій та почуттів, прямих рекомендації щодо зниження тривоги й негативних переживань з використанням дихальних вправ, психофізіологічних процедур тощо. Найшвидшим психологічним інструментом є засоби терапії усвідомленням, що дозволяють швидко інтегрувати емпіричний досвід людини з усвідомленням.

Серед психотерапевтичних методів найбільш ефективно в умовах воєнного конфлікту себе зарекомендували методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) має значну ефективність в умовах воєнного конфлікту, оскільки відкриває можливості для виявлення, усвідомлення і корекції автоматичних негативних думок. Методи КПТ спрямовані на зміну дисфункціональних переконань і переведення їх в конструктивні форми когнітивних конструктів і переконань. В межах когнітивно-поведінкової терапії відбувається заміна дисфункціональних автоматичних думок, які підсилюють стрес і порушують стан психологічного здоров'я, на адаптивні когнітивні схеми, які дозволяють ефективно опрацювати стресовий або травматичний досвід. Також КПТ дає можливості для опанування навичками саморегуляції в стресових станах через впровадження дихальних технік, технік релаксації і копінг-стратегій. Для зниження чутливості до стресових чинників використовуються техніки десенсибілізації, а для закріплення адаптивних форм поведінки в стресовій ситуації – рольові ігри.

Арт-терапія є ефективною в роботі з клієнтами, які мають певні емоційні блоки внаслідок тривалої стресової або травматичної ситуації. В таких випадках арт-терапія дає можливість відреагування емоцій через творчі процеси, розвантаження емоційної напруги, візуалізацію травматичних переживань клієнта. Арт-терапія володіє дієвими методами психологічної корекції, які сприяють самовираженню та об'єктивізації емоційних переживань. Завдяки візуалізації переживань через художні образи полегшується усвідомлення емоційних переживань, які є важкими для усвідомлення та вербального вираження. Ключовим механізмом дії арт-терапії є опосередкована робота з емоціями через художній простір, що дає можливість трансформації негативних емоційних переживань та деструктивних поведінкових патернів в психологічно безпечних умовах. Зокрема, ізотерапія відкриває можливості візуальної репрезентації емоційних станів і формуванню адаптивних способів реагування на стресові чинники, стимулює сенсомоторні, конітивні і афективні процеси з метою активізації рефлексивних здібностей особистості.

Значним потенціалом ефективності у випадку складності вербального вираження афективних переживань в умовах воєнного конфлікту володіє і тілесно-орієнтована психотерапія. Виходячи з постулатів про те, що травматичний досвід зберігається на рівні м'язових блоків, тілесно-орієнтована психотерапія дозволяє опрацювати стресовий або травматичний досвід на рівні тілесних відчуттів. Такий підхід покращує контакт клієнтів з власними відчуттями, що сприяє самопізнанню, самоконтролю та емоційній стабілізації.

При необхідності психотерапевтичного втручання в ситуації психологічної травми або ПТСР ефективним є метод EMDR-терапії, основні теоретичні положення і практичні розвідки якого представлено в одній з наших робіт [1].

Ефективним методом психологічної допомоги різним категоріям населення в умовах воєнного конфлікту є психологічні тренінги. Перш за все, це повинні бути тренінги розвитку стресостійкості і резильєнтності.

Спираючись на теоретичні і практичні розвідки вітчизняних і зарубіжних дослідників даних феноменів, в основу

розвитку і формування резильєнтності повинні бути покладені розвиток таких компонентів як здатність вирішувати важкі проблеми, впевненість у собі, здатність отримувати та надавати підтримку іншим, гнучкість та винахідливість у вирішенні складних життєвих ситуацій, уміння підтримувати стабільний емоційний стан, здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах.

Завданнями тренінгу стресостійкості особистості є навчання навичкам саморегуляції, когнітивної репрезентації, здатності до об'єктивної характеристики ситуації, здатність усвідомлювати власні проблеми і ресурси, що допомагають у подоланні стресу, управління емоціями, усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Психологічне здоров'я населення України в умовах воєнного конфлікту знаходиться на досить незадовільному рівні, що пояснюється значною дією стресових чинників на різних рівнях життєдіяльності: від особистісно-індивідуального до професійного і широкого соціального. Відповідно, необхідним є впровадження системи психологічної допомоги широким групам населення в різних її формах, методах і технологіях.

Література:

1. Близнюкова О. М., Міненко О. О. EMDR-терапія у кризових умовах: український та міжнародний досвід. *Наукові записки. Серія: Психологія.* Випуск 3(9). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2025. С. 15–22. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-2

Таміла Кірпічова
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри психології,
Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка
м. Лубни (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Анотація. У статті висвітлено особливості соціального розвитку дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. Розкрито сутність поняття соціалізації, проаналізовано вплив освітнього середовища на формування соціальної компетентності дитини, визначено роль педагогів і батьків у забезпеченні успішної соціальної адаптації.

Ключові слова: *інклюзивна освіта, соціалізація, особливі освітні потреби, соціальна адаптація, освітнє середовище*

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активною трансформацією соціальних інститутів, зокрема системи освіти, яка поступово переорієнтовується на гуманістичні цінності, принципи рівності та поваги до людської гідності. Так, Колупаєва А.А дослідила, що у зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема соціалізації дітей з особливими освітніми потребами, яка безпосередньо пов'язана з упровадженням інклюзивної освіти [2].

Автор стверджує, що інклюзивна освіта розглядається як один із ключових механізмів забезпечення рівного доступу до якісного навчання, соціальної адаптації та повноцінної участі дітей з особливими потребами у житті суспільства. Вона спрямована не лише на задоволення освітніх потреб дитини, а й на створення умов для її всебічного розвитку, формування комунікативних навичок, соціальної компетентності та позитивної самооцінки [2].

На думку Семигіна Т. В., Мигович І. І., Грига І. М., Кабаченко Н. В., Савчук О. М. важливе місце в інклюзивній освіті

займає забезпечення соціалізації учнів. У філософії цей процес визначається як входження особистості в соціальний простір через засвоєння культурних надбань і соціальних ролей. У педагогіці соціалізація трактується як результат цілеспрямованого виховання та навчання, у процесі яких дитина оволодіває соціальними знаннями та вчиться застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях [5]. Варава Н., вважає, що процес соціалізації передбачає засвоєння учнями системи знань, суспільних цінностей, моральних норм і культурних традицій, що забезпечують їхню здатність повноцінно функціонувати в соціальному середовищі [1]. За даними авторського колективу, соціалізація має двосторонній характер: з одного боку, дитина засвоює норми та цінності суспільства, а з іншого – активно відтворює та змінює соціальні зв'язки через власну діяльність і взаємодію з оточенням [5]. Саме ця активна позиція є необхідною умовою формування соціально зрілої особистості.

Особливістю соціалізації дітей з особливими освітніми потребами є те, що вона відбувається в умовах додаткових бар'єрів – фізичних, психологічних, комунікативних і соціальних. Ці обмеження можуть ускладнювати процес засвоєння соціального досвіду та знижувати рівень соціальної активності дитини. Тому, важливу роль у цьому процесі в закладах освіти відіграє позаурочна діяльність, яка створює умови для творчого розвитку, самореалізації та особистісного зростання школярів, сприяє розкриттю їхніх здібностей і задоволенню індивідуальних інтересів.

За даними Варава Н.,, особливе місце серед форм позаурочної роботи посідає гурткова діяльність. Через залучення до мистецької та творчої активності вона сприяє формуванню морально-естетичних якостей, розвитку талантів, а також задовольняє важливу психологічну потребу дітей у спілкуванні та взаємодії з однолітками. [1].

На думку Колупаєвої А.А, коли тривалий час діти з порушеннями розвитку навчалися в умовах ізольованих спеціальних закладів, призводило до їх соціальної сегрегації. Наприкінці ХХ століття у багатьох країнах світу відбувся перехід від сегрегаційної моделі освіти до інтеграційної, а згодом – до

інклюзивної, яка передбачає навчання всіх дітей разом незалежно від їхніх індивідуальних особливостей [2].

Авторка стверджує, що інклюзія ґрунтується на ідеї визнання цінності людського різноманіття та забезпечення рівних прав на освіту. На відміну від інтеграції, яка передбачає пристосування дитини до існуючої системи, інклюзія орієнтується на адаптацію самої освітньої системи до потреб кожного учня [2].

В Україні процес упровадження інклюзивної освіти розпочався порівняно недавно, однак уже сьогодні він визначається як один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики. Створюються інклюзивно-ресурсні центри, удосконалюється нормативно-правова база, впроваджуються індивідуальні освітні програми та розширюється система психолого-педагогічного супроводу.

Колупаєва А.А переконана, що соціальний розвиток дитини є результатом її взаємодії з навколишнім середовищем. В умовах інклюзивної освіти ця взаємодія набуває особливого значення, оскільки дитина з особливими освітніми потребами отримує можливість щоденно спілкуватися з однолітками, брати участь у спільній діяльності та засвоювати соціальні ролі в природному соціальному контексті [2].

За даними Поліхроніді А. Г., інклюзивне освітнє середовище сприяє: розвитку комунікативних навичок; формуванню соціальної компетентності; зниженню рівня ізольованості дітей з особливими потребами; підвищенню їх упевненості в собі та самооцінки [4].

Авторка дослідила, що спільне навчання позитивно впливає не лише на дітей з особливими освітніми потребами, а й на їхніх однолітків, які вчаться толерантності, співпраці та прийняттю індивідуальних відмінностей. Процес соціалізації дітей з особливими освітніми потребами відбувається поступово і охоплює кілька взаємопов’язаних етапів.

Перший етап – сімейна соціалізація, під час якої формуються базові уявлення дитини про світ, засвоюються перші соціальні ролі та моделі поведінки. Ставлення батьків до особливостей розвитку дитини та їх готовність підтримувати її відіграють вирішальну роль у подальшій соціальній інтеграції.

Другий етап пов'язаний із перебуванням дитини в закладі дошкільної освіти, де вона вперше вступає в ширшу систему соціальних відносин. У цей період особливо важливою є роль педагогів, які створюють психологічно безпечне середовище та сприяють формуванню навичок взаємодії з однолітками.

Третій етап охоплює навчання в закладі загальної середньої освіти, де відбувається подальше розширення соціальних контактів і закріплення соціальних ролей. Саме в цей період інклюзивне освітнє середовище стає ключовим фактором соціального розвитку [4].

За даними авторського колективу Семигіна Т. В., Мигович І. І., Грига І. М., Кабаченко Н. В., Савчук О. М., учитель є ключовою фігурою у формуванні інклюзивного освітнього середовища. Від його професійної компетентності, емпатійності та готовності до співпраці залежить ефективність соціалізації учнів з особливими освітніми потребами. Педагог має не лише організовувати навчальний процес, а й виступати посередником у налагодженні позитивних взаємин між дітьми.

Не менш важливою є участь батьків, які забезпечують емоційну підтримку дитини та виступають партнерами педагогів у реалізації індивідуальної програми розвитку. Співпраця сім'ї та школи сприяє узгодженості виховних впливів і створює умови для гармонійного розвитку особистості [5].

Дослідження Колупаєвої А.А. засвідчують, що інклюзивне навчання сприяє підвищенню рівня соціальної взаємодії, розвитку комунікативних умінь і формуванню позитивних міжособистісних стосунків між учнями [2]. Водночас Поліхроніді А.Г. вважає, що упровадження інклюзії супроводжується низкою труднощів, серед яких: недостатнє фінансування, обмежена матеріально-технічна база закладів освіти, недостатній рівень підготовки педагогів, стереотипні уявлення суспільства про дітей з особливими потребами [4].

Модель упровадження інклюзивної освіти для учнів з особливими освітніми потребами передбачає врахування індивідуальних особливостей кожної дитини та орієнтацію на перспективи її фізичного, психічного, пізнавального, соціального й емоційного розвитку. Для повноцінного засвоєння соціальної ролі та досягнення ними успіхів у навчанні, вихованні й

особистісному становленні в умовах інклюзивного освітнього середовища необхідною є злагоджена взаємодія педагогів, психологів, батьків, медичних працівників та інших фахівців.

Мащак С. О. переконана, що лише своєчасна та професійна допомога, яка включає комплексну систему діагностики, глибоке розуміння індивідуальних освітніх потреб дитини, розроблення персоналізованих заходів підтримки, створення якісних адаптованих навчальних програм, а також належний рівень підготовки педагогічних і психологічних кадрів, забезпечує ефективну реалізацію інклюзивної освіти. [3]. Подолання цих бар'єрів потребує системної державної політики, підвищення кваліфікації педагогів і активної просвітницької роботи серед населення.

Отже, інклюзивне освітнє середовище є важливим чинником соціального розвитку дітей з особливими освітніми потребами, оскільки воно забезпечує умови для їх повноцінної участі в соціальному житті, формування соціальних навичок і реалізації особистісного потенціалу.

Соціалізація таких дітей є тривалим і складним процесом, який залежить від узгодженої взаємодії сім'ї, освітніх закладів і суспільства в цілому. Успішність цього процесу визначається не лише наявністю спеціальних освітніх умов, а й рівнем толерантності, готовності до співпраці та гуманістичною спрямованістю освітньої політики держави.

Таким чином, подальший розвиток інклюзивної освіти в Україні має бути спрямований на створення доступного, безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища, яке забезпечить рівні можливості для розвитку кожної дитини незалежно від її індивідуальних особливостей.

Література:

1. Варава Н. Як соціалізувати дітей з особливими освітніми потребами. *Особлива дитина: навчання і виховання.* 2021. № 1. С. 67–69.

2. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник:/ за заг. ред.. Колупаєвої А.А. Київ: «А. С. К.», 2012. 308 с.

3. Мащак, С. О. Особливості інклюзивної освіти молодших школярів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2023. С. 116–120.

4. Поліхроніді А. Г. Створення інклюзивного освітнього середовища. *Наука і освіта*. № 6. 2016. С. 82–85.

5. Вступ до соціальної роботи : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Семигіна Т. В. [та ін.]. Київ: Академвидав, 2005. 304 с.

Тетяна Савич
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти
кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ ПСИХОКОРЕКЦІЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У НАВЧАННІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Анотація. У статті представлено інтегративну модель психокорекції психологічної адаптації підлітків із травматичним досвідом в умовах тривалих кризових навантажень. Модель ґрунтується на поєднанні багатомодального підходу BASIC PH із розвитком смисложиттєвих орієнтацій, особистісних цілей та позитивного образу майбутнього як внутрішніх ресурсів психологічної стійкості. Розкрито ідею переходу від фрагментарної корекції окремих симптомів до цілісної системи впливу, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, сенсорний та соціальний компоненти адаптації. Обґрунтовано структуру моделі, яка включає стабілізаційно-ресурсний, когнітивно-поведінковий, соціально-комунікативний, смисложиттєвий та інтеграційно-перспективний блоки. Наукова новизна полягає у розширенні можливостей моделі BASIC PH

через інтеграцію смислотворчого компонента як ресурсу психологічної стійкості та адаптації підлітків.

Ключові слова: *психологічна адаптація, підлітки, травматичний досвід, кризові навантаження, BASIC PH, інтегративна модель, сенс життя, психологічна стійкість.*

Ідея дослідження. Ідея дослідження спирається на розуміння того, що підлітковий вік є сенситивним періодом формування ідентичності, життєвих орієнтирів та моделей подолання труднощів. Саме тому психокорекційний вплив має бути спрямований не лише на зниження дезадаптивних проявів, але й на розвиток ресурсного потенціалу особистості, здатності до рефлексії та усвідомленого вибудовування життєвої перспективи. Ідея дослідження полягає у розробці інтегративного підходу до психокорекції психологічної адаптації підлітків із травматичним досвідом у навчальному середовищі, що поєднує багатомодальну модель BASIC PH із цілеспрямованою роботою над формуванням сенсу життя та особистісної мети.

У сучасних умовах тривалих кризових навантажень проблема адаптації підлітків набуває особливої актуальності, оскільки травматичний досвід впливає не лише на емоційний стан, але й на когнітивні процеси, поведінку та соціальну взаємодію [4;5]. Традиційні психокорекційні підходи, орієнтовані на окремі аспекти функціонування особистості, часто не забезпечують достатнього рівня ефективності у роботі з комплексними проявами дезадаптації [6].

У цьому контексті запропонована ідея базується на припущенні, що підвищення ефективності психологічної допомоги можливе за умови поєднання впливу на різні канали реагування особистості (емоційний, когнітивний, поведінковий, сенсорний, уявний та соціальний) із розвитком внутрішніх ресурсів через усвідомлення життєвих смислів і формування особистісно значущих цілей [7; 9].

Модель психокорекції. Запропонована модель передбачає не лінійний, а динамічний характер психокорекційного впливу, де окремі компоненти можуть посилювати один одного залежно від індивідуальних потреб підлітка. Це забезпечує гнучкість використання моделі у практиці психологічного супроводу та

можливість її адаптації до різних освітніх контекстів. Модель психокорекції психологічної адаптації підлітків із травматичним досвідом ґрунтується на інтеграції багатомодального підходу BASIC PH та роботи з формуванням смисложиттєвих орієнтацій особистості.

В основу моделі покладено уявлення про особистість як цілісну систему, функціонування якої забезпечується взаємодією різних каналів реагування: поведінкового, афективного, сенсорного, уявного, когнітивного та соціального [7]. Такий підхід дозволяє здійснювати комплексний психокорекційний вплив, спрямований на гармонізацію емоційного стану, корекцію когнітивних установок, формування адаптивних поведінкових стратегій та покращення міжособистісної взаємодії.

Водночас модель доповнено компонентом розвитку смисложиттєвих орієнтацій, що передбачає усвідомлення підлітками власних цінностей, формування образу майбутнього та визначення особистісно значущих цілей [3; 9]. Інтеграція зазначених підходів забезпечує стабілізацію психоемоційного стану та формування смислової перспективи життя, що підвищує адаптаційні можливості особистості.

Структура психокорекційної програми. Важливою перевагою програми є можливість варіювання наповнення блоків залежно від рівня адаптаційних труднощів, особливостей травматичного досвіду та ресурсності підлітка. Така побудова дозволяє використовувати модель як у груповій, так і в індивідуальній роботі психолога. Структура психокорекційної програми вибудовується відповідно до логіки поетапного відновлення психологічної адаптації підлітків із травматичним досвідом та базується на інтеграції каналів моделі BASIC PH із розвитком смисложиттєвих орієнтацій. Програма має блочно-модульну організацію та включає такі взаємопов'язані блоки:

- *стабілізаційно-ресурсний* – створення безпечного психологічного простору, зниження тривожності, використання тілесно-орієнтованих, сенсорних та арт-терапевтичних технік [1; 8];
- *когнітивно-поведінковий* – розвиток саморегуляції, корекція дезадаптивних переконань, формування конструктивних стратегій подолання труднощів [7];

• *соціально-комунікативний* – відновлення довіри, розвиток емпатії, навичок безпечної комунікації та підтримувальної взаємодії [2];

• *смисложиттєвий* – робота з цінностями, образом майбутнього, життєвими орієнтирами та особистими цілями [3; 9];

• *інтеграційно-перспективний* – закріплення нових моделей реагування та перенесення їх у навчальне середовище.

Така структура поєднує корекційний, ресурсний та смислотворчий вектори, що забезпечує її практичну ефективність.

Наукова новизна. Особливого значення набуває можливість використання моделі не лише як психокорекційного, але і як профілактичного інструменту, спрямованого на попередження стійких форм дезадаптації та зниження ризику вторинної травматизації в умовах тривалих кризових навантажень. Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та структурно-змістовому моделюванні інтегративної психокорекційної моделі, спрямованої на підвищення рівня психологічної адаптації підлітків із травматичним досвідом.

У межах дослідження вперше запропоновано поєднання багатомодальної моделі BASIC PH із цілеспрямованим розвитком смисложиттєвих орієнтацій, що дозволяє розглядати адаптацію не лише як процес зниження тривожності та емоційної нестабільності, але і як процес активізації внутрішніх ресурсів особистості через формування життєвої перспективи [3; 7; 9].

Висновки. Отримані теоретичні узагальнення дозволяють розглядати запропоновану інтегративну модель як перспективну основу для подальшої розробки програм психологічного супроводу підлітків у закладах освіти. Її сильним аспектом є поєднання стабілізаційного, ресурсного та смислотворчого напрямів роботи, що відповідає сучасним викликам психологічної практики. Проведений теоретичний аналіз засвідчив доцільність використання цілісних багаторівневих підходів до психокорекційної роботи з підлітками із травматичним досвідом в умовах тривалих кризових навантажень. Обґрунтовано ефективність інтеграції BASIC PH із

розвитком смисложиттєвих орієнтацій, що забезпечує одночасний вплив на ключові канали реагування особистості та активізує внутрішні ресурси адаптації.

Визначено, що структурна побудова моделі за принципом послідовних блоків підвищує її практичну придатність для використання у роботі психолога закладу освіти. Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричній перевірці ефективності запропонованої моделі та її адаптації до різних освітніх умов.

Література:

1. Басенко О. М., Чернобровкін В. М. Психокорекційний вплив на розвиток життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 1.
2. Дудіцька С. П., Мосейчук Ю. Ю. Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. *Академічні візії*. 2024. № 1.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2017. 296 с.
4. Франкл В. Е. Людина в пошуках сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 160 с.
5. Herman J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*. New York : Basic Books, 2015. 336 p.
6. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
7. Malchiodi C. A. *Art Therapy and Trauma: Theory, Research, and Practice*. New York : Guilford Press, 2012. 320 p.
8. Meichenbaum D. *Stress Inoculation Training: A Preventive and Treatment Approach*. New York : Pergamon Press, 2007. 300 p.
9. Seligman M. E. P. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 5–14.

Наталія Мужанова
кандидат психологічних наук
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Анотація. У статті розкривається роль емоційного інтелекту як базового психологічного ресурсу, який сприяє самоактуалізації осіб з інвалідністю. Проаналізовано взаємозв'язок між здатністю до розуміння власних емоцій та прагненням до повної реалізації особистісного потенціалу в умовах фізичних чи сенсорних обмежень. Визначено, що високий рівень емоційного інтелекту виступає медіатором між травматичним досвідом інвалідизації та успішною життєвою самореалізацією.

Ключові слова: *емоційний інтелект, самоактуалізація, особистість з інвалідністю, психологічний ресурс, життєстійкість, саморегуляція.*

Актуальність теми зумовлена багаторівневою трансформацією суспільного сприйняття інвалідності: від медичної моделі, що орієнтується на лікування та корегування проблеми, до соціально-психологічної парадигми, яка акцентує інтеграцію, особистісний розвиток і рівні можливості. У цьому переході персональні та соціальні бар'єри постають як ключові чинники якості життя осіб з інвалідністю. Шлях до самоактуалізації ускладнений не лише об'єктивними перешкодами (архітектурними, транспортними, інформаційними), але й суб'єктивними факторами: стигматизацією, зниженням самооцінки, ризиком депресії та соціальною ізоляцією. Зазначене підкреслює необхідність виявлення внутрішніх ресурсів, здатних компенсувати зовнішні обмеження.

У гуманістичній психології самоактуалізація (А. Маслоу, К. Роджерс) розглядається як спрямування особистості на реалізацію внутрішнього потенціалу [2, 3]. Емоційний інтелект (Д. Гоулман, П. Селовей, Д. Майєр) визначається як сукупність здатностей розпізнавати, усвідомлювати, регулювати власні емоції та емпатично взаємодіяти з іншими [1, 5]. У цьому дослідженні емоційний інтелект трактовано як когнітивно-емоційний буфер, котрий модерує взаємодію індивіда з соціальним середовищем і сприйняттям обмежень, поєднуючи когнітивні (усвідомлення, оцінка) та емоційні (регуляція, емпатія) компоненти.

В сенсі інвалідності емоційний інтелект виступає фільтром, який забезпечує адекватну інтерпретацію зовнішніх реакцій (співчуття, поблажливість, дискримінація) та ефективну регуляцію внутрішніх станів (сором, злість, тривога). Він складається із чотирьохи основних компонентів таких як:

1.Самоусвідомлення. Здатність розпізнавати власні емоції, потреби й цінності. Вона є важливою для усвідомлення невідповідності між фізичними обмеженнями й особистісною цінністю й відповідно формуванням цілісної Я-концепції.

2.Саморегуляція. Володіння методами контролю гніву, тривоги й розчарування шляхом застосування релаксаційних технік, когнітивної реструктуризації і планування власної поведінки. Це знижує ризик розвитку хронічного стресу.

3.Емпатія. Спроможність розуміти емоційні стани інших й адаптувати свою комунікацію – підвищує якість соціальної підтримки й зменшує відчуття одинокості.

4.Управління стосунками. Навички конструктивного вирішення конфліктів, встановлення кордонів (меж), асертивності та побудови комплексної підтримки – сприяє соціальній інтеграції та професійній реалізації.

Зазначимо, що самоактуалізація за А. Маслоу у людей з інвалідністю часто блокується на нижчих рівнях потреб – безпеки, приналежності та поваги [2]. Емоційний інтелект розблоковує доступ до вищих потреб через наступні механізми:

1.Реконцептуалізація інвалідності (рефреймінг). Сприяє пошуку нових сфер діяльності та підвищує відчуття загального благополуччя.

2.Підвищення життєстійкості (resilience). Знижує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів шляхом ефективної емоційної регуляції.

3.Формулювання адекватних домагань. Підвищує мотивацію та бажання досягати крізь призму усвідомлення емоційних меж і ресурсів. Так особа встановлює реалістичні цілі.

4.Посилення мотивації та стратегічного планування – підвищує ймовірність досягнення професійних і творчих цілей.

Емоційна компетентність як фактор інклюзивності. Розвинений емоційний інтелект трансформує особу в активного агента інклюзії: ініціювання контактів, побудова мереж підтримки та роль агента змін створюють позитивний зворотний зв'язок, який укріплює самооцінку, почуття приналежності та професійний розвиток. Низка досліджень вказує на зв'язок між вищим рівнем емоційного інтелекту і кращим психологічним здоров'ям, ширшою мережею соціальних контактів та вищою працездатністю [1].

Все вище зазначене сформувало засади для реалізованого емпіричного дослідження.

Об'єктом дослідження є процес самоактуалізації та соціально-психологічної адаптації особистості з інвалідністю в умовах трансформації суспільного сприйняття інвалідності.

Предмет – психологічні особливості та функціональна роль емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу, що детермінує здатність особистості з інвалідністю до самоактуалізації та подолання суб'єктивних бар'єрів.

Мета: обґрунтувати роль емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу, що забезпечує перехід осіб з інвалідністю від соціальної дезадаптації до активної самоактуалізації.

Для перевірки теоретичних положень було проведено комплексне дослідження.

Методологія та емпіричні результати. Для емпіричного вивчення було обрано мультиметодний підхід із використанням стандартизованих інструментів: Personal Views Survey (PVS III) С. Мадді (індекс життєстійкості), тестів самоактуалізації (Self-Actualization Test, SAT) та Personal Orientation Inventory (POI) Е. Шострома. Дослідженням було охоплено дві групи: особи з інвалідністю (N = 60) та контрольна група без інвалідності (N =

60). Встановлення достовірних відмінностей було реалізовано за допомогою програми SPSS Statistics (t-критерій Стьюдента та U-критерій Манна-Вітні).

Ключові емпіричні знахідки:

Емоційний інтелект. У групі осіб з інвалідністю виявлені статистично значущі показники за всіма основними показниками. Зокрема, за шкалою «Емоційна обізнаність» спостерігається суттєво нижчий рівень (M = 12,0; SD = 3,4) порівняно з нормою (M = 26,0; SD = 4,1 t = -18,45; p < 0,001). Аналогічна тенденція зафіксована для показника «Управління емоціями» (M = 13,0; SD = 3,8 проти M = 30,0; SD = 4,5 у контролі; t = -20,12; p < 0,001) та «Емпатія» (M = 12,0; SD = 3,2 проти M = 27,0; SD = 3,9; U = 112,5; p < 0,001). Отримані дані свідчать про труднощі ідентифікації і вербалізації власних емоцій та розпізнавання станів інших, що погіршує міжособистісну взаємодію й емоційну регуляцію в стресових ситуаціях.

Самоактуалізація (SAT). Специфічний профіль осіб з інвалідністю характеризується нижчою орієнтацією в часі (M = 10,0; SD = 2,1 проти M = 13,0; SD = 2,5 у контролі; U = 245,0; p < 0,01). Це вказує на схильність до фіксації на минулому досвіді або надмірну проєкцію у майбутнє, що перешкоджає присутності в моменті «тут і зараз». Виявлено підвищену сензитивність до власних потреб (M = 7,0; SD = 1,2 проти M = 4,0; SD = 0,9; U = 210,0; p < 0,01), що збільшує ризик емоційного перевантаження. Також зафіксовано знижену гнучкість поведінки та контактність (M = 11,2; SD = 2,4 порівняно з M = 15,4; SD = 2,8 у контролі; p < 0,05) – проявляється у соціальній загальмованості та труднощах при встановленні щирих міжособистісних зв’язків.

Життєстійкість і когнітивний контроль. За загальним індексом життєстійкості та шкалою «Залученість» статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, що вказує на збереження базової мотивації до участі в життєвих процесах. Натомість за шкалою «Контроль» група з інвалідністю продемонструвала значно нижчі показники (M = 24,0; SD = 4,2 відносно M = 29,0; SD = 4,8 у контролі; t = -5,17; p < 0,01). Це відображає тенденцію до екстернального локусу контролю і може ускладнювати мотиваційну та поведінкову складову адаптації.

Інтерпретація результатів. Виявлений психопрофіль – суттєві дефіцити емоційного інтелекту, підвищена сензитивність, знижена гнучкість і контроль при збереженій залученості – свідчить про потребу в цілеспрямованих, комплексних психологічних втручаннях. Конкретні напрями втручань включають тренінги з емоційної обізнаності і регуляції, програми розвитку емпатії, інтервенції для підвищення поведінкової гнучкості та вправи на посилення відчуття контролю.

Аргументи, контраргументи та методологічні обмеження. Роль емоційного інтелекту підтверджується теоретичними моделями та емпіричними даними. Проте акцент на внутрішніх ресурсах не замінює потреби в структурних змінах: забезпеченні доступності інфраструктури, політиках зайнятості та системних соціальних заходах. Методологічні обмеження включають варіативність інструментів вимірювання емоційного інтелекту, культурну специфіку показників та упередження самооцінок; тому рекомендовано використовувати мультиметодні підходи: психометричні тести, поведінкові спостереження та якісні інтерв'ю для забезпечення валідності та надійності вимірювань.

Висновки. Емоційний інтелект виступає фундаментальним внутрішнім ресурсом самоактуалізації осіб з інвалідністю, виконуючи компенсаторну функцію, яка пом'якшує негативний вплив фізичних обмежень на психіку та стимулює сталий розвиток. Розвиток емоційної компетентності сприяє становленню позитивної й гнучкої Я-концепції, інтегруванню обмежень у систему особистісних цінностей, подоланню наслідків ізоляції шляхом зростання соціальної адаптивності і побудови розгалуженої мережі підтримки. Також він відкриває можливості як для творчого, так і для професійного самовираження, узгоджених з індивідуальними можливостями. Результати вивчення встановили, що емоційний інтелект є важливим чинником для життєстійкісті і самоактуалізації. Загальні бар'єри особистісного розвитку виявляються у дефіциті навичок регуляції емоцій, низькій емоційній обізнаності та порушенні орієнтації в часі. Саме тому реабілітаційні програми повинні системно впроваджувати інструменти розвитку емоційного інтелекту.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в різних нозологічних та вікових групах, з подальшою оцінкою їхніх довгострокових ефектів. Практична значущість таких наукових вивчень полягає в можливості створення дієвих інструментів психологічної реабілітації. Вони сприятимуть особистісному зростанню таких осіб і підвищенню рівня інклюзії в суспільстві. Також важливо створити стандартизовані мультикультурні методики оцінювання емоційного інтелекту з наступним інтегруванням результатів у політики охорони здоров'я й соціальної підтримки. Це забезпечить комплексність підходу до повноцінного життя осіб з інвалідністю.

Література:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Г. Солонець. Харків : Віват, 2018. 512 с.

2. Маслоу А. Мотивація та особистість / пер. з англ. О. Любенко. Харків: Віват, 2021. 464 с.

3. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію / пер. з англ. О. Навроцького. Київ : Основи, 2000. 432 с.

4. Maddi S. R., Brow M., Khoshaba D. M., Vaitkus M. Personal Views Survey, Third Edition – Revised (*PVS III)* : [Database record]. APA PsycTests. 2006.

5. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.

Valeriy Kuznetsov
doktor habilitowany, profesor w Zakładzie Informatyki
Wydział Nauk Technicznych
Akademia Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II
Biała Podlaska (Polska)

Наталія Мужанова
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ДИЗАЙН-ПРИНЦИПИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ VR-ІНТЕРФЕЙСІВ У СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ З АМПУТАЦІЯМИ

Анотація. У статті аналізується взаємозв'язок між технічними параметрами віртуальної реальності (VR) та психологічними показниками відновлення комбатантів після ампутацій. Розглянуто специфічні вимоги до VR-інтерфейсів, що спрямовані не лише на фізичну реабілітацію, а й на корекцію фантомного больового синдрому, відновлення відчуття власного тіла (embodiment) та адаптацію до нової схеми тіла. Представлено дизайн-принципи, психологічні критерії ефективності та вимоги до середовища, а також методи оцінки результативності системи. Практичні рекомендації поєднують нейропсихологічні обґрунтування із технічними специфікаціями для підвищення терапевтичної ефективності VR-рішень.

Ключові слова: *реабілітаційні системи, психологічні критерії, VR-інтерфейси, комбатанти, ампутація, фантомний біль, embodiment.*

Реабілітація комбатантів з ампутаціями є комплексним міждисциплінарним завданням, що охоплює корекцію фізичних дефектів і роботу з глибокими психологічними травмами. Традиційні методи, зокрема дзеркальна терапія, мають обмеження в рівні імерсивності й можливостях індивідуалізації.

VR-технології дозволяють створювати контрольовані мультисенсорні стимули, що формують ілюзію повноцінного володіння кінцівкою, однак їх ефективність критично залежить від відповідності архітектури інтерфейсу клінічним потребам пацієнта [1].

1. Дизайн-принципи VR-інтерфейсів для комбатантів Класичні підходи до дизайну VR мають бути адаптовані до умов обмеженої мобільності, підвищеної сенсорної чутливості та високого ризику психологічних тригерів у ветеранів [2].

1.1. Мультисенсорна інтеграція та зворотний зв'язок.

a. Візуальна заміна (visual substitution): центральним елементом є високодеталізований віртуальний аватар кінцівки з точними кінематиками. Необхідна синхронізація між міоелектричними або іншими інтерфейсами наміру руху та візуальним відтворенням руху аватара для досягнення відчуття втілення. Прикладом слугує підключення EMG-сигналів з кукси до анімаційної системи з калібруванням під індивідуальний часовий профіль пацієнта [2].

b. Гаптичний фідбек: застосування локалізованого вібро або тискового зворотного зв'язку на здорових ділянках тіла при контакті віртуальної кінцівки з об'єктами. Такий фідбек прискорює інтеграцію протезу в тілесну схему та знижує інтенсивність фантомного болю за рахунок узгодження сенсорних сигналів [2].

1.2. Мінімальне когнітивне тертя

a. Дієгетичний інтерфейс користувача: елементи керування мають бути органічно вбудовані в ігровий або терапевтичний світ (наприклад, індикатори прогресу як об'єкти середовища), а не як нав'язливі 2D-вікна. Для ветеранів із ПТСР надмірно складний або «захаращений» UI може спричиняти стрес і відмову від терапії [3].

b. Адаптивна складність: система має автоматично коригувати рівень завдань відповідно до амплітуди рухів, витривалості та поточного емоційного стану, щоб уникнути фрустрації на початкових етапах реабілітації. Наприклад, перші сесії можуть включати великі, повільні рухи з поступовим зменшенням масштабування при прогресі [3].

2. Психологічні критерії ефективності та вимоги до інтерфейсу. Ефективність оцінюється за здатністю системи викликати стан присутності (presence) та втілення (embodiment), а також за впливом на емоційний стан пацієнта та відчуття агентності [4].

a) Ефект втілення – відчуття віртуальної кінцівки як частини власного тіла. Технічні вимоги: висока частота оновлення кадрів (>90 FPS) та мінімальна затримка від руху до відображення (<20 мс). Ці параметри зменшують сенсомоторний дисонанс і сприяють формуванню стабільного образу тіла.

b) Суб'єктна агентність – відновлення відчуття контролю над рухами. Вимога: чіткий та детерміністичний зв'язок між наміром (сигналом міоелектрики або іншим інтерфейсом) та візуальним/сенсорним результатом, із відстеженням помилок і корекцією у реальному часі.

c) Емоційна валентність – підтримка позитивного, безпечного налаштування під час занять. Вимога: уникнення психотриггерів (військових звуків, специфічних ландшафтів), застосування нейропсихологічно обґрунтованих кольорових схем і м'якої звукової палітри.

3. Вимоги до середовища (environmental design). Середовище має виступати як «безпечний прихисток», зокрема для пацієнтів із посттравматичними порушеннями.

a) Демілітаризація простору: пріоритет природних сцен (ліс, берег, сад) і візуальних фракталів. Дослідження показують зниження рівня тривожності на 20–30% при використанні природних патернів [5]. Приклад: сеанси віртуального саду з тактильними завданнями для дрібної моторики.

b) Пропріоцептивні опори: постійні віртуальні «якорі» (підлога, стілець, опора), що забезпечують відчуття стабільності та знижують ризик кінетозу [6]. Наприклад, статична віртуальна підлога з тактильною підказкою при зміні положення.

c) Контроль навантаження та темпу: середовище має дозволяти персоналізовані налаштування інтенсивності сенсорних та моторних завдань з можливістю поступового ускладнення [6].

4. Оцінка ефективності: метрики та методи.

Ефективність впровадження оцінюється за кількома незалежними векторами, які доповнюють загальну клінічну картину.

1) Зниження інтенсивності фантомного болю – це оцінюється за візуально-аналоговою шкалою (ВАШ) і клінічними опитувальниками. Механізм: сильний ефект втілення формує візуально-сенсорну відповідь, яка інтерпретується мозком як відновлення цілісності кінцівки, що може гасити болісні сигнали.

2) Час входження в стан потоку (flow). Вимірюється як час до моменту, коли пацієнт припиняє відволікатися на обладнання (шолом, проводи) і повністю занурюється у завдання. Швидке входження свідчить про високу імерсивність і низьке когнітивне тертя [5,6].

3) Нейропластичні показники: оцінюються через покращення точності виконання дрібної моторики віртуальною кінцівкою, а також за допомогою нейрофізіологічних методів (EEG, fMRI) при можливості. Позитивна динаміка точності та активації сенсомоторних кортикальних зон вказує на формування нових нейронних зв'язків [5,6].

Висновки. Дизайн VR-інтерфейсів для реабілітації комбатантів має бути обґрунтовано нейропсихологічно і технічно оптимізований, саме для мінімізації сенсомоторного дисонансу та максимізації відчуття контролю і безпеки.

Ключовими принципами практичної реалізації повинна бути: низька затримка та висока частота оновлення (зокрема >90 FPS і затримка <20 мс) для запобігання сенсомоторному дисонансу; емоційна нейтральність та демілітаризація середовища для зниження тривожності та ризику тригерів; висока ступінь кастомізації аватара та адаптивні алгоритми складності для посилення ідентифікації й поступового відновлення функцій.

Впровадження цих принципів перетворить VR-систему на інтегративний «цифровий міст», який сприятиме відновленню втраченого тілесного відчуття та прискорюватиме адаптацію ветерана до нових життєвих умов. Подальші рекомендації базуватимуться на контрольованих клінічних та емпіричних дослідження, які порівнюватимуть різні комбінації сенсорних

стимулів, параметрів латентності й варіантів гаптичного фідбеку з довготривалими функціональними та нейрофізіологічними результатами.

Література:

1. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 176 с.
2. Ломакін А., Батурін М. Використання віртуальної реальності в психології: сучасний стан та перспективи. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2025. Вип. 73.
3. Швець А. В., Горішна О. В., Кіх А. Ю., Іванцова Г. В., Горшков О. О., Ричка О. В. Особливості організації медико-психологічної реабілітації військовослужбовців в країнах-партнерах та членах НАТО. *Український журнал військової медицини.* 2021. № 4. Т. 2. С. 26–39.
URL: https://ujmm.org.ua/index.php/journal/article/view/224
4. Черненко О. В., Пасинчук К. М., Дячкова О. М. Психологічна реабілітація ветеранів війни: науково-практичний контекст. *Наукові праці Національного університету цивільного захисту України.* Харків : НУЦЗУ, 2023. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/26771
5. Chaban O., Sak L., Oliinyk A., Burdeinyi A., Odintsov A. Virtual Reality Exposure Therapy Protocol for Post-Traumatic Stress Disorder. *Mental Health: Global Challenges Journal.* 2024. Vol. 7, No. 1. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/15105/1/10.56508_mhgcj.v7i1.245.pdf
6. Pedram S., Piatkowski T. Exploring the potential of virtual reality (VR) in mental healthcare: a systematic literature review. *Virtual Reality.* 2025. Vol. 29. Article 135. URL: https://doi.org/10.1007/s10055-025-01181-6

Олена Кучменко
доктор біологічних наук, професор,
завідувач кафедри біології
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
м. Ніжин (Україна)

ПРИРОДОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ

Людина як біопсихосоціальна істота нерозривно пов'язана з природою, проте в силу науково-технічного прогресу, процесів цифровізації та урбанізації в сучасному світі часто опиняється відірваною від природного середовища. Це може призводити до появи нових порушень психіки, які пов'язані з дефіцитом спілкування з природою, зокрема інтернет-аддикція, кіберзахворювання, «феномен розумового виснаження» за тривалого використання відеоінтерфейсу тощо [17, p. 1–12]. В цих умовах природні середовища замінюються на штучні, створені людьми середовища, а взаємодія з природним середовищем для багатьох людей стає другорядною. У зв'язку з цим актуальним є різноманітні техніки екотерапії – області прикладної психології, яка базується на теоріях екопсихології та направлена на допомогу у боротьбі з фізичними та психічними захворюваннями через взаємодію із природою [11, p. 1389].

Природотерапія – це більш прикладне використання природних факторів для оздоровлення. Вона сприймається як технологія реабілітації, що включає конкретні методи впливу природи на фізичний та ментальний стан людини. Одним із ключових напрямків природотерапії є садотерапія (гарденотерапія), що ґрунтується на взаємодії людини з рослинами та природним середовищем для відновлення фізичного та психологічного стану [1, с. 5–15]. Відповідно до теоретичних засад природотерапії відновлення може відбуватися через актуалізацію позитивних емоцій, прояснення свідомості, фізичну активність або спільну діяльність та спілкування. Одним із перших вплив природних явищ на стрес, який відчуває людина, та параметри фізичного відновлення в кінці 1970-х рр. досліджував американський психолог Р. Ульрих [15, p. 201–230].

В результаті його досліджень була сформульована теорія відновлення після стресу (stress reduction theory), відповідно до якої у безпечному природному середовищі відбувається відновлення після стресу за рахунок як відчуття відновлення, яке свідомо переживається за допомогою емоцій, так і запуска несвідомих фізіологічних реакцій. Інша теорія відновлення від втоми спрямованої уваги, сформульована американськими психологами Р. і С. Каплан, в більшому ступені зосереджена на когнітивному компоненті відновлення. Відповідно до неї, перебування на природі має позитивний вплив на здатність концентруватися після ментальної напруги [8, p. 21–45]. Обидві ці теорії відносяться до психоеволюційних та спираються на гіпотезу біофілії, відповідно до якої людина має вроджену потребу контакту з природним середовищем, в межах якого відбувалася його еволюція, та підсвідомо шукає можливість цього контакту. Ці теорії фокусуються в більшому ступені на механізмах, завдяки яким контакт з природним середовищем здатен впливати на відновлення після стресу, втоми і в цілому на психологічне благополуччя людини.

Садотерапія, як одна із найбільш доступних сучасній людині технік природотерапії, поєднує в собі кілька терапевтичних елементів, а саме активну взаємодію (робота з ґрунтом, висадка рослин та догляд за ними стимулюють дрібну моторику та дають відчуття відповідальності й результативності), сенсорну стимуляцію (вплив через кольори, аромати, текстури листя та звуки природи допомагає знизити рівень стресу), медитативний ефект (концентрація на циклах росту рослин дозволяє практикувати "усвідомленість тут і зараз", що важливо при реабілітації ПТСР та інших тривожних станів). Садотерапія стимулює фізичну активність, що, в свою чергу, сприяє попередженню розвитку багатьох хронічних захворювань (артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця тощо) [1, с. 5–15; 4, p. 103118]. Садівництво може розглядатися як фактор зняття гострого стресу, оскільки показано ефективне зниження рівня кортизолу в період відновлення [9, p. 6740]. Садотерапія успішно застосовується в лікуванні різних соматичних і психічних захворювань, сприяє полегшенню відчуття болю та прискоренню відновлення після оперативних втручань [10, p. 92-

99]. Садотерапія є ефективним способом зниження психологічного дистреса, який виникає в результаті соціальної ізоляції та малорухомого способу життя під час пандемії COVID-19 [5, p. 101545]. Цікавим фактом є те, що результатом садотерапії може бути зміна культури харчування, харчової поведінки та зростає усвідомленість у виборі продуктів харчування, які були б корисними для людини та оточуючого середовища [2, p. 149–169].

Психотерапевтична ефективність природотерапії в цілому і садотерапії зокрема продемонстрована в багатьох дослідженнях [14, p. 603-615]. Зокрема, спостерігається зростання ефективності когнітивних функцій, відновлення уваги, зменшення симптомів психічних розладів, зміцнення соціальних зв'язків, набуття нових соціальних і поведінкових навичок, зростання самооцінки та покращення настрою [13, p. 148]. На сьогодні відбувається активне вивчення впливу садотерапії на психологічний стан окремих категорій осіб – дітей, дорослих, людей похилого віку, людей із різноманітними психічними розладами, обмеженими фізичними можливостями, ветеранів війни тощо. Надзвичайно важливим напрямом є дослідження впливу садотерапії на психологічний стан дітей. Результати таких досліджень свідчать про позитивний вплив садотерапії на фізичне та ментальне здоров'я та благополуччя (якість життя, життєві навички, міжособистісні відносини), соціальний розвиток та успішність [3, p. 130–138].

Крім переваг для фізичного та психологічного стану людини, садотерапія має ряд сприятливих соціальних ефектів. Зокрема, це зростання соціальної залученості, соціальної згуртованості, створення соціальних зв'язків, забезпечення соціальної підтримки та довіри до інших, обмін знаннями [6, p. 1012–1023].

Позитивний вплив роботи з рослинами на психіку та фізичний стан зумовлений поєднанням нейрохімічних, імунологічних та ендокринних змін в організмі. Зокрема, садівництво є одним із найефективніших засобів зниження рівня кортизолу – головного гормону стресу. Дослідження показують, що навіть 30 хвилин роботи в саду значно ефективніше знижують рівень кортизолу, ніж пасивний відпочинок (наприклад, читання)

[9, p. 6740]. Взаємодія з природою та фізична активність у саду активують викид серотоніну та дофаміну. Ці нейромедіатори відповідають за стабілізацію настрою, відчуття радості та мотивацію [7, p. 1000373]. Одним із найцікавіших механізмів є вплив ґрунтових бактерій (*Mycobacterium vaccae*). Вдихання або контакт зі шкірою непатогенної бактерії *M. vaccae*, що живе в здоровому ґрунті, стимулює групу нейронів у мозку, відповідальних за синтез серотоніну. Фактично, садовий ґрунт діє як природний антидепресант [16, p. 2249–2257]. Заняття садотерапією можуть підвищувати рівень нейротрофічного фактора мозку (BDNF) на 36% уже за 20 хвилин. BDNF сприяє виживанню нейронів та пластичності синапсів, що критично важливо для відновлення при депресії, тривожності та залежностях [16, p. 2249–2257]. Рослини виділяють леткі органічні сполуки – фітонциди (наприклад, α-пінен, лімонен). Їх вдихання активує «клітини-кілери» (NK-клітини) імунної системи, які борються з вірусами та пухлинами, а також знижує рівень адреналіну й норадреналіну [12, p. 16501–16511]. Садотерапія асоціюється зі зниженням рівнів маркерів запалення, таких як інтерлейкін-6 та С-реактивний білок, що допомагає запобігати хронічним стресовим розладам [16, p. 2249–2257].

Отже, садотерапія має комплексний вплив на фізичне та ментальне здоров'я людини, сприяє прискореному відновленню після стресу та зміцненню психологічного благополуччя, включає найбільшу кількість психотерапевтичних факторів, що роблять її ефективною, за відсутності негативного побічного впливу.

Література:

1. Гнатюк А. М., Ярославська Ж. М., Гапоненко М. Б. Терапевтична ботаніка. Рекомендації до проведення психологічно-реабілітаційних занять в ботанічних садах. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. 74 с. DOI: https://doi.org/10.59647/978-617-8633-94-3/1

2. Beavers A. W., Atkinson A., Alaimo K. How gardening and a gardener support program in Detroit influence participants' diet, food security, and food values. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*. 2020. Vol. 15. No 2. P. 149–169. DOI:

https://doi.org/10.1080/19320248.2019.1587332

3. Buru T. H., Buta E., Bucur G., Cantor M. Children – plant interaction using therapeutic horticulture intervention in a Romanian school. *Acta Universitatis Sapientiae, Agriculture and Environment*. 2019. Vol. 11. No 1. P. 130–138. DOI: https://doi.org/10.2478/ausae2019-0012

4. Chalmin-Pui L. S., Griffiths A., Roe J. J., Heaton T., Cameron R. W. F. Why garden? – Attitudes and the perceived health benefits of home gardening. *Cities*. 2021. Vol. 112. P. 103118. https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103118

5. Corley J., Okely J. A., Taylor A. M., Page D., Welstead M., Skarabela B., Redmond P., Cox S. R., Russ T. C. Home garden use during COVID-19: associations with physical and mental wellbeing in older adults. *Journal of Environmental Psychology*. 2021. Vol. 73. Article 101545. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101545

6. Dobson M .C., Reynolds C., Warren P. H., Edmondson J. L. "My little piece of the planet": the multiplicity of well-being benefits from allotment gardening. *British Food Journal*. 2021. Vol. 123. No 3. P. 1012–1023. DOI: https://doi.org/10.1108/BFJ-07-2020-0593

7. Hamal S. Effect of Horticultural Therapy: A Comprehensive Review. *J Hortic*. 2025. Vol.12. Iss.1. No: 1000373. DOI: https://doi.org/10.35248/2376-0354.25.12.373

8. Kaplan R., Kaplan S. The experience of nature: a psychological perspective. Cambridge University Press, 1989.

9. Koay W. I., Dillon D. Community gardening: stress, well-being, and resilience potentials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No 18. P. 6740. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph17186740

10. Soga M., Gaston K. J., Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: a meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*. 2017. Vol. 5. P. 92–99. DOI: https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007

11. Summers J. K., Vivian D. N. Ecotherapy – a forgotten ecosystem service: a review. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1389. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01389

12. Tsao T.-M., Tsai M.-J., Hwang J.-S., Cheng W.-F., Wu C.-F., Chou C.-CK., Su N.-C. Health effects of a forest environment on natural killer cells in humans: an observational pilot study.

Oncotarget. 2018. Vol. 9, No. 23. P. 16501–16511. DOI: https://doi.org/10.18632/oncotarget.24741

13. Tseng W. S., Ma Y. C., Wong W. K., Yeh Y. T., Wang W. I., Cheng S. H. An indoor gardening planting table game design to improve the cognitive performance of the elderly with mild and moderate dementia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No 5. Article 1483. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph17051483

14. Tu H. M. Effect of horticultural therapy on mental health: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2022. Vol. 29. No 4. P. 603–615. DOI: https://doi.org/10.1111/jpm.12818

15. Ulrich R. S., Simons R. F., Losito B. D., Florito E., Miles M. A., Zelson M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 1991. Vol. 11. No 3. P. 201–230. DOI: https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7

16. Vashishta A., Ojha R., Sood Y. Gardening for the mind: exploring the mental health benefits of horticultural therapy. *Plant Archives.* 2025. Vol. 25. No. 1. P. 2249–2257. DOI: https://doi.org/10.51470/PLANTARCHIVES.2025.v25.no.1.325

17. Wang C., Geng L., Rodríguez-Casallas J. D. The role of nature-deficit disorder in the associations between Mobile phone overuse and well-being and mindfulness. *Current Psychology*. 2021. Vol. 42. P. 1–12. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-021-01453-9

Ксенія Мелега
кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри основ медицини
факультету здоров'я та фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет
м. Ужгород (Україна)

Михайло Світлик
здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти факультету
здоров'я та фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет
м. Ужгород (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ У ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З СОМАТИЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Фізична терапія відіграє важливу роль у реабілітації пацієнтів з різними соматичними захворюваннями. У сучасних умовах воєнного стану особливо актуальним є поєднання у програмах реабілітації фізичних і психологічних методів відновлення. Психосоціальне управління є обов'язковим компонентом кардіологічної та легеневої реабілітації згідно з сучасними українськими та світовими рекомендаціями. У практиці реабілітації хворих гастроентерологічного профілю особливої уваги потребує виразкова хвороба, часто асоційована з різноманітними психоемоційними порушеннями. Встановлено, що інтеграція психосоціальної підтримки в програми фізичної терапії пацієнтів з соматичними захворюваннями суттєво підвищує ефективність реабілітаційних заходів.

Ключові слова: *психосоціальна підтримка, психосоціальні фактори, кардіореабілітація, легенева реабілітація, гастроентерологічна реабілітація, воєнний стан*

Вступ. Фізична терапія є важливою складовою реабілітації пацієнтів з хронічними серцево-судинними, бронхолегеневими

та гастроентерологічними захворюваннями. У сучасних умовах воєнного стану в Україні, коли пацієнти переживають додаткові екстремальні психоемоційні навантаження, особливої актуальності набуває інтеграція фізичних і психологічних методів у програми реабілітації [1, 2, 6]. Пацієнти цих категорій найбільш вразливі до розвитку тривожно-депресивних станів, зниження мотивації, порушення дотримання реабілітаційного режиму, що виступає вагомим бар'єром для досягнення цілей реабілітаційного процесу, та обумовлює необхідність виявлення і корекції наявних психоемоційних порушень [2, 5, 6].

Метою дослідження було систематизувати сучасні підходи до інтеграції фізичних та психологічних методів у програми реабілітації пацієнтів з соматичними захворюваннями в умовах додаткових екстремальних психоемоційних навантажень.

Виклад основного матеріалу. За даними сучасних досліджень встановлено, що психологічний дистрес у пацієнтів, особливо депресія, є передвісником підвищеного ризику несприятливих наслідків серцево-судинних захворювань (ССЗ), зокрема, зниження рівня завершення програми кардіореабілітації (КР). Інші прояви дистресу (до прикладу, відчуття стресу, тривога) та психосоціальні фактори (наприклад, сексуальна дисфункція, гнів, ворожість, самотність, соціальна ізоляція, моделі вживання психоактивних речовин, що перешкоджають проходженню програми КР), впливають на наслідки ССЗ, завершення програми КР та відновлення серцево-судинної системи (ССС). Отже, оцінка психологічного дистресу та інших психосоціальних проблем є необхідною під час КР, особливо за наявності додаткових екстремальних стресових чинників [5].

Yohannes A.M. у своєму огляді акцентує увагу на тому, що близько 40 % хворих на хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), яке належить до найбільш поширених та важких захворювань бронхолегеневої системи, страждають від депресивних симптомів, а 35 % мають тривожні синдроми, що вимагають терапевтичного втручання [7]. З одного боку, тривога та депресія негативно впливають на перебіг ХОЗЛ (тобто призводять до недостатньої прихильності до лікування), з іншого боку, ХОЗЛ підвищує ризик розвитку депресії та тривоги (тобто

значне навантаження симптомів захворювання обмежує соціальну взаємодію та можливість займатися улюбленими справами). У пацієнтів з COVID-19 та астмою також відмічено значне зростання кількості госпіталізацій через проблеми з психічним здоров'ям та поведінкові розлади. Тому розробка ефективних стратегій реабілітації та клінічного управління має першочергове значення у вирішенні проблем психічного здоров'я у таких пацієнтів [4, 7]. Для хворих на виразкову хворобу, яка належить до психосоматичних захворювань, характерним є високий рівень психоемоційної нестабільності та нейротизму. Психологічний профіль таких пацієнтів визначається схильністю до різких змін настрою, імпульсивності та дратівливості на фоні депресивних тенденцій і труднощів із соціальною адаптацією. Це підкреслює необхідність включення засобів психологічної корекції до програм гастроентерологічної реабілітації [2].

Психосоціальна підтримка пацієнтів на сьогодні є обов'язковим компонентом кардіо- та легеневої реабілітації [3, 4, 5]. Для об'єктивної оцінки психоемоційного стану пацієнтів у програмах реабілітації необхідно використовувати стандартизовані інструменти, найбільш поширеними з яких є: Госпітальна шкала тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS); Опитувальник здоров'я пацієнта-9 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9); Опитувальник генералізованої тривожності-7 (Generalized Anxiety Disorder-7, GAD-7) та інші [3, 4]. У науковій заяві Американської кардіологічної асоціації (AHA) (2021) [6] наголошується на необхідності інтегрованого підходу до пацієнтів із ССЗ, який об'єднує корекцію психічних порушень (депресія, стрес) із розвитком позитивних ресурсів (оптимізм, усвідомленість) для покращення результатів КР. Ключові методи включають: когнітивно-поведінкову терапію для корекції негативних автоматичних думок і тривожно-депресивних установок, методи управління стресом, індивідуальні психологічні консультації та групові психологічні заняття (підтримуючі групи) для відновлення соціальних зв'язків і взаємної підтримки, тренінг coping-навичок, техніки релаксації (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи), арт-терапію, поведінкові втручання

та корекцію способу життя (фізична активність та фізичні вправи, майндфулнес, медитація та mind-body практики, інтервенції позитивної психології тощо) [6, 7].

Встановлено, що втручання для покращення психічного здоров'я у процесі реабілітації можуть проявляти сприятливий вплив на стан пацієнтів та ефективність проведених заходів, що було підтверджено на основі аналізу опитування 278 пацієнтів з важким перебігом серцево-судинних, неврологічних, онкологічних та інших захворювань (середній вік 62,3 ± 5,6 року), які були залучені у різні програми реабілітації [1]. Пацієнтів розділили на три групи залежно від наявності психологічної компоненти у програмах реабілітації: у першій групі психологічні методи не застосовувалися; у другій групі проводили індивідуальні психологічні консультації; у третій групі пацієнти відвідували групові психологічні заняття. Оцінку настрою та мотивації здійснювали за 10-бальною шкалою. Результати дослідження показали статистично значуще вищий рівень настрою та мотивації в пацієнтів другої та третьої груп порівняно з першою групою ($p < 0,001$ за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA). Середній бал настрою в групах становив відповідно 6,15 та 6,73 бали проти 3,54 балів в контрольній групі. Рівень мотивації склав 6,49 та 6,92 бали проти 3,28 балів. Отримані дані підтверджують, що поєднання психосоціальної підтримки (індивідуальних консультацій та групових занять) та заходів фізичної терапії у програмах реабілітації суттєво покращує психоемоційний стан пацієнтів, підвищує мотивацію до виконання рекомендацій фізичного терапевта та загальну ефективність відновлення [1, 2, 4, 5]. Особливо важливим є застосування таких методів в умовах воєнного стану, коли пацієнти переживають тривалі кризові та екстремальні навантаження, зокрема при психосоматичних захворюваннях, таких як виразкова хвороба.

Висновки. Інтеграція психологічних методів (когнітивно-поведінкової терапії, індивідуальних консультацій, групових занять та технік релаксації) у програми кардіо-, легеневої та гастроентерологічної реабілітації є ефективним засобом покращення психоемоційного стану, підвищення мотивації та загальної результативності відновного лікування. Використання

стандартизованих інструментів оцінки (HADS, PHQ-9, GAD-7) дозволяє об'єктивно контролювати динаміку психологічного статусу пацієнтів. У умовах воєнного стану поєднання фізичних і психологічних підходів набуває особливого значення для пацієнтів з психосоматичними захворюваннями, зокрема з виразковою хворобою, сприяючи не лише фізичному, але й психофізіологічному відновленню.

Література:

1. Клименко О. М., Мелега К. П., Чемельова Н. В. Психофізіологічні аспекти фізичної реабілітації: інтеграція фізичних та психологічних методів. Медичні перспективи. 2024. Т. 29. № 2. С. 45–52. DOI: https://doi.org/10.31640/LS-2025-1-01.

2. Фізична реабілітація при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки / С. З. Храбра та ін. Topical aspects of modern scientific research : The 2nd International scientific and practical conference (October 26-28, 2023). Tokyo : CPN Publishing Group, 2023. P. 135-139. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/31736/1/Khrabra.pdf (дата звернення: 05.04. 2026).

3. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice / F.L.J. Visseren et al. Eur Heart J. 2021. Vol. 42. Is. 34. P. 3227-3337. doi: 10.1093/eurheartj/ehab484.

4. An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation / M.A. Spruit et al. Am J Respir Crit Care Med. 2013. Vol. 188. Is. 8:e13-64. doi: 10.1164/rccm.201309-1634ST.

5. Core Components of Cardiac Rehabilitation Programs: 2024 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association and the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation / T.M. Brown et al. Circulation. 2024. Vol. 150. Is. 18:e328-e347. doi: 10.1161/CIR.0000000000001289.

6. Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement From the American Heart Association / G.N. Levine et al. Circulation. 2021. Vol. 143. Is. 10:e763-e783. doi: 10.1161/CIR.0000000000000947.

7. Yohannes A.M. Psychosocial Support in Pulmonary Rehabilitation. *Respir Care.* 2024. Vol. 69. Is. 6. P. 664-677. doi: 10.4187/respcare.11850.

Лідія Буцька,
доцент, кандидат медичних наук,
доктор наук в області натуральної медицини,
професор МАУП,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
НДІ імені Інститут невідкладної і
відновної хірургії ім. В.К. Гусака НАМНУ
м. Київ (Україна)

Оксана Древіцька,
доцент, доктор медичних наук, професор
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
НДІ імені Інститут невідкладної і
відновної хірургії ім. В.К. Гусака НАМНУ
м. Київ (Україна)

МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ БОЛЬОВИХ СИНДРОМІВ У ХІРУРГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація.

Мета. Визначити стратегії комплексного менеджменту болю та алгоритми міждисциплінарної взаємодії при реабілітації хірургічних пацієнтів в умовах війни. **Матеріали та методи.** Проведено аналітичний огляд 150 джерел (WHO, ESA, EFIC, МОЗ України). Детально проаналізовано 17 релевантну працю, результати застосування мультимодальної аналгезії та досвід використання мезенхімальних стовбурових клітин (МСК) при хронічних ішемічних больових синдромах. **Результати.** Ефективний менеджмент болю в умовах збройного конфлікту базується на стратегіях мультимодальної аналгезії (НПЗЗ, місцеві анестетики, опіоїди) у поєднанні з немедикаментозними методами (когнітивно-поведінкові техніки, фізіотерапія). Визначено, що інтеграція психоемоційної підтримки та ранньої реабілітації є критичною для запобігання хронізації болю та розвитку ПТСР. Висвітлено потенціал клітинної терапії (МСК) як інноваційного складника відновлення при складних ішемічних патологіях.

Висновки. Комплексний підхід має ґрунтуватися на принципах доказової медицини, персоналізації та мультидисциплінарності. Пріоритетами є впровадження протоколів ERAS, регіонарних технік, фізичної реабілітації (зокрема акупунктури) та розробка національних стандартів допомоги в умовах обмежених ресурсів.

Перспективи досліджень. Проведення рандомізованих випробувань мультимодальної аналгезії в польових умовах; лонгітюдний аналіз зв'язку між ПТСР та хронізацією болю; оцінка ефективності МСК у комплексному лікуванні ішемії кінцівок.

Ключові слова: *менеджмент болю, ПТСР, комплексна реабілітація, міждисциплінарний підхід.*

Вступ. Сучасні збройні конфлікти, зокрема російсько-українська війна, створюють специфічне клінічне середовище, що характеризується зростанням кількості складних поєднаних травм на тлі обмежених ресурсів та затримки евакуації. Ці чинники, посилені значним психоемоційним напруженням постраждалих, підвищують інтенсивність болю та ризик його хронізації [1, 2].

Ефективний менеджмент болю в таких умовах є водночас клінічним, гуманітарним та стратегічним завданням медицини. Недостатній контроль больового синдрому може спричинити розвиток ПТСР [3, 4], тоді як надмірне застосування опіоїдів несе ризики залежності та пригнічення дихання [2, 5]. Враховуючи вітчизняний досвід лікування та реабілітації поранених [5–8], критично актуальним стає впровадження комплексного мультидисциплінарного підходу до ведення хірургічних пацієнтів [9].

Мета дослідження – визначити стратегічні алгоритми комплексного менеджменту болю у хірургічних пацієнтів у період війни, узагальнити сучасні доказові підходи та надати рекомендації щодо вдосконалення системи їхнього лікування й реабілітації.

Матеріали і методи Проведено аналітичний огляд наукової літератури за 2014–2025 рр. (PubMed, Scopus, Google Scholar, CrossRef). До остаточного аналізу за критеріями

відповідності темі мультидисциплінарного менеджменту бойової травми та інноваційної реабілітації включено 17 джерел (систематичні огляди, РКД, настанови МКЧХ). Методологія ґрунтувалася на принципах доказової медицини із застосуванням методів контент-аналізу та порівняльного аналізу концепцій знеболення. Оцінювалася валідність використання шкал VAS та NRS, а також ефективність мультикомпонентної терапії (фармакологічної, фізичної та психологічної)**.**

Результати та обговорення Мультимодальний підхід та регіонарна анестезія Дослідження 2014–2025 рр. підтверджують ефективність мультимодальної аналгезії, що поєднує фармакологічні, фізичні та психотерапевтичні методи [11–17]. У кардіохірургії та гінекології такий підхід суттєво зменшує потребу в опіоїдах і прискорює виписку [13, 17]. Згідно з настановами ICRC, у військових умовах пріоритетом є безпечне використання опіоїдів з урахуванням ресурсних обмежень [10].

Особливу роль відіграє регіонарна анестезія під ультразвуковою навігацією [18]. Блокади периферичних нервів при травмах кінцівок покращують мобільність та знижують ризик хронізації болю, що критично важливо на етапах евакуації [7, 8, 11, 12].

Персоналізована реабілітація та клітинна терапія Успішний менеджмент болю можливий лише за умови мультидисциплінарної співпраці лікарів, фізіотерапевтів та психологів [6, 7]. Психофізіологогічна реабілітація (акупунктура, БЗЗ-терапія, когнітивно-поведінкові техніки) демонструє зниження рівня тривожності та болю у комбатантів [4, 13]. Для лікування складних нейропатичних синдромів після мінно-вибухових травм доцільним є поєднання антиконвульсантів (прегабалін) із методами фізіотерапії [8, 17].

Інноваційним напрямом є застосування мезенхімальних стовбурових клітин (МСК). Клітинна терапія при ішемії кінцівок різного генезу (зокрема бойового) сприяє неоангіогенезу, покращує гемодинаміку (збільшення Кпі >10%) та забезпечує зниження інтенсивності болю за шкалою ВАШ на понад 50% [4–11].

Протоколізація та контроль інтенсивності болю Згідно з вітчизняним досвідом, розроблено алгоритм контролю болю за шкалою ВАШ:

– слабкий (10–40 мм): Інфулган, Кейдекс;

– середній (40–70 мм): додавання Ропілонгу через епідуральний катетер;

– сильний (70–100 мм): додаткове введення Налбуфіну [20].;

– додатково застосовується інгаляційний метоксифлуран (Юмерокс® Інгал) та акустичні методи детекції сторонніх тіл без розкриття рани, що запобігає зайвій травматизації [21].

Узагальнення та практичні імплікації Аналіз 17 наукової праці виявив такі сильні сторони сучасної бази: міцна доказовість мультимодальної аналгезії, наявність специфічних настанов ICRC та активна адаптація протоколів ERAS до умов війни [1, 2, 17].

Прогалини та потреби:

Дефіцит РКД: більшість досліджень фокусується на цивільній медицині, бракує великих випробувань безпосередньо в зоні бойових дій.

Відсутність стандартизації: існує нагальна потреба у національних протоколах, що забезпечують послідовність допомоги від стабілізаційного пункту до реабілітаційного центру [10,17].

Довгостроковий моніторинг: у 38% поранених хронічний біль формується через 6 місяців, що вимагає лонгітюдних досліджень якості життя [15].

Рекомендації: Впровадження єдиних мультимодальних протоколів з елементами ERAS.

Масштабування навчання регіонарній анестезії для військових медиків.

Інтеграція психологічної допомоги та клітинних технологій у державні стандарти реабілітації.

Висновки Мультидисциплінарність. Менеджмент болю при бойовій травмі є стратегічним міждисциплінарним завданням, що потребує інтеграції анестезіології, хірургії, реабілітології та психології.

Мультимодальна аналгезія та регіонарна анестезія. Поєднання різних фармакологічних засобів і технік регіонарних блокад є базовим принципом, що мінімізує вживання опіоїдів, знижує стресові реакції та запобігає хронізації болю.

Протоколи ERAS. Адаптація стандартів прискореного відновлення до військових умов забезпечує ранню мобілізацію пацієнтів, скорочує терміни госпіталізації та покращує результати лікування.

Комплексна реабілітація. Психологічна підтримка, акупунктура та фізичні методи є невід'ємними компонентами системи, які критично впливають на корекцію нейропатичного, фантомного болю та психоемоційну стабілізацію.

Національна стандартизація. Необхідне впровадження доказових національних протоколів і персоналізованих стратегій для забезпечення безперервності допомоги на всіх етапах – від евакуації до спеціалізованої реабілітації.

Література:

1. Aldanyowi S. N. et al. Novel techniques for musculoskeletal pain management after orthopedic surgical procedures: A systematic review. *Life*. 2023. Vol. 13, No. 12. P. 2351. DOI: https://doi.org/10.3390/life13122351

2. Aparecida de Lima F., Vilela D. M. Postoperative pain in abdominal surgery: A review of strategies to optimize management and minimize the use of opioids. *Research, Society and Development*. 2023. Vol. 13, No. 11. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v13i11.47422

3. Butska L. V., Ryzhak V. O. Acupuncture methods in the treatment and rehabilitation of military personnel suffering from pain syndromes. *Clinical and Preventive Medicine: Scientific Medical Journal*. 2024. No. 4. P. 131.

4. Cherniak V. A., Butska L. V., Drevitska O. O., Karpenko K. K., Zabulonov Y. L., Ryzhak V. O. Multidisciplinary rehabilitation of war participants with severe forms of chronic critical lower limb ischemia and pain syndromes. *Polski Merkuriusz Lekarski*. 2025. Vol. 54, No. 2. P. 44–49. DOI: https://doi.org/10.36740/Merkur202501105

5. Gustafson J. A., Dougherty D. D. et al. Prospective cohort study examining the use of regional anesthesia for early pain

management after combat-related extremity injury. *Regional Anesthesia & Pain Medicine*. 2019. Vol. 44, No. 7. P. 737–744. DOI: https://doi.org/10.1097/AAP.0000000000001048

6. Horoshko V. R., Kuchyn Iu. L. Pain with a neuropathic component in combatants after gunshot wounds. *Medical Science of Ukraine*. 2023. Vol. 19, No. 2. DOI: https://doi.org/10.32345/2664-4738.2.2023.02

7. International Committee of the Red Cross. Revised pain management for the post-operative pain: Adults and children. *ICRC Anaesthesia Reference Document*. 2022.

8. Lovkin O. A., Pertsov V. I., Lurie K. I. Efficiency and safety of peripheral regional anesthesia application in urgent traumatology. *Zaporozhye Medical Journal*. 2020. Vol. 22, No. 2. Art. 200621. DOI: https://doi.org/10.14739/2310-1210.2020.2.200621

8. Military Medicine. Regional anesthesia in the combat setting: Are ACGME requirements enough? *Military Medicine*. 2019. Vol. 184, No. 11–12. P. 745–751. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usz123

9. Panchenko O. A. et al. Comprehensive medical and psychological rehabilitation in war trauma (clinical case). *Medicni Perspektivi*. 2024. Vol. 3. Art. 313425. DOI: https://doi.org/10.26641/2307-0404.2024.3.313425

10. Study of predictors of chronic pain in Ukrainian military patients with isolated thoracic injuries. 2025. DOI: https://doi.org/10.1007/s

11. Tereshchenko O., Volosheniuk T. V. et al. A post-traumatic stress disorder in military servicemen and war veterans. *News of Pharmacy*. 2024. Vol. 24, No. 134. DOI: https://doi.org/10.24959/nphj.24.134

12. The impact of multimodal analgesia-based enhanced recovery protocol on quality of recovery after laparoscopic gynecological surgery: A randomized controlled trial. *BMC Anesthesiology*. 2021. Vol. 21. P. 179. DOI: https://doi.org/10.1186/s12871-021-01399-2

13. Torrie A. M. Regional anesthesia and analgesia for trauma: An updated review. *Current Opinion in Anaesthesiology*. 2022. Vol. 35, No. 5. P. 613–620. DOI: https://doi.org/10.1097/ACO.0000000000001172

14. Tymchyshyn D. O., Budniuk O. O. Analysis of the effectiveness of pain relief for wounded with combat surgical trauma of the extremities during medical evacuation to early care facilities. *The Ukrainian Journal of Clinical Surgery*. 2024. No. 5. DOI: https://doi.org/10.26779/2786-832X.2024.5.18

15. Zadorozhna B. V., Bohdan A. I. Neuropathic postamputation residual limb pain after combat trauma: An evidence-based review of diagnosis and injection therapy. *International Neurological Journal*. 2024. Vol. 20, No. 8. P. 1131. DOI: https://doi.org/10.22141/2224-0713.20.8.2024.1131

16. Черняк В. А., Літвінова Н.Ю., Буцька Л.В, Динник О.Б. «Лікування хворих з важкими формами ішемії нижніх кінцівок атеросклеротичного генезу аутологічними мезенхімальними стовбуровими клітинами» Методичні рекомендації: видання друге, Київ-Вінниця – 2024. 85 с.

Лариса Савчук
магістр психології,
автор методу «Баланс 5 Стихій» (B5E)
приватна практика
м. Київ (Україна)

Тетяна Науменко
магістр соціальної роботи,
завідувач відділу краєзнавчої літератури та бібліографії
Публічної бібліотеки імені Лесі Українки для дорослих,
м. Київ(Україна)

ТРАДИЦІЙНА ВИШИВКА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: НАУКОВИЙ ПОГЛЯД НА ПРАКТИКУ

Анотація. У статті розглядається вплив традиційної вишивки на психологічний стан особистості в умовах хронічного стресу та воєнної травматизації. Авторки обґрунтовують ефективність занять традиційним рукоділлям як психосоціальної

підтримки через механізми медитативного стану, сенсорної моторики, відновлення культурної ідентичності та просоціальної активності. Представлено міждисциплінарний підхід, що поєднує культурологічні дослідження регіональних орнаментів і кризову психологію, реалізований у низці онлайн- та офлайн-проєктів з 2020 по 2025 рік.

Ключові слова: *традиційна вишивка, психосоціальна підтримка, воєнна травма, культурна ідентичність, медитативний стан, просоціальна поведінка, кризова психологія.*

Повномасштабне вторгнення 2022 року спричинило безпрецедентне психологічне навантаження на все українське суспільство. В умовах хронічного стресу, вимушеного переміщення та загрози втрати культурної ідентичності зростає запит на ресурси, здатні забезпечити не лише стабілізацію стану, а й відновлення відчуття смислу та зв'язку з власним корінням. Серед таких ресурсів особливого значення набуває традиційна вишивка – практика, що поєднує в собі тілесний, когнітивний та духовний виміри людського досвіду.

Мета роботи – представити міждисциплінарний підхід до використання традиційної вишивки як інструменту психосоціальної підтримки, обґрунтувати його з позицій сучасної психологічної науки та продемонструвати практичну ефективність на матеріалі реалізованих проєктів.

Традиційна вишивка: зруйнований код і відновлення зв'язку. Дослідниця традиційної вишивки Тетяна Науменко понад двадцять років вивчає регіональні орнаменти, техніки швів, чисниці, крої та колористику вишитих виробів. Аналіз музейних фондів, приватних колекцій і засвідчує, що кожен орнамент є складною символічною системою, в якій закодовано уявлення предків про простір, час, людину та її місце у світі [1]. Геометрична чіткість, повторюваність і щільність елементів орнаменту не є випадковими – вони визначали семантику захисту, родючості, зв'язку поколінь.

Однак поширення хрестикового шиття в XX столітті призвело до системного витіснення давніх технік. За переконанням дослідниці, хрестик відіграв роль культурного

замінника, подібного до механізму заміщення ідентичності: зовні схожий на традицію, він руйнував її внутрішню семантику, обриваючи зв'язок між поколіннями та знищуючи регіональну унікальність. Відновлення цього зв'язку є не лише культурологічним, а й психологічним завданням – воно повертає людині відчуття коренів, генетичної пам'яті та культурної безперервності.

Нейропсихологічні механізми впливу вишивання. З позицій кризової психології заняття традиційним рукоділлям задіює кілька ключових механізмів психологічної регуляції [2; 3].

По-перше, повторювана моторна активність кінчиків пальців забезпечує білатеральну стимуляцію, що є визнаним інструментом опрацювання травматичних спогадів [3]. Сенсорна зосередженість на матеріалі та техніці переключає увагу з руминативного мислення на актуальне тілесне переживання, що відповідає принципам усвідомленості (mindfulness).

По-друге, геометрична рахункова вишивка вводить людину в стан, близький до медитативного: ритмічність рухів, прогнозований результат кожного стібка та потреба у лічбі задіюють префронтальну кору, знижуючи активність амигдали – структури, відповідальної за реакцію на загрозу [2].

По-третє, і це є принципово важливим у контексті воєнного часу, традиційна вишивка забезпечує відновлення культурної ідентичності. Дослідження показують, що зв'язок з культурними традиціями є потужним захисним фактором у ситуації екзистенційної загрози [4]. Розуміння семантики орнаментів перетворює механічну діяльність на акт культурної спадкоємності, що особливо важливо для вимушених переселенців та людей, які переживають втрату.

Проєкти психосоціальної підтримки: синергія двох експертиз. Поєднання культурологічної експертизи Тетяни Науменко та психологічної практики кризового психолога Лори Савчук дозволило реалізувати низку проєктів, де синергія двох підходів утворює якісно новий терапевтичний простір. Якщо традиційна вишивка – це структура і форма, то кризова психологія – це безпечний контейнер для опрацювання стану в процесі творення.

«Льолямарафон» – флагманський міжнародний онлайн-проєкт зі створення оберегових сорочечок для новонароджених українців, що проводяться з 2020 року. До 2025 року більше 800 льоль знайшли своїх дітей, серед яких діти ветеранів, діти, які виходжуються в Національній спеціалізованій дитячій лікарні «Охматдит», немовлята з пологових будинків по всій Україні та новонароджені діти жінок, які повернулись з полону [6]. У проєкті Тетяна Науменко щоразу досліджує новий регіон; наразі проведено 24 марафони, навчаючи читати орнаменти, освоювати техніки й розуміти культурний код. Лора Савчук формує та підтримує психологічний стан учасниць: через авторські практики вона вводить жінок у ресурсний стан творення, пропрацьовує вигорання та формує усвідомлення власної місії.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика функцій учасниць проєктів

Напрям	Тетяна Науменко	Лора Савчук
Зміст	Регіональні орнаменти, техніки шиття, семантика вишивки, культурна спадщина	Ресурсний стан, саморегуляція, проживання горя, психологічна безпека
Метод	Дослідження, навчання, передача традиції	Авторські практики, кризова підтримка, мотивація
Результат	Відродження культурного коду, збереження спадщини	Стабілізація стану, відновлення ресурсу, сенсу

Просоціальний вимір проєкту є потужним психотерапевтичним чинником з обох боків: майстрині, що безумовно благословляють і дарують льолю невідомій дитині, переживають досвід безкорисливої любові та причетності до майбутнього країни; родини, що отримують льолю, – відчувають

підтримку незнайомих жінок-захисниць та безумовне прийняття нового життя.

Проєкти «Оберегова вишита сорочка» та «Рушники зцілення» (з 2022 року) розгорнуто з урахуванням специфіки воєнного часу: вони адресовані людям у різних станах горювання, очікування та відновлення. Жіночі кола (офлайн та онлайн) поєднують вишивання з колективними практиками саморегуляції та взаємопідтримки.

Висновки. Традиційна вишивка є не лише культурним артефактом, а й потужним інструментом психосоціальної підтримки, що водночас діє на тілесному, когнітивному, емоційному та смисловому рівнях. Поєднання глибокої культурологічної експертизи з кризовою психологічною практикою дозволяє розкрити терапевтичний потенціал традиції, пояснюючи мовою науки те, чим рятувалися попередні покоління українців. Реалізовані проєкти свідчать про ефективність цього підходу для широкого кола осіб: від тих, хто переживає гостре горе, до тих, хто шукає ресурс і сенс у тривалих умовах воєнного стресу.

Література:

1. Білоус О. М. Семантика символів у традиційній українській вишивці. Народна творчість та етнологія. 2019. № 3. С. 45–52.

2. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row, 1990. 303 p.

3. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking, 2014. 464 p.

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

5. Лановий В. С. Культурна ідентичність як ресурс психологічної стійкості в умовах воєнного конфлікту. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 78–89.

6. Серебреннікова Т. І. Соціальна робота і соціокультурна адаптація до сучасних умов дружин військовослужбовців ЗСУ в рамках проектів «Сорочка для захисника» та «Льолямарафон».

Зб. матеріалів VII Міжнар. наук.-практ. конф., 25 травня 2023 р., м. Ніжин. Ніжин, 2023. С. 186–188.

Юрій Кашпур
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ТИПОЛОГІЯ КЛІЄНТІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЗАКЛАДУ ЗА КРИТЕРІЄМ ГОТОВНОСТІ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті розглянуто готовність до психологічної роботи як самостійний чинник якості соціально-психологічної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок збройного конфлікту. Запропоновано чотиричленну типологію клієнтів реабілітаційного закладу: мотивований, амбівалентний, псевдомотивований та примусовий. Обґрунтовано специфіку кожного типу в умовах воєнного стану та окреслено диференційовані підходи до роботи психолога.

Ключові слова: *соціально-психологічна реабілітація, готовність до змін, мотивація, типологія клієнтів, воєнний стан, психологічна допомога.*

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну зумовило безпрецедентне зростання запиту на соціально-психологічну реабілітацію серед військовослужбовців та цивільного населення, яке зазнало травматичного досвіду. Система психологічної допомоги функціонує в умовах хронічного дефіциту ресурсів, що стимулює стандартизацію реабілітаційних втручань. Проте практика свідчить: клієнти з ідентичними діагностичними показниками та рівнозначним обсягом допомоги демонструють принципово різні результати реабілітації. Одним із визначальних, але системно недооцінених чинників цих відмінностей є *готовність клієнта до психологічної роботи –*

суб'єктивна відкритість до взаємодії з фахівцем, здатність усвідомити власну проблему та сформулювати запит [1, с. 17].

Теоретичним підґрунтям для концептуалізації готовності слугує трансстеоретична модель (TTM) Prochaska & DiClemente, яка описує стадіальну динаміку готовності до змін: від преконтемпляції через контемпляцію і підготовку до дії та підтримки [5, с. 1102]. Принципово важливим є положення моделі про те, що ефективність психологічного втручання визначається не лише його методичною якістю, а й відповідністю стадії готовності клієнта [6, с. 38]. Ці положення набувають особливої ваги у контексті реабілітації постраждалих від воєнних дій, де стартова мотивація до психологічної допомоги суттєво варіює [2, с. 52].

Додатковий теоретичний вимір формує концепція примусового клієнта. Brodsky розрізняє *опозиційних* клієнтів (тих, хто неохоче погоджується на роботу) від *примусових*, котрі потрапляють до терапії через обставини поза їхнім контролем [3, с. 12]. У реабілітаційному контексті воєнного стану, де направлення на психологічну допомогу нерідко здійснюється командуванням або є умовою медичного обслуговування, питома вага примусових клієнтів суттєво зростає, а диференційований підхід стає практично необхідним [4, с. 432].

На основі синтезу зазначених підходів та узагальнення клінічних спостережень у практиці реабілітаційних закладів пропонується чотиричленна типологія клієнтів за критерієм готовності до психологічної роботи.

Мотивований клієнт усвідомлює наявність психологічної проблеми, має сформований запит до фахівця і демонструє готовність до активної участі у реабілітаційному процесі. Він здатний описати власний стан, визначити бажані зміни та прийняти на себе відповідальність за роботу. Цей тип відповідає стадіям підготовки та дії за моделлю TTM. Попри формальну «зручність» для психолога, мотивований клієнт може мати завищені очікування щодо темпу змін, що потребує реалістичного узгодження цілей на початковому етапі.

Амбівалентний клієнт перебуває у стані внутрішньої суперечності між усвідомленням проблеми та опором до змін: він одночасно прагне допомоги і чинить їй спротив. Амбівалентність

є нормативним явищем у реабілітаційній практиці – вона сигналізує про реальний внутрішній конфлікт, а не про патологію мотивації. Для роботи з цим типом найбільш ефективним є мотиваційне інтерв'ювання, спрямоване на дослідження та вирішення амбівалентності [4, с. 147].

Псевдомотивований клієнт зовні демонструє готовність до роботи, погоджується з пропозиціями фахівця, відповідає «правильно» – однак ця поведінка є соціально бажаною реакцією, а не виразом справжнього внутрішнього залучення. Реальний запит відсутній або прихований. Псевдомотивованість може бути зумовлена бажанням уникнути негативних наслідків або отримати формальні переваги від факту проходження реабілітації. Небезпека цього типу – у тривалому збереженні ілюзії успішної роботи без реального терапевтичного ефекту [2, с. 55].

Примусовий клієнт потрапляє до реабілітаційного закладу під зовнішнім тиском – командування, адміністративна вимога, тиск родини – без власного усвідомлення потреби у допомозі або з активним небажанням її отримувати. Він перебуває на стадії преконтемпляції: проблема або заперечується, або атрибутується виключно зовнішнім чинникам. Опір є базовою характеристикою взаємодії з цим типом. Разом із тим, дослідження свідчать: примусова участь у терапії може стати точкою входу для формування внутрішньої мотивації за умови ненасильницької, суб'єктно-визнавальної позиції фахівця [3, с. 47].

Запропонована типологія має безпосереднє практичне значення. По-перше, ідентифікація типу клієнта на початковому етапі дозволяє психологу обрати адекватну тактику контакту. По-друге, вона є підставою для диференційованого планування інтервенцій: для мотивованого клієнта – структуровані техніки опрацювання травматичного досвіду; для амбівалентного – мотиваційна робота; для псевдомотивованого – поступове виявлення прихованого запиту; для примусового – мінімалізація директивності та визнання суб'єктності клієнта. По-третє, облік типу мотивації дозволяє реалістично оцінювати прогноз реабілітаційного процесу [1, с. 19].

Таким чином, готовність клієнта до психологічної роботи є самостійним і діагностично значущим виміром реабілітаційного процесу. Її ігнорування призводить до зниження якості реабілітаційної допомоги та ризику формального проходження процедур без реального терапевтичного ефекту. Включення первинної оцінки типу мотивації до діагностичного алгоритму реабілітаційних закладів є обґрунтованим практичним кроком, актуальність якого в умовах воєнного стану лише зростає.

Література:

1. Борисова О. О. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні: правові засади та практичні виміри. *Габітус.* 2023. Вип. 49. С. 16–21. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.2
2. Харченко Є. М., Онуфрієва Л. А. Психологічна реабілітація учасників бойових дій з психічними розладами та травмами. *Проблеми сучасної психології.* 2023. № 61. С. 51–73. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61.51-73
3. Brodsky S. L. Therapy with coerced and reluctant clients. Washington : American Psychological Association, 2011. 196 p.
4. Miller W. R., Rollnick S. Motivational interviewing: Helping people change. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2013. 482 p.
5. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. American Psychologist, 47, 1102-1114. doi:10.1037/0003-066X.47.9.1102
6. Prochaska J. O., Velicer W. F. The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion.* 1997. Vol. 12 (1). P. 38–48.

Ганна Філатова
здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Надія Гаврилова
старший викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ З РІВНЕМ СТРЕСУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. У статті представлено результати дослідження зв'язку між індивідуально-типологічними властивостями нервової системи, рівнем стресу та життєстійкості студентів-психологів в умовах постійного впливу стрес-факторів. За допомогою емпіричних методик (опитувальника Я. Стреляу, шкали PSM-25, тесту життєстійкості С. Мадді) виявлено статистично значущий обернений зв'язок між силою процесу гальмування та рівнем стресу. Також доведено, що компонент життєстійкості, такий як «Залученість», спирається на загальний енергетичний потенціал (силу збудження та силу гальмування) нервової системи, при цьому «Контроль» і «Прийняття ризику» виступають соціально зумовленими конструктами та, відповідно, можуть піддаватися впливу. Дослідження мало на меті, по-перше, посприяти формуванню підґрунтя для створення ефективних індивідуальних стратегій подолання стресу із врахуванням власних нейродинамічних особливостей серед студентів. По-друге, посприяти розробці програм психопрофілактики та збереження ментального здоров'я

майбутніх фахівців в освітніх умовах в межах вищого навчального закладу**.**

Ключові слова: *властивості нервової системи, стрес, життєстійкість, індивідуально-типологічні особливості особистості.*

В умовах воєнного стану, постійного зростання інформаційного навантаження та соціальної нестабільності необхідно професійно висвітлювати дані про сприйняття ситуації перманентного стресу населенням, в тому числі і студентами, для яких здатність зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в кризових умовах – або ж життєстійкість – виступає умовою збереження ментального та фізичного здоров'я.

Важливо зазначити також і те, що властивості нервової системи є фундаментом особистості, на якому формується індивідуальний стиль реагування на стресові події. А отже, розуміння того, як саме конституційні особливості пов’язані із рівнем життєстійкості, дозволяє прогнозувати вразливість студентів до стресу.

Особливої уваги потребує вивчення рівня стресу та життєстійкості саме серед студентів-психологів, оскільки у цьому випадку майбутня професійна діяльність відноситься до групи професій типу «людина-людина», де постійна емоційна обробка та залученість є основною специфікою фаху. Психолог працює з травмами, болем та кризами клієнтів, що, відповідно, висуває підвищені вимоги до його власної психогігієни. По цій причині підтримання стабільного рівня життєстійкості та низького рівня стрес-факторів на етапі навчання є необхідним фундаментом подальшої професійної придатності та профілактики емоційного вигорання.

Дослідження зв’язку між властивостями нервової системи, стресом та життєстійкістю є також необхідним задля подальшої розробки ефективних індивідуалізованих програм психопрофілактики, які дозволять оптимізувати освітній процес та зберегти ментальне здоров'я майбутніх фахівців.

Метою дослідження було встановити зв’язок властивостей нервової системи з рівнем стресу та життєстійкості.

Нами було висунуто гіпотезу про те, що існує статистично значущий зв'язок між властивостями нервової системи (силою збудження, гальмування та рухливістю), рівнем стресу та аспектами життєстійкості (рівнем залученості, контролю та прийняттям ризику).

У дослідженні взяли участь 48 студентів 3 курсу освітніх програм «Психологія» та «Практична психологія» факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут». Використані наступні емпіричні методи (методики):

- Опитувальник для діагностики властивостей нервової системи Яна Стреляу;
- Шкала психологічного стресу PSM-25;
- Методика діагностики життєстійкості (Сальваторе Мадді – Hardiness Survey).
- Метод кількісного аналізу: коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона).

У контексті психології проблема індивідуально-типологічних відмінностей людини займає одне з центральних місць, оскільки розглядається як основа поведінкових особливостей людини.

Підґрунтя для вивчення біологічної проблематики було закладено І. П. Павловим, який виділив три основні властивості нервової системи: силу, врівноваженість та рухливість нервових процесів.

Пізніше, вагомий внесок у розуміння природи властивостей нервової системи зробили Б. М. Теплов та В. Д. Небиліцин. Ключовим досягненням їхніх досліджень є переосмислення розуміння слабкої нервової системи. Так, було зроблено висновок, що слабка нервова системи не є дефективною чи гіршою за сильну, а виступає зворотнім боком високої чутливості (сенситивності) особистості. Згідно з цим, сильна нервова система характеризується високою межею працездатності (витривалістю до сильних подразників), але низькою чутливістю. Тоді як слабка нервова система має низьку межу працездатності та може швидко виснажуватися, проте володіє надзвичайно високою чутливістю до сигналів малої стимуляції [3, с. 320-321].

У сучасній психології, особливо в дослідженнях стресостійкості, найбільш універсальним вважається підхід польського дослідника Яна Стреляу. Працюючи над розвитком ідей павловської школи про те, що темперамент відіграє важливу роль в адаптаційній здатності індивіда, а також на основі сформованого Д. Хеббом поняття оптимального рівня збудження, Ян Стреляу розробив власну Регулятивну теорію темпераменту [4, с. 32-34].

Згідно з цією теорією, властивості нервової системи розглядаються не просто як фізіологічні феномени, а як регулятори взаємодії людини з навколишнім середовищем, що визначають енергетичні та часові характеристики поведінки [7, с. 163-170].

Ян Стреляу наголошував, що властивості нервової системи є вродженими та генетично детермінованими, проте вони проявляються у психологічній діяльності через конкретні динамічні характеристики, тому ці характеристики були поділені на три групи:

1) сила процесу збудження – це властивість нервової системи людини, що відображає здатність нервових клітин витримувати тривале або інтенсивне збудження без переходу в стан позамежного гальмування;

2) сила процесу гальмування – властивість, що характеризує здатність нервової системи до утворення різноманітних гальмівних умовних реакцій;

3) рухливість нервових процесів визначається швидкістю перебігу нервових процесів, тобто швидкістю заміни збудження гальмуванням і навпаки – це часова характеристика, яка лежить в основі адаптивності психіки [1, с. 369].

Важливим положенням Регулятивної теорії темпераменту Я. Стреляу є закон оптимуму збудження. Згідно з яким, кожен тип нервової системи має потребу в певному оптимальному рівні стимуляції та активації і прагне його підтримувати для комфортного функціонування. З цього можна зробити припущення, що невідповідний рівень стимуляції нервової системи будь-якого типу може призвести до стресу чи загального відчуття дезадаптації.

Так, особи із сильною нервовою системою потребують сильних подразників для підтримання тонусу – їм важливо шукати стимули; тоді як особи зі слабкою нервовою системою уникають сильної стимуляції, оскільки вона може викликати стан дистресу [2, с. 152-162].

Стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-який стимул, що ставить перед ним вимоги, спрямовані на адаптацію чи пристосування до труднощів [6, с. 37-39].

Проте, суто фізіологічний підхід не пояснює, чому одна й та сама ситуація викликає паніку в одного студента і мобілізацію в іншого. Тут доцільно звернутися до когнітивної теорії стресу Річарда Лазаруса. Він визначив психологічний стрес як реакцію, що виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що загрожує її благополуччю та перевищує її ресурси к подоланню.

Участь у формуванні стресових реакцій регуляції робить актуальними питання про те, як реалізуються при стресі типологічні особливості нервової системи у контексті життєстійкості.

С. Мадді визначає життєстійкість як систему переконань про себе, світ та відношення зі світом, яка дозволяє людині сприймати стресові події як менш загрозливі та успішно справлятися з ними. Життєстійкість є ключовим ресурсом перетворення стресових та потенційно травматичних подій на можливості [5, с. 8-10].

Згідно з моделлю С. Мадді, яку адаптували для вітчизняної вибірки Д. О. Леонтьєв та О. І. Рассказова, життєстійкість складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

- залученість – переконання особистості в тому, що включеність у події навколо дає максимальний шанс знайти цікаве для себе – так, людина з розвиненою залученістю отримує задоволення від власної діяльності, відчуваючи себе значущою частиною життя (прояв життєтворчості), а не спостерігачем;
- контроль – це переконання, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, навіть якщо успіх не є гарантованим – протилежність до відчуття безпорадності;

• прийняття ризику – переконання в тому, що все, що трапляється з людиною, сприяє її розвитку за рахунок знань, здобутих з досвіду – неважливо, позитивного чи негативного – людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху.

За результатами проведених психодіагностичних методик ми отримали первинні емпіричні дані вибірки щодо властивостей нервової системи (сила збудження, сила гальмування, рухливість), рівня стресу та життєстійкості (рівень залученості, контролю та прийняття ризику) студентів-психологів.

Після отримання та обрахування емпіричних даних зібрано узагальнений психологічний профіль студента-психолога, що дозволив зробити висновки щодо провідних характеристик та потреб вибірки, а також навести ефективні та реалістичні рекомендації.

Аналіз отриманих даних за методикою Я. Стреляу свідчить про те, що для більшості студентів-психологів характерні середні показники (в середньому ≈49) сили процесів збудження нервової системи, що вказує на достатній рівень працездатності нервових клітин, і може свідчити про здатність витримувати стандартні навчальні навантаження. Середній показник за силою процесів гальмування становить 55 балів, що інтерпретується як середній рівень, – найвищий показник серед усіх трьох шкал методики. Це свідчить про достатньо розвинену здатність до умовного гальмування, вольового самоконтролю та стримування імпульсивних реакцій. При цьому показник стандартного відхилення тут є найменшим (σ=11,7), що каже про найбільшу однорідність групи за цією ознакою – здатність до самоконтролю є стабільно вираженою рисою із середнім показником для більшості респондентів, що є професійно значущою якістю. Для рухливості нервових процесів середнє значення дорівнює 54 балам, що також відповідає середньому рівню, що характеризує групу як гнучку за потреби та здатну до адаптації в змінних умовах середовища.

Хоча відносна більшість студентів (46,8%) за результатами методики PSM-25 демонструє низький рівень стресу, сумарна частка тих, хто перебуває у стані напруги (середній та високий рівень), становить 53,2%. Тобто більше половини майбутніх

психологів відчувають певний психологічний тиск. Наявність значної частки осіб із високим рівнем стресу (25,5%) підтверджує актуальність подальшого пошуку взаємозв'язків між цим станом та типологічними властивостями нервової системи, які можуть виступати як фактором ризику, так і ресурсом стійкості.

За методикою діагностики життєстійкості (Сальваторе Мадді – Hardiness Survey) студенти характеризуються середнім рівнем розвитку компонентів життєстійкості: залученість, контроль, прийняття ризику. Проте як особливість вибірки можна враховувати показник за шкалою «Прийняття ризику» – на верхній межі середнього рівня, що вказує на відкритість майбутніх психологів до нового досвіду та готовність сприймати життєві труднощі як виклик.

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між властивостями нервової системи, рівнем стресу та компонентами життєстійкості ми використали метод кореляційного аналізу за Пірсоном (r). Зведені результати кореляцій продемонстровані в Таблиці 1.

Таблиця 1

Результати кореляції властивостей нервової системи (сила збудження, сила гальмування, рухливість), рівня стресу та життєстійкістю (рівень залученості, контролю та прийняття ризику) студентів-психологів

Показники	Сила збудження	Сила гальмування	Рухливість
Рівень стресу	-0,25	-0,36*	-0,21
Залученість	0,35*	0,35*	0,28
Контроль	0,14	0,15	0,18
Прийняття ризику	0,12	0,20	0,21

*– наявність статистично значущих кореляційних зв'язків.

Статистично значущий обернений зв’язок між силою процесу гальмування та рівнем стресу (rемп = -0,358 при $\rho \leq 0,01$) свідчить про те, що чим вищою є сила гальмівних процесів (здатність до самоконтролю), тим нижчим є рівень стресу у студентів. Студенти з розвиненим гальмуванням краще попереджають негативні емоції і не допускають розвитку деструктивного стресу. Кореляційні зв'язки з силою збудження (rемп = -0,255) та рухливістю (rемп = -0,207) є від’ємними, що вказує на тенденцію (сильніша нервова система відповідає меншому стресу), проте вони не досягли рівня статистичної значущості на даній вибірці.

Статистично значущі прямі зв’язки між шкалою «Залученість» та двома властивостями нервової системи: із силою збудження (rемп = 0,346 при $\rho \leq 0,05$) та з силою гальмування (rемп = 0,349 при $\rho \leq 0,05$) демонструють, що біологічною основою такої риси, як «Залученість», є загальна сила нервової системи – як у плані працездатності (збудження), так і в плані витримки (гальмування). Студенти з сильною та врівноваженою нервовою системою мають більше енергетичних ресурсів, щоб бути включеними у навчання та отримувати від нього задоволення.

Зв’язок із рухливістю (rемп = 0,279) виявився на межі значущості (rкр= 0,285), що дозволяє говорити про виражену тенденцію: гнучкість нервових процесів також сприяє залученості, хоча цей зв'язок менш стійкий.

Кореляцій між властивостями нервової системи та шкалами «Контроль» і «Прийняття ризику» не виявлено ($r < 0,285$ в усіх випадках). Відсутність прямих зв’язків може свідчити про те, що ці компоненти життєстійкості є більш соціально зумовленими утвореннями. Тобто, відчуття контролю над життям та готовність ризикувати (яка у нашій вибірці є середньою на межі з високою) формуються скоріше під впливом виховання, життєвого досвіду та цінностей, аніж залежать від вроджених властивостей темпераменту.

Адаптаційний потенціал особистості має багаторівневу структуру – його біологічним фундаментом виступають властивості нервової системи (сила збудження, сила гальмування, рухливість), які, згідно з Регулятивною теорією

темпераменту Яна Стреляу, визначають енергетичні можливості організму та динаміку психічних процесів. Психологічною надбудовою виступає феномен життєстійкості – системи переконань, що дозволяє трансформувати стресові події у досвід. Стрес інтерпретується як стан напруги, що виникає при дисбалансі між вимогами середовища та наявними ресурсами (біологічними та психологічними) для їх подолання.

Кореляційний аналіз підтверджує зв'язок між деякими нейродинамічними властивостями та показниками адаптації. Так, доведено, що сила процесу гальмування є головним біологічним фактором меншого рівня стресу: існує статистично значущий обернений зв'язок (rемп = -0,36), тобто висока здатність до гальмування (самоконтролю), пов'язана з нижчим рівнем стресу. Також можна казати про те, що компонент життєстійкості – «Залученість» – прямо залежить від загального енергетичного потенціалу нервової системи (сили збудження та гальмування), що підтверджує психофізіологічну природу активної життєвої позиції. Існує й автономність компонентів «Контроль» та «Прийняття ризику» від властивостей нервової системи, що свідчить про їх соціальну природу та можливість розвитку в процесі життя та професійного навчання, незалежно від темпераменту. Так, в результаті проведеного дослідження, гіпотезу частково підтверджено.

Результати дослідження можуть бути застосовані психологами та викладачами закладів вищої освіти для розробки тренінгових програм та заходів із психогігієни для студентів. Враховуючи, що властивості нервової системи є генотипічно зумовленими і мало піддаються змінам, основним напрямом корекційної роботи виступатиме не їхня корекція, а формування індивідуального стилю діяльності, який дозволяє компенсувати слабкі сторони та звернутися до сильних. При цьому, оскільки дослідження довело, що такі компоненти життєстійкості, як «Контроль» та «Прийняття ризику», є частково соціально зумовленими, їх можна цілеспрямовано розвивати через навчання навичкам саморегуляції, когнітивного рефреймінгу та асертивності.

Дослідження корисне і для розуміння студентами-психологами ролі власних нейродинамічних особливостей, що

дозволить їм сформувати ефективні індивідуальні стратегії подолання стресу. Матеріали дослідження також доцільно використовувати під час викладання навчальних дисциплін «Психологія стресу», «Диференційна психологія», «Основи психотерапії» та для профілактики професійного вигорання у майбутній практичній діяльності.

Література:

1. Кондратюк С. М. Нейродинамічна характеристика як складова психомоторної активності студента. Хмельницький інститут соціальних технологій ВМУРоЛ «Україна». С. 369. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/aecec702-0fed-4345-becb-863ab7391abe/content

2. Лазуренко С. І. Психофізіологічні механізми стресу. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2014. № 11. С. 152–162. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2014_11_14

3. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. Київ: Либідь, 2005. С. 320–321. URL: https://djvu.online/file/eko3quldU2lM1#

4. Чорна Л. Л. Вплив властивостей темпераменту на вибір механізмів психологічного захисту: кваліфікаційна робота магістра. Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2021. С. 32-34. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/6465/1/%D0%A7%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%20%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%20%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%B4%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf

5. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. New York: Springer, P. 8–10 2013. URL: https://pdfcoffee.com/hardiness-turning-stressful-circumstances-into-resilient-growth-pdf-free.html

6. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill Book Co. 1956. P. 37–39. URL: https://archive.org/details/stressoflife00sely/page/n17/mode/2up

7. Strelau J. Temperament: A Psychological Perspective. New York: Plenum Press, P. 163–170. 1998. URL: https://www.scribd.com/document/209951296/Jan-Strelau-Temperament

СЕКЦІЯ 6
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД І ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Тетяна Палько
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри наук про здоров'я
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород (Україна)

КОГНІТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті досліджуються когнітивні стратегії, що забезпечують підтримку та відновлення життєстійкості особистості в умовах тривалих кризових станів та екстремальних навантажень. Проаналізовано роль когнітивного рефреймінгу, декатастрофізації та сенсотворення як ключових механізмів адаптації до ситуації хронічної невизначеності. Особлива увага приділяється трансформації сприйняття стресової події з «загрози» на «виклик», що дозволяє активувати внутрішні ресурси самодопомоги. Запропоновано комплекс практичних вправ (когнітивна карта контролю, планування коротких дистанцій), спрямованих на стабілізацію емоційного стану через раціоналізацію досвіду. Результати дослідження підтверджують, що цілеспрямоване використання когнітивних технік мінімізує ризики психологічної дезадаптації та сприяє посттравматичному зростанню особистості в умовах війни.

Ключові слова: *життєстійкість, когнітивні стратегії, невизначеність, рефреймінг, сенсотворення, психологічне відновлення.*

Умови сучасної соціокультурної реальності в Україні характеризуються станом тривалої екстремальності та високого рівня невизначеності. Тривалий вплив кризових чинників висуває нові вимоги до адаптаційних механізмів психіки, де

ключову роль відіграє феномен життєстійкості. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переходу від пасивних стратегій виживання до активного когнітивного структурування досвіду. Саме когнітивні стратегії дозволяють особистості трансформувати деструктивний вплив невизначеності у конструктивний виклик, мінімізуючи ризики психологічної дезадаптації та професійного вигорання [2, с. 14-16]. У ситуації, коли зовнішній контроль є неможливим, внутрішня когнітивна стійкість стає єдиним стабільним ресурсом відновлення.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та виявлення ефективних когнітивних стратегій, що сприяють підтримці та розвитку життєстійкості особистості в умовах тривалої життєвої невизначеності та екстремальних навантажень.

Проблема життєстійкості та когнітивної адаптації перебуває у центрі уваги багатьох сучасних дослідників. Фундаментальні засади поняття «життєстійкість» розроблені С. Мадді [4]. Питання психологічного відновлення та резильєнтності в умовах війни активно вивчалося С. Д. Максименком, який наголошував на важливості цілісності особистості [3]. Стратегії когнітивного оцінювання стресових подій детально описані у працях Р. Лазаруса [5], а специфіка функціонування особистості в умовах невизначеності висвітлена у роботах З. Г. Кісарчук [1]. Попри значну кількість розробок, механізми взаємодії конкретних когнітивних технік із динамічними показниками життєстійкості в умовах затяжної кризи потребують подальшого уточнення.

Аналіз когнітивних стратегій підтримки життєстійкості дозволяє виокремити декілька ключових напрямків, що забезпечують збереження психічного здоров’я в умовах екстремальних навантажень. Центральним механізмом є когнітивний рефреймінг, який полягає у зміні контексту сприйняття події. Замість фокусування на незворотності втрат, особистість вчиться сприймати ситуацію як «виклик», що, згідно з теорією С. Мадді, є фундаментом життєстійкості [4, с. 22]. Це дозволяє активувати внутрішні ресурси замість впадання у стан вивченої безпорадності.

Важливою стратегією в умовах тривалої невизначеності є декатастрофізація. Вона спрямована на подолання когнітивного викривлення, при якому майбутнє малюється виключно у похмурих тонах. Робота з ірраціональними установками дозволяє особистості знизити рівень тривожності до функціонального рівня, що є критично важливим для збереження здатності приймати рішення в екстремальних ситуаціях [2, с. 21].

Ще одним дієвим інструментом є сенсотворення. Як зазначав В. Франкл, а згодом підтвердили сучасні вітчизняні дослідники, наявність усвідомленого сенсу діяльності виступає потужним буфером проти стресу [3, с. 145]. В умовах війни сенсотворення часто реалізується через волонтерство, професійну ідентичність або турботу про близьких, що трансформує хаос невизначеності у структуровану життєву програму.

Особливе місце посідає стратегія когнітивного контролю, яка в умовах зовнішньої некерованості зміщується на мікрорівень. Це «планування коротких дистанцій» та фокусування на зонах власної відповідальності. Такий підхід дозволяє уникнути когнітивного перевантаження та підтримує ілюзію стабільності, необхідну для відновлення психіки [1, с. 88]. Своєчасне застосування цих стратегій не лише запобігає розвитку ПТСР, а й сприяє посттравматичному зростанню, формуючи нові адаптивні моделі поведінки [5, с. 112].

Для впровадження окреслених когнітивних стратегій у практику психологічного супроводу доцільно використовувати конкретні методики, спрямовані на стабілізацію когнітивної сфери.

1. Вправа «Когнітивна карта контролю» (на основі підходу С. Мадді). Клієнту пропонується розділити аркуш на два сектори: «Те, що я можу контролювати сьогодні» (власні дії, режим дня, допомога іншим) та «Те, що поза моїм контролем» (тривалість війни, глобальні новини). Фокусування уваги на першому секторі дозволяє відновити почуття залученості та ефективності [4, с. 38].

2. Техніка «Рефреймінг через запитання» (за З. Г. Кісарчук). Замість запитання «За що мені це?», яке провокує позицію жертви, клієнт навчається ставити запитання: «Для чого

я можу використати цей досвід?» або «Чому новому я навчився в цих обставинах?». Це сприяє активізації адаптивного потенціалу особистості [1, с. 94].

3. Вправа «Планування на 24 години» (стратегія когнітивного структурування). В умовах тотальної невизначеності довгострокове планування замінюється детальним розкладом на одну добу. Це знижує когнітивне навантаження та запобігає «паралічу аналізу», що часто виникає при надмірному стресі [2, с. 24].

4. Метод «Когнітивної репетиції» (за Р. Лазарусом). Уявне програвання стресової ситуації з фокусом на власних конструктивних діях. Це дозволяє сформувати готовність до непередбачуваних подій і знизити рівень деструктивного страху перед майбутнім [5, с. 148].

Використання цих вправ у системі психологічного супроводу дозволяє особистості не лише зберігати цілісність у кризових умовах, а й формувати навички самодопомоги, що є основою тривалого відновлення [3, с. 156]. Впровадження когнітивного рефреймінгу та технік сенсотворення забезпечує можливість змістити фокус із «непереборних обставин» на «зону особистої відповідальності». Важливим аспектом є те, що когнітивні стратегії найкраще працюють у поєднанні з емоційною підтримкою. Життєстійкість не є статичним станом, вона вимагає постійного «підживлення» через успішне подолання малих викликів. Таким чином, когнітивна переоцінка стає тим фундаментом, на якому будується довгострокове психологічне відновлення особистості [3, с. 162].

Для систематизації проаналізованих даних та полегшення процесу психологічного консультування нами було розроблено порівняльну характеристику адаптивних когнітивних стратегій життєстійкості та типових неадаптивних реакцій, що виникають в умовах екстремальних навантажень (див. табл. 1).

Таблиця 1

Когнітивні моделі реагування на тривалу кризу

Параметр порівняння	Адаптивна стратегія	Неадаптивна реакція (Дистрес)
Сприйняття події	Виклик, можливість досвіду	Загроза, незворотна катастрофа
Горизонт планування	Короткостроковий (24 години)	Хаотичний або відсутній
Локус контролю	Внутрішній (на власні дії)	Зовнішній (очікування порятунку)
Ставлення до помилок	Корекція дій, навчання	Самозвинувачення, параліч волі
Пошук сенсу	Активне створення нових смислів	Відчуття абсурдності та пустки

Як видно з таблиці, ключова відмінність полягає у переході від пасивного очікування завершення кризи до активної когнітивної переробки поточної ситуації. Це підтверджує тези Р. Лазаруса про те, що саме когнітивне оцінювання визначає інтенсивність стресової реакції та подальшу траєкторію відновлення особистості [5, с. 152].

Використання таких структурних моделей у роботі з клієнтами дозволяє наочно продемонструвати їм різницю між деструктивним мисленням та стратегіями, що ведуть до життєстійкості.

Проведене дослідження дозволяє констатувати, що когнітивні стратегії підтримки життєстійкості є вирішальним фактором збереження цілісності особистості в умовах тривалих кризових та екстремальних навантажень.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку вбачаються у вивченні взаємозв’язку між рівнем когнітивної гнучкості особистості та швидкістю її соціальної реінтеграції після завершення дії екстремальних навантажень.

Література:

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим від подій на Сході України : метод. посіб. Київ: Логос, 2016. 160 с.
2. Кляпець О. Я. Психологічна стійкість особистості в умовах тривалої невизначеності. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. Вип. 1 (13). С. 12–28.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ: Видавництво КНТЕУ, 2017. 532 с.
4. Maddi S. R. Hardiness: Resilience in the Face of Severe Stress. Springfield: Springer Netherlands, 2013. 86 p.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

Тетяна Ханецька
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики та психології здоров'я
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ТА КРИЗОВИХ СТАНІВ

Анотація. У статті здійснено теоретичне осмислення психологічних засобів, завдяки яким зберігається та відновлюється працездатність фахівців, професійна діяльність яких розгортається в контексті загрози, невизначеності, перевантаження й кризової динаміки подій. Показано, що в екстремальних ситуаціях питання працездатності не зводиться до здатності людини продовжувати виконання завдання, оскільки йдеться про значно складніший психічний процес, пов'язаний із підтриманням цілісності професійного функціонування, регуляцією емоційного збудження, збереженням когнітивної

точності, контролем поведінки та відновленням внутрішнього ресурсу після перенапруження. Обґрунтовано, що психологічна підтримка в таких умовах має розглядатися як система різнорівневих впливів, спрямованих не лише на оперативне зниження напруги, а й на попередження дезорганізації діяльності, профілактику виснаження, посилення особистісної витривалості та формування механізмів стійкого професійного самозбереження.

Аргументовано, що ефективність психологічної підтримки визначається не ізольованими техніками, а узгодженістю індивідуально-регулятивних, міжособистісних та організаційних засобів. До найбільш значущих належать розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних способів подолання напруження, когнітивне опрацювання загрозливих обставин, актуалізація відчуття професійної компетентності, використання алгоритмів першої психологічної допомоги, кризового консультування, супервізії, колегіальної підтримки та програм відновлення після тривалого стресового впливу.

Доведено, що відновлення працездатності доцільно розглядати як психологічну реконфігурацію професійного функціонування, у межах якої відбувається нормалізація психоемоційного стану, повернення керованості поведінки, відновлення смислової опори, інтеграція пережитого досвіду та зниження ризику довготривалих дезадаптивних наслідків. Зроблено висновок, що психологічні засоби підтримки та відновлення працездатності фахівців мають становити не додатковий, а базовий елемент професійного забезпечення в умовах екстремальних ситуацій та кризових станів.

Ключові слова**:** *працездатність, психологічна підтримка, психологічне відновлення, екстремальні ситуації, стресостійкість, професійна витривалість, професійне виснаження.*

У тих видах професійної діяльності, де рішення ухвалюються під тиском ризику, а помилка має високу ціну, питання працездатності набуває особливого психологічного змісту. У звичайному розумінні працездатність часто пов’язують із продуктивністю, витривалістю або здатністю не переривати

виконання обов'язків. Проте в екстремальному середовищі цього недостатньо, оскільки сам факт продовження діяльності ще не означає збереження її внутрішньої організованості. Людина може залишатися функціонально активною, але водночас втрачати точність оцінки ситуації, контроль над імпульсивними реакціями, здатність диференціювати головне і другорядне, гнучко змінювати тактику поведінки. Саме тому проблема підтримки працездатності виявляється проблемою збереження психічної керованості в умовах, які мають потенціал порушувати професійну ефективність зсередини.

Актуальність цієї проблеми посилюється тим, що сучасний фахівець в Україні дедалі частіше функціонує в ситуаціях нестабільності, загрози, дефіциту часу та емоційного перенавантаження. Йдеться не лише про військових, рятувальників чи правоохоронців, а й про медиків ургентного профілю, кризових психологів, працівників критичної інфраструктури, диспетчерів, операторів ризиконебезпечних систем. У кожній із цих сфер професійна діяльність може набувати кризового характеру, коли звичні алгоритми не забезпечують достатнього рівня контролю, а внутрішній ресурс особистості швидко виснажується.

Особливу складність становить і те, що виснаження у фахівця рідко розгортається одномоментно. Спочатку змінюється якість сприймання професійної ситуації: вона починає переживатися як суцільний тиск без чіткої внутрішньої структури. Далі порушується регулятивний баланс: зростає напруження, зменшується гнучкість реакцій, посилюється потреба діяти автоматично. Нарешті страждає смислова сфера, і людина починає виконувати професійні функції інерційно, втрачаючи відчуття суб'єктності та професійної опори. Отже, підтримка працездатності має передбачати не тільки швидкі стабілізаційні втручання, а й заходи, що не дозволяють стресу перейти у форму хронічного внутрішнього виснаження.

У сучасній психології дедалі чіткіше простежується зміщення акценту від вивчення окремих стресових реакцій до аналізу цілісних систем адаптації людини до професійно складних умов. І. Галецька пов'язує психологічне здоров'я з цілісністю самоставлення, внутрішньою узгодженістю та

здатністю особистості зберігати продуктивне функціонування в умовах життєвих навантажень [1]. Л. Карамушка розглядає психічне здоров'я як результат взаємодії індивідуальних і середовищних чинників, наголошуючи на значенні психологічної культури середовища, стратегій підтримки та програм забезпечення стійкості фахівця [2]. Це дає підстави вважати, що працездатність в екстремальних обставинах залежить не тільки від особистої витривалості, а й від того, в яких професійних умовах функціонує людина.

Мета статті полягає в теоретичному узагальненні психологічних засобів, які забезпечують підтримку та відновлення працездатності фахівців в умовах екстремальних ситуацій і кризових станів, а також у розкритті їх значення для збереження професійної керованості, психічної стійкості та довготривалої ефективності діяльності.

Коли професійна діяльність розгортається в небезпечному або кризовому середовищі, працездатність не може розглядатися як статична індивідуальна властивість. Доцільніше розуміти її як рухому конфігурацію психічних можливостей, яка змінюється залежно від рівня навантаження, емоційної насиченості події, значущості ситуації для особистості та доступності внутрішніх і зовнішніх ресурсів. І. Галецька, аналізуючи критерії психологічного здоров'я, фактично підводить до висновку, що здатність підтримувати цілісність внутрішнього функціонування є основою продуктивної активності навіть у напружених умовах [1]. Отже, підтримка працездатності має бути спрямована не тільки на зниження втоми, а насамперед на збереження внутрішньої організації діяльності.

Екстремальна ситуація виявляє наскільки вразливою є людина до перевантаження не лише на рівні емоцій, а й на рівні способу мислення. Під тиском загрози психіка схильна спрощувати обробку інформації: зростає тенденція до шаблонних рішень, зменшується здатність утримувати кілька альтернатив, погіршується прогнозування наслідків. Р. Лазарус і С. Фолкман показали, що стрес визначається не самою подією, а її когнітивною оцінкою та сприйняттям власних ресурсів для подолання [14]. Це означає, що одним із ключових психологічних засобів підтримки працездатності є відновлення когнітивної

структури професійної дії, коли фахівець повертає здатність бачити ситуацію не як хаотичний потік загроз, а як простір для оцінки, вибору та контролю.

У цьому контексті особливого значення набувають засоби саморегуляції. Г. Ришко наголошує, що саморегуляція становить один із центральних механізмів стресостійкості, оскільки дозволяє людині зберігати продуктивність у складних умовах [6]. Дж. Гросс, досліджуючи емоційну регуляцію, доводить, що спосіб керування емоційними реакціями суттєво впливає на перебіг психічного стану та подальшу поведінку [11]. Звідси випливає, що дихальні техніки, м'язова релаксація, вправи на стабілізацію уваги, короткі прийоми тілесного контролю чи внутрішнього самонаказу важливі не стільки як засоби тимчасового заспокоєння, скільки як інструменти повернення суб'єктності над власною реакцією. Отже, саморегуляція в екстремальних умовах є базовим механізмом збереження професійної керованості.

Разом із тим навички саморегуляції не дають достатнього ефекту, якщо фахівець інтерпретує ситуацію виключно через логіку катастрофи. Л. Карамушка, аналізуючи стратегії забезпечення психічного здоров'я, підкреслює, що результативність психологічної підтримки пов'язана з умінням особистості використовувати продуктивні стратегії осмислення складних обставин [2]. А. Бандура, своєю чергою, показав, що переконання людини у власній ефективності впливає на те, чи буде вона діяти активно, чи відступить перед труднощами [9]. Саме тому психологічна підтримка має включати прийоми реструктуризації загрозливих уявлень, зменшення катастрофізації, відновлення диференційованого бачення ситуації та повернення почуття реального, хай і часткового, контролю. Працездатність підтримується не там, де повністю зникає напруження, а там, де напруження перестає руйнувати систему внутрішніх орієнтирів.

Ще один важливий вимір проблеми пов'язаний із професійною самооцінкою фахівця. Якщо людина переживає себе як неспроможну впоратися із ситуацією, знижується не лише впевненість, а й реальна якість діяльності. А. Бандура прямо доводив, що самоефективність визначає наполегливість,

характер зусиль і стійкість перед труднощами [9]. У прикладному сенсі це означає, що підтримка працездатності повинна включати засоби зміцнення почуття компетентності: моделювання складних професійних сценаріїв, позитивний зворотний зв'язок, рефлексію успішно подоланих випадків, зрозумілі протоколи дій і добре структуровану професійну підготовку. Відчуття компетентності, таким чином, виступає не емоційним комфортом, а умовою, за якої мобілізація не перетворюється на дезорганізуючу тривогу.

Підтримка працездатності в екстремальних умовах не може обмежуватися індивідуальними методами, оскільки фахівець завжди функціонує в системі професійних взаємозалежностей. С. Коен і Т. Віллс довели, що соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо впливу стресу [10]. Л. Карамушка також наголошує на значенні середовищних умов, організаційної культури та підтримувальних стратегій у збереженні психічного здоров'я [2]. Звідси випливає, що колегіальна взаємодія, можливість обговорення складних епізодів, супервізія, підтримувальний стиль комунікації, відсутність культури звинувачення після кризових рішень є повноцінними психологічними засобами підтримки працездатності. Там, де фахівець залишається наодинці з пережитим досвідом, відновлення сповільнюється, а ризик внутрішньої ізоляції та виснаження посилюється.

На практичному рівні особливої уваги заслуговують алгоритми першої психологічної допомоги. Їх значення визначається тим, що в гострій фазі кризи людині недоступні складні рефлексивні дії. С. Максименко і О. Гришко, розглядаючи психологічний супровід, підводять до висновку, що первинна підтримка повинна бути спрямована на збереження керованості, мінімізацію дезорганізації та створення базових умов для відновлення психічної рівноваги [4]. Тому першочерговими стають чіткий контакт, ясні інструкції, нормалізація емоційних реакцій, допомога в орієнтації у подіях, зменшення хаотичності поведінки. Гострий кризовий стан не потребує надлишкових інтерпретацій, він потребує відновлення базової регуляції, без якої подальша допомога не буде достатньо ефективною.

Після гострої фази на перший план виходять засоби психологічного відновлення після перенапруження. В. Романюк наголошує, що стресостійкість підтримує стабільність психічного здоров'я, а її посилення можливе тільки за рахунок активного відпочинку та когнітивно-поведінкових підходів [7]. Т. Ханецька, О. Сидоренко і А. Федоренко зазначають, що життєстійкість передбачає здатність людини долати різноманітні стреси, успішно адаптуватися до умов невизначеності, зберігати високий рівень фізичного та психічного здоров'я. Вона також включає оптимізм, самоефективність, психологічне благополуччя і прагнення до безперервного особистісного та професійного саморозвитку [8]. Т. Титаренко і М. Дворник, аналізуючи післякризовий супровід, акцентують значення інтеграції пережитого досвіду та повернення людині почуття внутрішньої опори [5]. У сукупності це дає підстави розглядати відновлення не як звичайну паузу між професійними навантаженнями, а як реконструкцію здатності психіки функціонувати без надлишкової оборонної напруги. Якщо людина тривалий час залишається у режимі мобілізації, навіть після завершення критичного епізоду вона продовжує жити так, ніби загроза триває. Відновлення в такому разі потребує поєднання психогігієнічних заходів, індивідуального консультування, роботи з тілесним напруженням, відновлення побутової передбачуваності, осмислення пережитого та поступового повернення до звичайного ритму життя.

Особливої уваги потребує й проблема накопичувального професійного виснаження. Х. Фройденбергер одним із перших описав виснаження як наслідок тривалої емоційної віддачі в професійній діяльності [12]. К. Маслач і С. Джексон конкретизували цей процес через поєднання емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції відчуття професійних досягнень [13]. У наших умовах це означає, що фахівець може формально продовжувати виконувати роботу, але його залученість поступово набуватиме інерційного характеру: зростатиме дратівливість, звужуватиметься емоційний діапазон, послаблюватиметься відчуття смислу діяльності. Саме тому психологічні засоби підтримки повинні включати профілактику професійного виснаження ще до появи грубих симптомів:

культуру своєчасного відновлення, визнання меж індивідуального ресурсу, нормалізацію звернення по допомогу, чергування навантаження й відпочинку, формування середовища, де турбота про психічний стан не ототожнюється зі слабкістю.

У межах теоретичного узагальнення доцільно розглядати відновлення працездатності як психологічну реконфігурацію професійної суб'єктності. Такий підхід узгоджується з ідеями Т. Титаренко і М. Дворник щодо відновлення суб'єктної позиції після кризового досвіду [5]. Після інтенсивного стресового впливу людині недостатньо просто «відпочити», їй необхідно знову зібрати у цілість ті елементи внутрішнього функціонування, які були роз'єднані кризою: увагу, смисл, тілесну регуляцію, емоційну витривалість, почуття компетентності, здатність до контакту. У цьому сенсі відновлення – це не пасивне повернення до попереднього стану, а активне перегрупування внутрішніх ресурсів у нову, більш життєздатну систему.

З огляду на це психологічні засоби підтримки та відновлення працездатності доцільно інтегрувати у три взаємопов'язані блоки. Перший блок – регулятивно-стабілізаційний, що включає саморегуляцію, кризову стабілізацію, контроль психофізіологічного збудження. Другий – когнітивно-смисловий, спрямований на переосмислення загрозливої ситуації, відновлення структури професійного бачення, збереження почуття компетентності та смислової опори. Третій – соціально-організаційний, який охоплює супервізію, підтримувальне середовище, колегіальну взаємодію, психопрофілактику виснаження, організацію режиму праці й відпочинку. Важливо, що жоден із цих блоків не забезпечує сталого ефекту ізольовано: тілесна стабілізація без смислового опрацювання дає короткочасний результат, а осмислення без підтримки середовища виявляється нестійким.

Таким чином, психологічні засоби підтримки та відновлення працездатності фахівців в умовах екстремальних ситуацій мають спільну стратегічну мету: не допустити, щоб стрес остаточно перетворив професійну діяльність на джерело внутрішнього руйнування. Успішною слід вважати не ту систему

допомоги, яка лише знижує інтенсивність переживання, а ту, що зберігає здатність людини діяти осмислено, регульовано й безпечно для себе та інших. Саме тому психологічне забезпечення в ризиконебезпечних професіях повинно будуватися на випереджувальній логіці: готувати до впливу стресу, підтримувати під час кризи та повертати до діяльності через механізми відновлення, а не через виснажливу інерцію.

Висновки. Проведений аналіз дає змогу стверджувати, що в умовах екстремальних ситуацій і кризових станів працездатність фахівця постає як складне інтегральне утворення, яке залежить від узгодженості емоційної, когнітивної, регулятивної та смислової сфер. Це означає, що її підтримка не може зводитися до ситуативного полегшення стану або до механічного зменшення втоми. Ефективне психологічне забезпечення повинно бути орієнтоване на збереження внутрішньої організованості професійної дії.

Обґрунтовано, що ключовими психологічними засобами підтримки працездатності є саморегуляція психічних станів, когнітивне опрацювання загрозливих обставин, посилення професійної самоефективності, алгоритми першої психологічної допомоги, супервізія, колегіальна підтримка та профілактика хронічного виснаження. Їх значення полягає в тому, що вони перешкоджають переходу від мобілізації до дезорганізації, а від професійного напруження – до психологічного руйнування.

Показано, що відновлення працездатності доцільно розуміти не як просте повернення до попереднього функціонального рівня, а як психологічну реконфігурацію професійної суб'єктності, у межах якої особистість відновлює здатність до контролю, осмислення, професійної впевненості та емоційної рівноваги. Такий підхід дозволяє розглядати відновлювальні заходи як стратегічний ресурс довготривалої професійної надійності.

Отже, психологічні засоби підтримки та відновлення працездатності мають становити органічну частину професійної підготовки, супроводу та реабілітації фахівців, діяльність яких пов'язана з високим рівнем ризику, кризовим тиском і тривалим психоемоційним навантаженням. Перспективу подальших досліджень становить розроблення диференційованих моделей

психологічного супроводу для окремих професійних груп з урахуванням специфіки їхнього навантаження, структури стресорів та відмінностей у механізмах відновлення.

Література:

1. Галецька І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки.* 2007. Вип. 10. С. 317–329.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. Т. 7, № 5. С. 26–37. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5
3. Кокун О. М., Дубчак Г. М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian Scientific Journal.* 2016. № 3(11).
4. Максименко С. Д., Гришко О. Д. *Психологічний супровід і психічне здоров'я* : навч. посіб. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
5. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
6. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–503.
7. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2022. № 14. С. 9–15. DOI: https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15
8. Ханецька Т. І., Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності. *Міжнародна наукова конференція «Пріоритетні наукові розробки у сфері педагогіки та психології» (м. Ченстхова, Польща. 1–2 листопада 2023 року).* Riga, Latvia

: Baltija Publishing, 2023. С.40-44. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10

9. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control.* New York : W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p.

10. Cohen S., Wills T. A. *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin.* 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357.

11. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 271–299.

12. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30, No. 1. P. 159–165.

13. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113.

14. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping.* New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

Галина Батуринська
старший викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

АЛГОРИТМ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАФОРИ ЯК ІНТЕРВЕНЦІЙНОГО ІНСТРУМЕНТУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Сучасна система наукових знань ставить перед теоретиками і практиками, які працюють у сфері психології, нові професійні завдання. Одним із них є добір ефективного психологічного інструментарію для роботи з особистістю та групою. Такий інструментарій має сприяти формуванню цілісного бачення консультування не лише як процесу практичної допомоги людині в конкретній життєвій ситуації, але

й як важливого чинника особистісного розвитку та поліпшення психологічного клімату в суспільстві [8; 9].

Психологічне консультування є одним із найважливіших і водночас складних феноменів сучасної психології, що висуває високі вимоги до професійної підготовки та досвіду консультанта і передбачає використання різноманітних методичних підходів. У цьому контексті особливої уваги набувають техніки, які дають змогу працювати з внутрішнім досвідом клієнта через образні та символічні форми його вираження [2; 6].

Особливий інтерес викликає метафоричний підхід як засіб роботи з внутрішнім світом людини. Метафоричні образи та символічні уявлення дають змогу клієнту глибше зрозуміти переживання, відобразити його суб'єктивний досвід, активізують внутрішні ресурси та розвивають саморефлексію, знижуючи психологічний опір, що робить актуальним аналіз можливостей застосування метафори для розуміння динаміки взаємодії консультанта та клієнта [2; 5; 6].

Психологічне консультування – це цілеспрямована професійна підтримка, яка допомагає людині долати життєві труднощі та знаходити власні ресурси для розвитку, які підвищують адаптивність і покращують якість життя.

Процес консультування проходить кілька послідовних етапів. На початковому етапі встановлюється контакт, який включає знайомство, обговорення правил взаємодії та формування довірливого простору. Далі консультант допомагає клієнту сформулювати запит шляхом збору інформації та аналізу поведінкових патернів. Робота з запитом передбачає дослідження альтернативних способів вирішення проблеми та активізацію внутрішніх ресурсів клієнта. На етапі підведення підсумків формуються висновки взаємодії, а на етапі асиміляції клієнт усвідомлює отриманий досвід і використовує його для подальшого розвитку [3; 4; 9].

На кожному етапі консультування застосовуються різні техніки, які умовно поділяють на прості та складні. Складні техніки, або інтервенції (від лат. interventio – «втручання») – це цілеспрямовані дії психолога, що застосовуються у процесі консультування для підтримки усвідомлення клієнтом своїх переживань і сприяння змінам у його поведінці та внутрішньому

досвіді. Простими техніками, що допомагають встановити контакт і зібрати інформацію, є спостереження, підлаштування під клієнта, активне та неактивне слухання і запитання. До інтервенцій належать фокусування, надання зворотного зв'язку, саморозкриття, конфронтація та використання метафори, що допомагають вийти на запит та працювати з ним. Складні техніки впливають на внутрішню структуру клієнта та сприяють певним змінам [1; 12].

Велику цінність у консультуванні має застосування метафори, яка поєднує глибинний вплив на несвідомі рівні психіки та тонку делікатність у взаємодії з клієнтом.

Метафора (з грецької «перенесення») – це процес перенесення властивостей або характеристик одного предмета чи явища на інший на основі подібності ознак. У консультуванні метафорою може бути будь-який образ, слово, вираз, казка, анекдот або прислів'я, які співвідносяться з індивідуальним досвідом клієнта та використовуються в переносному значенні.

Завдяки метафорі можна структуровано працювати з психікою клієнта, інтегрувати несвідомі переживання у свідомий досвід, стимулювати когнітивну та емоційну активність і моделювати альтернативні сценарії поведінки та прийняття рішень [2; 6; 8].

Основні функції метафори в психологічному консультуванні можна розглядати як ключові механізми впливу на клієнта та сам процес консультування:

- *функція дзеркала* – дозволяє клієнту побачити власний внутрішній і зовнішній світ з боку, сприяючи рефлексії та усвідомленню емоцій, установок, потреб і конфліктів без прямого занурення в травматичний досвід;

- *функція ідентифікації* – дозволяє клієнту через героя, образ або символ ототожнити себе з іншим об'єктом, що полегшує усвідомлення власних характеристик, поведінкових патернів і внутрішніх ресурсів;

- *функція дистанціювання* – через символічну історію або образ клієнт отримує можливість дистанціюватися від складних чи травматичних переживань, що знижує емоційне навантаження;

- *функція обходу захисних механізмів* – дозволяє наблизитися до несвідомих аспектів внутрішнього досвіду, м'яко обминаючи психологічні захисти клієнта [4; 5; 8].

Особливу ефективність метафора проявляє тоді, коли пряме вербальне опрацювання проблеми є ускладненим або неможливим, зокрема у таких випадках:

- *наявний спротив* – коли клієнту важко й боляче говорити про певні теми, метафора створює безпечний простір для дослідження переживань, наприклад: «Мені боляче про це говорити» або «Я хочу сказати, але щось мене стримує»;

- *недостатність вербальних засобів* – коли клієнт не може словами описати свій стан або проблему, наприклад: «Я не знаю, як це описати» або «Це таке почуття, як…»;

- *потреба отримання цілісної картини процесу клієнта* – метафора синтезує різні рівні мислення, поєднуючи переживання, думки та поведінку в єдину структуровану картину, що допомагає психологу глибше зрозуміти особливості реакцій клієнта на різні ситуації;

- *обмежені умови для тривалого консультування* – за допомогою метафори зустріч клієнта зі своїм досвідом відбувається швидше, тоді як у традиційному консультуванні для цього може знадобитися кілька консультацій.

Таким чином, метафора виступає складною інтервенційною технікою, яка дозволяє швидко переносити переживання клієнта у зовнішнє символічне поле, досліджувати їх, рефлексувати та усвідомлювати власні процеси.

Перехід на метафору в консультуванні відбувається тоді, коли психолог пропонує клієнту виразити складні для опису переживання через образ, що виникає в «тут і тепер».

Часто клієнт сам вдається до метафор, щоб описати свій стан, наприклад: «Я відчуваю, наче несу на плечах важкий тягар» або «Я почуваюся, ніби вичавлений лимон». Такі образи допомагають психологу точніше зрозуміти переживання клієнта та обрати відповідну методику для глибшої роботи з його емоціями й потребами.

Образ, який приносить клієнт, можна розглядати як форму його «скарги» на мові несвідомого. Консультант працює з цими

метафоричними символами та застосовує відповідні техніки й інтервенції на всіх етапах консультативного процесу [4; 6; 8].

Робота з метафорою починається з детального ознайомлення консультанта з образом клієнта. Для цього корисно ставити запитання на кшталт: «Що Ви бачите на картинці?» або «Розкажіть мені про свого героя».

Наступним кроком є дослідження почуттів, пов'язаних із метафорою: «Що відчуває Ваш герой?» або «Що Ви відчуваєте, коли дивитеся на цю картинку?». Потім важливо з'ясувати, чи хотів би клієнт змінити свій образ: «Що хотіли б змінити в цьому образі?». Консультант пояснює, що клієнт може трансформувати метафору на свій розсуд.

Завершальний етап – перенесення метафори у контекст реального життя через запитання: «Як це стосується Вас?» або «Як це проявляється у Вашому житті?» із подальшою рефлексією нового досвіду.

Такий алгоритм ефективно інтегрує метафору у процес консультування. Він допомагає клієнту усвідомити проблемні зони, знайти нові способи реагування та сформувати адаптивні стратегії, підсилює відчуття контролю (здатність впливати на своє життя) та агентності (бути автором власних дій), переносить досвід у реальне життя, а рефлексія закріплює нові ресурси й способи дії, зміцнюючи ефект метафоричної інтервенції [4; 8].

Іноді традиційний діалог у психологічному консультуванні не дозволяє глибоко дослідити внутрішній досвід клієнта. У таких випадках казкова метафора може слугувати формою символічної роботи з цим досвідом.

У процесі консультування психолог може залучати казку, яка мала значення для клієнта в дитинстві або викликає інтерес у теперішньому. Її пропонують відтворити з пам'яті – це може бути як народна казка, так і твір конкретного автора: «Оберіть казку, яка найбільше відгукується Вам зараз, і спробуйте відтворити її. Якщо окремі елементи сюжету забулися, доповніть їх власною уявою».

Альтернативно клієнту пропонують самостійно створити казку, надаючи орієнтири для творчості, наприклад: «Напишіть казку про себе», «Оберіть казкового героя, з яким найбільше себе асоціюєте», «Намалюйте героя та опишіть його історію».

Після ознайомлення з казкою пропонується відповісти на такі запитання:

– «Яке завдання стоїть перед героєм казки?» (яка потреба або внутрішній запит може відображатися у цьому завданні);

– «Які перешкоди виникають на шляху героя?» (які труднощі або проблемні ситуації можуть бути представлені у цих перешкодах);

– «Яким чином герой справляється з труднощами та що допомагає йому їх долати?» (які моделі або патерни поведінки проявляються у діях героя);

– «Чи досягає герой поставленої мети?» (чи відбувається задоволення потреби або розв'язання проблемної ситуації);

– «Чого навчає ця казка? Яку мораль або життєвий урок вона містить?» (які конструктивні способи поведінки можуть допомогти у задоволенні власних потреб) [5; 11].

У процесі обговорення казкового сюжету учасник має можливість співвіднести події казки з власною життєвою ситуацією. Таким чином, казка виступає своєрідною метафоричною моделлю життєвої ситуації, а робота з нею дозволяє поступово переходити від символічного розуміння ситуації до можливості застосування отриманих інсайтів у реальному житті.

Запропонований алгоритм відображає основні етапи психологічного консультування та допомагає супроводжувати клієнта на кожному з них. Метафоричний простір казки створює безпечні умови для дослідження та корекції власного життєвого сценарію [2; 7; 10].

Застосування метафори у психологічному консультуванні сприяє розвитку професійної компетентності консультанта та розширює спектр психокорекційних інструментів.

Вміння користуватися різними алгоритмами застосування метафори дозволяє психологу досягати позитивних результатів у консультуванні, а також забезпечує гнучкість у роботі та можливість творчо модифікувати існуючі методики або створювати власні.

Особливо цінним є те, що метафора виступає безпечним інструментом, який дозволяє працювати зі складними життєвими ситуаціями, кризами та травматичним досвідом, з якими сьогодні часто стикаються психологи.

Завдяки цьому консультант отримує ефективний ресурс для підтримки клієнта та розвитку власної професійної майстерності.

Література:

1. Айві Ален. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта / пер. з англ. О. Абесонової. Навч. посіб. Київ: Сфера, 1998. 342 с.

2. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* 2020. Вип. 6. С. 24–31.

3. Васьківська С. Психологічний запит клієнта. *Психолог*. 2007. № 4. С. 17–18.

4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.

5. Деркач О. О. Педагогіка творчості: арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця: ВДПУ, 2009. 88 с.

6. Євтушенко І. В., Аврамченко С. М. Використання казок у роботі психолога. Київ: Марич, 2011. 96 с.

7. Кльоц Л. Можливості казкотерапії у подоланні психічної травми // Житомирщина педагогічна. 2022. № 2 (26). С. 1–5.

8. Магдисюк Л. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.

9. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування: навч. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.

10. Одинцова Г. Можливості казкотерапії у трактуванні клієнтських казок // Арттерапія і війна: контексти і досвід

практичної роботи: колективна монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 70–87.

11. Фабричева М. Казкотерапія: найкращі методики для розвитку творчого підходу до життя: метод. посіб. E-book, 2014. 100 с.

12. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 152 с.

Наталія Мужанова
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

Софія Вязалова
здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ ПРОЯВАМИ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Анотація. У статті здійснено системний теоретичний аналіз алкогольної залежності в молодіжному середовищі як багатовимірного соціально-психологічного явища. Розвиток адиктивної поведінки встановлюється як взаємодія об'єктивних чинників (культурні моделі споживання, інституційні практики освіти й дозвілля, доступність напоїв) та суб'єктивних механізмів (інтеріоризовані уявлення про функції алкоголю, мотиваційні структури, переконання та вірування). Когнітивно-поведінковий рівень аналізу, зокрема концепції копінгу Р. Лазаруса та ресурсний підхід С. Хобфолла, виявляє дефіцит навичок розв'язання проблем, низьку когнітивну гнучкість і домінування уникальної та емоційно орієнтованої стратегії як ключові

предиктори формування й підтримки залежності. Алкоголь постає як «псевдодолаюча» форма саморегуляції, що тимчасово знижує напругу, але підсилює довгострокові ризики і дезадаптацію. Розглянуто класифікації мотивів споживання (зокрема модель М. Л. Купер), стадійність адикції та доказову ефективність короткострокових інтервенцій (мотиваційне інтерв'ювання, тренінги навичок подолання стресу, КПТ-програми). Акцентовано роль нейрофізіологічних маркерів (зміни в системі винагороди, біохімічні індикатори стрес-реактивності) як чинників вразливості та значення соціальної підтримки й мереж як критичного ресурсу для відновлення. Встановлено, що комплексні втручання, які поєднують роботу з копінг-навичками та зміцнення соціальної підтримки, зменшують рецидиви й покращують функціонування осіб молодого віку. У висновку зазначається, що профілактика має виходити за межі інформування: пріоритетом є формування адаптивного копінг-репертуару шляхом розвитку когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, проблемоорієнтованих стратегій та мобілізації соціальних ресурсів (наставництво, групи підтримки, освітні модулі). Такі комплексні підходи сприятимуть зниженню ризику залежності та посиленню психологічної стійкості молоді.

Ключові слова: *алкогольна залежність, молодь, копінг-стратегії, саморегуляція, профілактика адикцій.*

Алкогольну залежність у молоді слід розглядати як багатовимірне соціально-психологічне явище, розвиток якого визначається взаємодією культурно закріплених моделей споживання та індивідуальних психологічних установок. До об'єктивних чинників первинного залучення належать історично сформовані алкогольні звичаї та інституційні практики, інтегровані в повсякденну поведінку. Суб'єктивні чинники включають інтеріоризовані уявлення про функціональну роль алкоголю, які формують очікування щодо його емоційних та соціальних ефектів. Унаслідок цього алкогольну залежність не можна звести винятково до медичного феномена: її ґенеза тісно пов'язана з порушенням механізмів саморегуляції,

особливостями реагування на стресові стимули та переважанням неефективних копінг-стратегій.

В українському науковому дискурсі дослідження підліткового алкоголізму зосереджені на соціально-психологічних аспектах. Зокрема, О. В. Білизна та Н. О. Корчан [1] підкреслюють, що алкоголізація молоді є критичною проблемою через прискорене формування залежності в ранньому віці. До ключових факторів вони відносять деструктивне сімейне середовище, вплив реклами та індивідуальні психологічні особливості підлітків – емоційну нестабільність і прагнення до самоствердження. Авторки пропонують трирівневу модель профілактики: первинну (формування антиалкогольних установок та просвітницькі програми), вторинну (виявлення та робота з групами ризику) і третинну (підтримка ремісії та реабілітаційні заходи).

Е. Главінська [3] фокусується на мотивах споживання, зазначаючи, що навіть епізодичне вживання може порушувати фізіологічні та психічні функції. Вона описує стадії розвитку адикції: від початкової інтоксикації з дезорганізацією поведінки до хронічного етапу, що супроводжується психотичними проявами та деградацією особистості. І. В. Лисюк [4] доповнює цю картину, виокремлюючи роль інформаційних чинників і деформації моральних цінностей, які на фоні вразливості до стресів створюють сприятливі умови для формування адикції.

Зарубіжні дослідники пропонують специфічні моделі інтервенції та мотиваційні підходи. E. Mary Larimer [9] доводить ефективність короткострокових втручань, орієнтованих на модифікацію сприйнятих соціальних норм, розглядаючи профілактику як прискорення психосоціального «дозрівання» студентської молоді. M. Lynne Cooper [6] класифікує мотиви вживання за чотирма категоріями: задоволення, соціальна взаємодія, копінг та конформність; з-поміж них конформність і прагнення подолати стрес є найпрогностично значущими для ризику розвитку тяжкої адикції. Практичним прикладом є ситуації, коли студенти вживають алкоголь, аби відповідати груповим очікуванням або знизити тривогу перед іспитом.

Біологічне підґрунтя проблеми аналізував Henri Begleiter [9], який наголошував на значущості нейрофізіологічних

маркерів (показників ЕЕГ) для ранньої ідентифікації груп ризику. У той же час George E. Vaillant [10] підкреслює індивідуальні відмінності психосоціальних траєкторій одужання, стверджуючи, що довготривала абстиненція в поєднанні з підтримкою спільнот або груп підтримки є одними з найефективніших шляхів відновлення.

Аналіз індивідуальних відмінностей перебігу залежності дозволяє звернутися до концепції копінг-поведінки R. Lazarus [8]. Копінг визначається як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання вимог середовища, що перевищують ресурси суб'єкта [2]. Базові стратегії – розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення – формують індивідуальний профіль адаптації і визначають ефективність подолання стресорів.

Емпіричні дослідження послідовно показують, що стратегії уникання та емоційно орієнтовані форми реагування корелюють із підвищеним ризиком алкоголізації. У контексті непродуктивного стилю копінгу алкоголь виконує функцію тимчасового «розвантаження» чи «випускання пари» [9]. Використання такої псевдодолаючої поведінки зумовлене дефіцитом навичок активного вирішення проблем: коли алкоголь інтегрується в репертуар як швидкий засіб зниження тривоги, він поступово витісняє конструктивні механізми саморегуляції й стає основним інструментом емоційного управління [5]. Наприклад, молоді люди, які не вміють планувати дії для подолання академічних труднощів, частіше звертаються до спиртного як до способу зняття напруги.

З позицій ресурсного підходу S. Hobfoll [7] копінг-стратегії виконують буферну функцію: домінування конструктивних, ресурсозберігаючих стратегій асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як фіксація на униканні знижує стресостійкість і формує песимістичний світогляд. Таким чином, алкогольна залежність у молоді може розглядатися як індикатор обмеженого репертуару адаптивних стратегій та дефіциту когнітивної гнучкості, що ускладнює ефективну мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів у кризових ситуаціях.

Висновки. Теоретичний аналіз свідчить, що стиль копінг-поведінки є фундаментальним чинником, пов'язаним із формуванням алкогольної залежності у молодому віці. Переважання стратегій уникання створює сприятливі умови для закріплення алкоголю як універсального засобу редукції дистресу. Отже, ключовим напрямом профілактики та втручань має стати розвиток активних, проблемно-орієнтованих і соціально підтримуваних стратегій копінгу: навчання навичкам вирішення проблем, розвиток емоційної регуляції, посилення соціальної підтримки та формування адаптивних моделей поведінки в сім'ї та освітньому середовищі. Такий комплексний підхід сприятиме зменшенню ризику адиктивної фіксації і підвищенню стійкості молоді до стресорів.

Література:

1. Білизна О. В. Проблема дитячого та підліткового алкоголізму в Україні. *Науково-методичне забезпечення напряму підготовки «Здоров'я людини»*. Полтава: Астрая, 2014. С. 26–28.

2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.

3. Главінська Е. Ставлення молоді до алкоголю: ризик виникнення алкогольної залежності. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2022. № 56. С. 9–29.

DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-56.9-29.

4. Лисюк І. В., Лисюк С. А. Алкоголізм у підлітків як важлива медико-соціальна проблема. The 7th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects» (February 9-11, 2022). Tokyo, Japan: CPN Publishing Group, 2022. С. 412.

5. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

6. Cooper M. L. Motivations for alcohol use among adolescents: Development and validation of a four-factor model. Psychological Assessment. 1994. Vol. 6, № 2. P. 117–128.

DOI: 10.1037/1040-3590.6.2.117.

7. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? A lifetime of relationships / ed. by N. Vanzetti, S. Duck. California, 1996. P. 12–22.

8. Lazarus R. S. The psychology of stress and coping. Issues in mental health nursing. 1985. Vol. 7 (1-4). P. 399–418.

9. Marlatt G. A., Baer J. S., Kivlahan D. R., Dimeff L. A., Larimer M. E. et al. Screening and brief intervention for high-risk college student drinkers: Results from a 2-year follow-up assessment. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1998. Vol. 66, № 4. P. 604–615.

9. Vaillant G. E. Natural History of Alcoholism. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1983. 359 p.

Надточій О. А.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри клінічної психології та психічного здоров'я
Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
м. Одеса (Україна)

ПСИХІЧНІ НАСЛІДКИ ТРИВАЛОГО НАСИЛЬСТВА ТА НЕОБХІДНІСТЬ ТРАВМООРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ В РОБОТІ З ПОСТРАЖДАЛИМИ ОСОБАМИ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз психічних наслідків тривалого насильства. Показано, що переживання хронічної травматизації зумовлює не лише емоційний дистрес, а й глибші зміни у сфері пам'яті, емоційної регуляції, тілесного реагування, самосприйняття та міжособистісної довіри. Окреслено значення класичних і сучасних підходів до осмислення психологічної травми, а також актуальність цієї проблематики в українському контексті. Обґрунтовано необхідність урахування посттравматичних, дисоціативних, афективних і соматизованих проявів у роботі з постраждалими особами.

Ключові слова: *психологічна травма, тривале насильство, постраждалі особи, посттравматичні порушення, дисоціація, травмоорієнтований підхід.*

Проблема психічних наслідків тривалого насильства посідає важливе місце в сучасній психологічній науці. Теоретичне підґрунтя для осмислення психічних наслідків травматизації сформовано у працях Джудіт Герман, П'єра Жане, Абрама Кардінера, Мері Бет Вільямс, Солі Пайюли, Онно ван дер Харта, Бессела ван дер Колка та Сюзетт Бун, у яких показано, що насильство має не лише емоційні, а й глибші посттравматичні, дисоціативні, афективні та соматизовані наслідки. Актуальність цієї теми в українському контексті зумовлена тим, що, попри розвиток законодавчої бази у сфері запобігання та протидії домашньому насильству, а також наявність системи соціальних, правничих і психологічних послуг для постраждалих осіб, у практиці допомоги недостатньо враховується саме травматичний контекст насильства. Метою статті є теоретичний аналіз психічних наслідків тривалого насильства та обґрунтування необхідності травмоорієнтованого підходу в роботі з постраждалими особами в українському контексті.

Дослідження психологічної травми мають складну й нерівномірну історію розвитку. У різні періоди науковий інтерес до цієї проблематики то посилювався, то майже зникав, а згодом знову відновлювався. Подібна переривчастість зумовлена не лише зміною наукових акцентів чи дослідницьких інтересів, а й ширшими соціальними та культурними чинниками. Це пов'язано з тим, що тема психологічної травми неминуче виводить дослідника у сферу болісного, соціально значущого і водночас такого, що часто заперечується або витісняється з суспільної свідомості [4, с. 17].

Психологічна травма формується в умовах переживання крайнього безсилля, коли людина опиняється під впливом сил, які перевищують її можливості до опору, втечі чи контролю над ситуацією. Якщо джерелом загрози виступають природні або техногенні чинники, йдеться про катастрофічні події; якщо ж травмувальний вплив походить від іншої людини, мова йде про насильство, примус або жорстоке поводження. У таких умовах

руйнуються базові психологічні системи, що зазвичай забезпечують людині відчуття безпеки, зв'язку зі світом і передбачуваності власного життя [2].

Уявлення про травматичні події як про виняткові явища, що виходять за межі звичного людського досвіду, виявилися обмеженими. Подальші клінічні й соціальні дослідження показали, що сексуальне насильство, домашнє насильство, жорстоке поводження та воєнні події є значно поширенішими, ніж це тривалий час визнавалося. Відтак психологічна травма не може розглядатися як маргінальне явище; для багатьох людей вона стає частиною реального життєвого досвіду, що істотно впливає на їхнє психічне функціонування [4, с. 18].

Важливий внесок у розуміння наслідків травматизації зробили П'єр Жане та Абрам Кардінер. П'єр Жане розглядав дисоціацію як центральний механізм посттравматичних порушень, підкреслюючи, що після травматичної події людина втрачає здатність інтегрувати надмірно інтенсивний досвід у цілісну систему пам'яті та свідомості. Унаслідок цього пережите не включається в автобіографічний наратив як завершена подія, а зберігається у фрагментарній формі, повертаючись через нав'язливі спогади, тілесні реакції, нічні кошмари або раптові зміни стану [9]. Абрам Кардінер, своєю чергою, акцентував увагу на фізіологічному вимірі травматичного розладу, вказуючи, що після пережитої травми нервова система може тривалий час функціонувати в режимі підвищеної мобілізації. Саме цим пояснюються стійке гіперзбудження, порушення сну, надмірна лякливість, дратівливість і підвищена чутливість до стимулів [10].

Посттравматичні порушення проявляються не лише у формі нав'язливого повторного переживання події, а й у вигляді заціпеніння, емоційного відсторонення, звуження свідомості та порушення зв'язку між емоціями, спогадами й тілесними реакціями. Таке чергування гіперзбудження і психічного «відключення» є однією з найбільш характерних рис посттравматичних станів і відображає глибоку дезорганізацію системи самозахисту [3, с. 23].

Особливо тяжкими є наслідки тривалої та повторюваної травматизації, зокрема в умовах домашнього насильства,

сексуального насильства, примусового контролю або тривалого перебування в атмосфері страху. У таких випадках травматичний вплив не обмежується окремою подією, а набуває хронічного характеру, поступово змінюючи емоційну регуляцію, образ себе, рівень довіри до інших людей та здатність розпізнавати й осмислювати власні стани. Саме тому людина, яка тривалий час перебувала в насильницьких стосунках, не може розглядатися як така, що просто «повертається до норми» після виходу із ситуації насильства, оскільки її психіка вже зазнала суттєвих змін і потребує відновлення в умовах безпеки та професійної підтримки [4, с. 62; 2, с. 88].

Окремою проблемою у вивченні наслідків насильства тривалий час залишалася тенденція до звинувачення постраждалої людини. У межах такого підходу психічні порушення, що виникали як реакція на хронічну травматизацію, нерідко тлумачилися не як наслідок насильства, а як його нібито причина. Саме в такій логіці увага зміщувалася з поведінки кривдника та структури насильницьких стосунків на пошук патологічних рис у самої постраждалої особи. Подібна інтерпретація не лише є методологічно хибною, а й посилює вторинну травматизацію, оскільки позбавляє людину права на визнання пережитого досвіду як наслідку реального насильства [4, с. 21].

Для того щоб травматичний досвід міг бути усвідомлений і психічно опрацьований, необхідне середовище, яке визнає факт насильства, забезпечує захист і не перекладає відповідальність на постраждалу людину. На індивідуальному рівні таким середовищем є підтримувальні стосунки з близькими, друзями, фахівцями. На суспільному рівні – це правові, соціальні та політичні механізми, які роблять досвід насильства видимим і легітимним для обговорення. Саме тому систематичне вивчення психологічної травми неможливе без суспільної та політичної підтримки [1, с. 43-44].

В українському контексті важливим кроком у цьому напрямі стало формування сучасної нормативно-правової бази у сфері запобігання насильству та захисту постраждалих осіб. Принципове значення мав Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» [6], а також ратифікація

Стамбульської конвенції [8]. Подальше розширення законодавчої бази, зокрема закріплення категорій «насильство за ознакою статі» та «гендерно зумовлене насильство», відобразило важливу зміну не лише в юридичному, а й у науковому та суспільному мисленні. Якщо раніше поширеними були уявлення про так звану віктимну поведінку як причину насильства, то сучасний підхід дедалі послідовніше відкидає тезу про те, що будь-яка форма насильства може бути спровокована самою постраждалою людиною.

Водночас важливість цієї теми для України зумовлена тим, що питаннями запобігання та протидії насильству переважно опікуються державні структури, а система допомоги постраждалим особам ґрунтується на комплексі психосоціальних, правничих і соціальних послуг. У цій системі недостатньо враховано власне травматичний вимір насильства, зокрема посттравматичний стресовий розлад, дисоціативні порушення та інші психічні наслідки тривалої травматизації. Попри наявність Типової програми для постраждалих осіб [6], її зміст залишається доволі загальним і не передбачає спеціалізованих терапевтичних інтервенцій, орієнтованих на роботу з наслідками комплексної травми. Саме тому проблема насильства в Україні потребує не лише соціально-правового реагування, а й глибшого клініко-психологічного осмислення, оскільки йдеться не лише про психологічне неблагополуччя, а про спектр психічних наслідків, що потребують фахової травмоорієнтованої допомоги.

У роботі з постраждалими особами важливо враховувати, що психосоціальна підтримка не може обмежуватися лише кризовим консультуванням, інформуванням або супроводом у правовому й соціальному полі. Якщо насильство мало тривалий, повторюваний або примусовий характер, допомога повинна спиратися на розуміння посттравматичних механізмів і включати елементи поетапного відновлення. У цьому контексті особливого значення набуває трьохетапна модель відновлення, описана Джудіт Герман, відповідно до якої терапевтичний процес розгортається через встановлення безпеки, опрацювання травматичного досвіду та відновлення зв’язку з повсякденним життям. У межах першого етапу центральним завданням є

стабілізація стану постраждалої особи, зниження рівня гіперзбудження, формування відчуття безпеки та розроблення плану захисту на майбутнє. На другому етапі відбувається поступове відновлення зв'язності травматичного досвіду через його вербалізацію, реконструкцію та інтеграцію в особистісну історію, тоді як третій етап пов'язаний із поверненням ініціативи, відновленням суб'єктності та орієнтацією на майбутнє. Саме така послідовність дозволяє уникнути передчасного занурення в травматичний матеріал без достатнього рівня стабілізації [4, с. 152].

На стадії стабілізації доцільно включати втручання, спрямовані на відновлення контролю над тілесними реакціями та зниження фізіологічної реактивності. Ідеться, зокрема, про психоедукацію щодо типових посттравматичних реакцій, навчання навичок саморегуляції, дихальні та релаксаційні техніки, тілеснoорієнтовані методи зниження напруги, а за потреби – медикаментозний супровід для зменшення гіперзбудження. У цьому аспекті доцільно враховувати підхід Пітера Левіна, який розглядає травму як порушення регуляції нервової системи та пропонує поетапну роботу з тілесними відчуттями, ресурсуванням, відстеженням активації та поступовим завершенням захисних реакцій. У праці «Зцілення травми» він описує дванадцятифазну програму, що охоплює формування безпеки й контейнерування, заземлення, розвиток ресурсів, відстеження тілесних відчуттів, роботу з активацією та завершення поверненням до рівноваги. Для адаптації допомоги постраждалим особам у межах Типової програми цей підхід є важливим, оскільки дає змогу включити не лише загальну підтримку, а й конкретні тілесно-орієнтовані інтервенції, спрямовані на регуляцію посттравматичних реакцій [5, с. 13].

На етапі опрацювання травматичного досвіду особливого значення набуває створення терапевтичного простору, у якому постраждала особа може поступово формувати зв'язну розповідь про пережите без повторної травматизації. У цьому процесі терапевт виконує не лише функцію свідка, а й забезпечує когнітивний, емоційний та моральний контекст, у якому травматичний досвід може бути названий, витриманий і осмислений. Разом із цим робота з травматичними спогадами

повинна здійснюватися лише після досягнення достатнього рівня стабілізації, оскільки передчасне інтенсивне відтворення травматичного матеріалу може посилити дезорганізацію, дисоціативні реакції та втрату контролю. Тому в умовах української системи допомоги доцільно розглядати адаптацію наявних програм не як формальне розширення переліку послуг, а як включення чітко структурованих, поетапних терапевтичних втручань, орієнтованих на безпеку, регуляцію, поступову інтеграцію досвіду та відновлення зв'язку з повсякденним життям [4, с. 303].

Отже, психічні наслідки тривалого насильства потребують розгляду не лише в межах загальної психологічної підтримки, а в контексті травмоорієнтованого підходу. Для української практики це означає необхідність посилення уваги до посттравматичних, дисоціативних та інших психічних проявів у системі допомоги постраждалим особам. Саме врахування травматичного контексту дає можливість будувати більш адекватні й ефективні терапевтичні втручання.

Література:

1. Бун С. Діагностика дисоціації, пов'язаної з травмою: інтерв'ю симптомів травми та дисоціації. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 656 с.

2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Vivat, 2022. 624 с.

3. Вільямс М. Б., Пайюла С. ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 528 с.

4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 401 с.

5. Левін П. Зцілення травми. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

6. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2229-19 (дата звернення: 01.04.2026).

7. Про затвердження Типової програми для постраждалих осіб : наказ Міністерства соціальної політики України від 13.10.2021 № 587. URL:

https://zakon.rada.gov.ua/go/z1568-21 (дата звернення: 01.04.2026).

8. Про ратифікацію Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами : Закон України від 20.06.2022 № 2319-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2319-20 (дата звернення: 01.04.2026).

9. Janet P. Étude sur un cas d'aboulie et d'idées fixes. Revue philosophique de la France et de l'étranger. 1891. Vol. 31. URL: https://philpapers.org/rec/JANTSU-2 (дата звернення: 01.04.2026).

10. Kardiner A., Spiegel H. War, Stress, and Neurotic Illness. New York : Hoeber, 1947.

Лариса Савчук
магістр психології екстремальних та кризових ситуацій
психолог, автор методу «Баланс 5 Стихій» (B5E)
приватна практика
м. Київ (Україна)

РЕСУРСУЮЧА ТРАНСФОРМАЦІЙНА МЕТОДИКА «БАЛАНС 5 СТИХІЙ» (B5E): ПРОТОКОЛ СОМАТИЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА ПСИХІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Анотація. У статті представлено авторську ресурсуючу трансформаційну методику «Баланс 5 Стихій» (B5E) – десятикроковий психологічний протокол соматичної саморегуляції, розроблений у 2022–2024 рр. Методика базується на ключовому постулаті емоційно-образної терапії (ЕОТ), принципах втіленого пізнання та самотрансценденції. Описано теоретичні засади, структуру п'яти елементних систем, техніку прямого діалогу з ресурсним образом та результати апробації у роботі з підлітками, ветеранами, військовослужбовцями з ПТСР, у тому числі з особами, що перенесли ампутації.

Ключові слова: *соматична саморегуляція, емоційно-образна терапія, травма, ресурс, ветерани, ПТСР, самотрансценденція, B5E.*

Тривалий воєнний стан в Україні зумовив безпрецедентне психологічне навантаження на різні категорії населення. Традиційні вербальні методи психотерапії в умовах хронічного стресу та психічної травматизації нерідко виявляються недостатньо ефективними через стійкий опір свідомості та ризик ретравматизації. Це актуалізує пошук підходів, здатних забезпечити безпечний доступ до ресурсів несвідомого через тілесний та образний канали.

Мета роботи – представити метод B5E як науково обґрунтований протокол соматичної саморегуляції та розкрити його теоретичні засади, структуру і практичну ефективність.

Теоретичні засади методу. Метод «Баланс 5 Стихій» (B5E) створено авторкою у 2022 р. в умовах власної екзистенційної кризи, спричиненої початком повномасштабного вторгнення. Протокол виник інтуїтивно – через медитативний пошук відповіді на питання: як залишатися цілісною, поглинаючи біль інших? – і лише згодом пройшов шлях до клінічного застосування та оформлення наукового обґрунтування. Цей контекст виникнення є методологічно значущим: B5E є відповіддю практика на реальний запит воєнного часу, а не лабораторним конструктом.

Теоретичну основу B5E становлять: концепція образу як носія психічної енергії, розроблена в межах емоційно-образної терапії (EOT) [1]; концепція втіленого пізнання [2]; принцип самотрансценденції та ідентифікації з образом, що дозволяє клієнтові не просто спостерігати за ресурсом, а інтегрувати його на глибинному рівні; нейрофізіологічні дослідження регуляції автономної нервової системи [3]; принципи ериксоніанської роботи з метафорою [4]. Наукове підтвердження того, що образне опрацювання викликає сильнішу емоційну відповідь, ніж вербальне, забезпечують дослідження Holmes & Mathews [5], що є прямим нейропсихологічним обґрунтуванням образного ядра методу B5E. Окремо варто зазначити: техніку структурованого подвійного дихання (фізіологічне зітхання), вбудовану в протокол, авторка розробила у 2022 р. самостійно. Рівно роком пізніше дослідницька група Стенфордського університету опублікувала незалежні результати, що підтверджують ефективність цієї техніки у зниженні тривоги [6].

Структура протоколу B5E. Протокол складається з десяти послідовних кроків, організованих навколо п'яти елементних систем: Земля, Вода, Вогонь, Повітря, Ефір. Кожна стихія є не метафорою у звичному розумінні, а функціональною нейропсихологічною системою з власним діапазоном станів від дисрегуляції до ресурсного полюсу – від піску до чорнозему, від криги до гейзеру.

Методика використовує рівневий підхід, сприяючи фокусуванню клієнта «тут і зараз» на всіх рівнях усвідомленості: в тілі, в емоційно-чуттєвій та когнітивній сферах, на рівні мотиваційно-вольових спрямувань. Ефективність роботи підтверджується вимірюваними соматичними маркерами: відчуттями тепла, спокою, мікротремору, мурашок або мікроструму – нейрофізіологічними відповідями тіла на ментальну роботу, що відбувається на рівні несвідомого. Така вимірюваність є важливою перевагою методу в контексті сучасних вимог до доказової практики [3].

Особливу цінність становить техніка прямого діалогу з ресурсним образом («стихією»), що дозволяє клієнтові подолати опір і прийняти власну силу, яка раніше сприймалася як відчужена. На кожному етапі роботи передбачено дослідження «послання» образу через його поточні характеристики; наступна трансформація образу опосередковано опрацьовує наслідки травматичного чи стресового впливу. Методика також дозволяє засобами ЕОТ знаходити, усвідомлювати та опрацьовувати дисфункційні, деструктивні установки і переконання, профілактуючи психоемоційні та частково психосоматичні порушення.

Блок «Ефір» (соціально-комунікативний) заслуговує окремої уваги. Ретельно підібрані прийоми цього блоку дозволяють м'яко інтегрувати у свідомість клієнта базові переконання, необхідні для формування здорових меж особистості, завдяки чому стає можливою комунікація «Я ОК – ТИ ОК» та допомога іншим на засадах «рівний-рівному». Це є передумовою для побудови травма-інформованого суспільства в цілому. Інноваційність методу полягає в акуратній інтеграції європейського та східного поглядів на світобудову, а також у

розширенні розуміння стихій – як якісно, так і функціонально – з виходом в інтерперсональний простір.

Таблиця 1

Структура протоколу B5E: десять кроків і їх нейропсихологічні функції

№	Крок / назва	Нейропсихологічна функція
1	Активація – тепла вода	Запуск парасимпатичної регуляції; сигнал безпеки для тіла
2	Дихання + вертикальний канал	Регуляція нервової системи; формування осі цілісності
3	Мікровідхилення назад	Вихід з реакції «вперед/контроль»; активація прийняття
4	Відчуття кордонів тіла	Відновлення тілесної ідентичності та контейнеру психіки
5	Діагностика стихій	Первинна карта внутрішнього стану; усвідомлення
6	Мотиваційна активація	Включення вольового рівня; спрямування процесу
7	Повернення своїх стихій	Інтеграція дисоційованих частин
8	Заповнення світлом	Стабілізація після інтеграції; формування ресурсу
9	Фіксація тілесного відгуку	Закріплення через соматичний якір
10	Присвята (трансценденція)	Вихід за межі «Я»; стабілізація через сенс

Принцип «Повертати своє» та безпечність у гострому стані. Ключова терапевтична теза методу – «Повертати своє» – є особливо значущою в роботі з травмованими клієнтами. Концепт передбачає не вплив на зовнішні обставини, не пошук стимулів ззовні, а відновлення справедливості й балансу в межах однієї

окремо взятої особистості. Це дозволяє клієнтові відчути самодостатність, єдність і правомірність власного існування тут і зараз – саме в такій формі. Метод показав особливо виражені результати у роботі з військовослужбовцями, що перенесли ампутації: повернення до відчуття тілесної цілісності через образний канал виявляється доступним навіть там, де фізична реальність є незворотньо зміненою.

Метод є безпечним для клієнтів у гострому стані, оскільки побудований на пресупозиції наявності ресурсів апріорі – за самим фактом існування клієнта. Він орієнтує не на дію чи вчинок, які можуть бути неможливі через соматичний стан, а на повернення (усвідомлення) того, що клієнт і так вважає своїм або частиною себе. Інструкції для виникнення образу прописані чітко й логічно, що дозволяє клієнту оминати опір, а фахівцю – масштабувати метод та навчати колег для подальшого поширення.

Результати апробації. Метод апробовано у роботі з підлітками, ветеранами бойових дій, військовослужбовцями на лікуванні та відновленні, зокрема з тими, що мають підтверджений діагноз ПТСР. Спостережувані результати: зниження соматичних проявів тривоги та гіперзбудження, відновлення відчуття тілесної цілісності, опрацювання провини вижившого, зменшення вторинної травматизації у медичного персоналу. Позитивні результати зберігаються протягом тривалого часу та можуть бути актуалізовані клієнтом у будь-який момент шляхом перенесення уваги всередину себе з одночасним формулюванням запиту щодо причин дисфункційного стану.

Фінальне переживання інтеграції та єдності всіх частин особистості – соматики, психоемоційного комплексу, когнітивного, мотиваційно-вольового та соціального (комунікативного) – створює міцний ресурсний базис для подальшої терапевтичної роботи з наслідками психічних травм, комплексних та мультитравм.

Висновки. Метод B5E є логічно завершеним, науково обґрунтованим протоколом соматичної саморегуляції, що демонструє високу валідність у контексті емоційно-образного підходу та відповідає сучасним критеріям фаховості,

екологічності й ефективності. Він забезпечує швидкий доступ до витіснених ресурсів через роботу з несвідомим, відповідає етичним стандартам надання психологічної допомоги та рекомендований до широкого застосування в практиці психологів, клінічних психологів, психотерапевтів і фахівців з реабілітації, що працюють як у методі ЕОТ, так і в суміжних модальностях.

Література:

1. Balban M. Y., Neri E., Kogon M. M. та ін. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine.* 2023. Vol. 4, № 1. P. 100895. DOI: https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895

2. Варела Ф., Томпсон Е., Рош Е. *Втілений розум: когнітивна наука та людський досвід.* Кембридж: MIT Press, 1991. 342 с.

3. Ван дер Колк Б. *Тіло веде лік.* Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 464 с.

4. Еріксон М. Г., Россі Е. Л. *Гіпнотерапія: дослідницький підручник.* Нью-Йорк: Irvington, 1979. 428 с.

5. Holmes E. A., Mathews A. Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review.* 2010. Vol. 30, № 3. P. 349–362. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.001

Марина Гребенюк

Начальник служби психологічного супроводження особового складу відділу психологічного супроводження службово-бойової діяльності Головного управління
Національна гвардія України
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВОЇНА: РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

Анотація: У статті проаналізовано феномен психологічної стійкості воїна в умовах сучасної тривалої війни високої інтенсивності. Висвітлено специфіку впливу бойового стресу на

особистість та ризики виснаження адаптаційних механізмів. Особливу увагу приділено пошуку ресурсів резильєнтності, що дозволяють військовослужбовцям зберігати боєздатність і психологічну цілісність попри хронічну втому та загрозу життю.

Ключові слова: *психологічна стійкість, резильєнтність, бойовий стрес, ресурси подолання.*

Затяжна війна висуває надвисокі вимоги до психіки військових, особливо тих, хто тривалий час бере участь у бойових діях. При постійній загрозі життю та накопиченні хронічної втоми, традиційні механізми адаптації часто вичерпуються, що призводить до бойового стресу та ризику виникнення психічних розладів. Це, в свою чергу, загрожує не лише декомпенсацією особистості, а й втратою ефективності та боєздатності підрозділу.

Бойовий стрес загалом розуміється як багаторівневий адаптаційний процес в умовах бойової обстановки або сукупність психічних станів, пережитих воїнами у процесі адаптації до умов бою, які є несприятливими для їхньої життєдіяльності та загрозливими для їхнього здоров'я і життя [4, 201].

Психологічна стійкість (резильєнтність) розглядається не як стабільна риса, а як динамічний процес успішної адаптації до критичних обставин [1; 3]. У контексті тривалих бойових дій ключовим завданням є перехід від стратегії «виживання» до стратегії «функціонування», а для військових – здатність відновлюватися та продовжувати виконання завдань навіть під екстремальним тиском. Тобто фокус зміщується з короткострокової мобілізації сил на **довготривале збереження ресурсу.**

Специфіка бойового стресу під час тривалої війни має накопичувальний ефект: акумуляція втоми, виснаження, дефіцит часу для прийняття рішень, фактори невизначеності, різкі зміни обстановки і характеру бойових дій, застосування різноманітних засобів ураження, постійна бойова готовність, розрив соціальних зв'язків – усе це тримає людину у стані постійного психічного напруження [1; 2; 5].

Різні українські і закордонні дослідники розглядають психологічну стійкість як багатокомпонентну систему. Водночас, більшість дослідників сходяться в думці, що основні

ресурси подолання бойового стресу поділяються на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціально-середовищні).

До внутрішніх (особистісних) ресурсів подолання належать:

1. Фізіологічні (базові): гігієна сну та відпочинку, харчування та збереження водного балансу.

2. Ціннісно-смислові орієнтири (розуміння відповіді на питання «заради чого я тут?»).

3. Мотиваційні: готовність до виконання завдань попри небезпеку.

4. Когнітивно-оціночні: способи сприйняття та обробки стресової інформації, раціональне оцінювання ризиків без зайвих ілюзій, що дозволяє уникнути коливань емоційного характеру.

5. Психофізіологічна саморегуляція: володіння техніками дихання, м'язової релаксації та методами «заземлення» дозволяє швидко знижувати рівень кортизолу в організмі під час пауз між бойовими зіткненнями.

До зовнішніх (соціально-середовищних) ресурсів відносять:

1. Групову згуртованість та довіру до командира (соціальна підтримка в підрозділі). Довіра до побратимів та авторитет командира є ключовим захисним механізмом та фактором стійкості у військовому підрозділі.

2. Комунікацію з рідними (за можливості регулярну), що нагадує про мирне життя та «соціальний якір».

3. Соціальну підтримка з боку суспільства та якість усебічного військового забезпечення (включаючи можливість планових ротацій, вчасного відпочинку та фахової психологічної допомоги безпосередньо в зоні бойових дій).

4. Психологічні ресурси природного середовища, що сприяють відновленню психічної енергії, зниженню стресу, покращенню емоційного стану та адаптації особистості.

При цьому важливим елементом формування психологічної стійкості військовослужбовців також виступає рівень професіоналізму (серед іншого наявність попереднього бойового досвіду) та набуття автоматизму дій. Високий рівень бойової підготовки знижує когнітивне навантаження на людину. Коли дії відпрацьовані до автоматизму, мозок витрачає менше

енергії на прийняття рішень у критичних ситуаціях, а відтак менше переживає стрес.

Таким чином, психологічна стійкість воїна є поєднанням особистісних чинників, наявної соціальної підтримки та системної підтримки з боку певних військових інституцій. А навчання військовослужбовців у процесі проведення професійно-психологічної підготовки та допомоги у пошуку та відновленні їх ресурсів стійкості є не просто науковим та практичним завданням військових психологів, а **питанням національної безпеки.** Адже від здатності військовослужбовця зберігати ментальне здоров'я протягом тривалого часу безпосередньо залежить боєздатність армії та можливість швидкого відновлення у повоєнні часи.

Література:

1. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів / Зоран Комар. Київ, 2017. 184 с.

2. Брюхно О. Г., Байда М. С. Ресурсний складник стресостійкості військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності. Честь і закон. Харків, 2024. № 4 (91). С. 28–32.

3. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. Київ: Талком, 2016. 246 с.

4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі : теорія, дослідження, практика : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

5. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

СЕКЦІЯ 7
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ ГРУП В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ Й СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Віра Корзун
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність «Психологія»
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Марина Дідух
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСИВНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні підходи до вивчення агресивності та емоційної стійкості молоді, а також проаналізовано їх взаємозв'язок в умовах воєнного часу. Війна виступає потужним психотравмуючим чинником, який порушує відчуття стабільності, посилює емоційне напруження. Водночас емоційна стійкість розглядається як важливий психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості до саморегуляції, адаптації та конструктивного подолання стресових ситуацій. Результати свідчать про важливу роль навичок емоційної саморегуляції як чинників зниження деструктивних форм поведінки та підтримки психічного здоров'я молоді в умовах війни.

Ключові слова*: агресивність, молодь, емоційна стійкість, війна.*

У мирний період людина, як правило, відчуває відносну керованість власним життям, сприймаючи складні життєві ситуації як такі, що піддаються контролю, а особистісний розвиток – як стабільний і прогнозований. Відсутність постійної загрози формує відчуття впевненості у майбутньому та можливості планування життєвих перспектив. Проте війна докорінно порушує цю рівновагу, стаючи глибоким психотравмувальним чинником для кожної особистості. Руйнування звичного життєвого укладу переживається болісно, супроводжується сильним стресом, почуттям безпорадності та емоційного виснаження. У таких умовах війна створює середовище, в якому психологічні фактори істотно підвищують ризик формування агресивної поведінки. Агресивні прояви, у свою чергу, позначаються на індивідуально-психологічних особливостях особистості, трансформуючи емоційну, мотиваційну, когнітивну та моральну сфери.

З позиції М. Охрімчука, агресивність розглядається як системна соціально-психологічна властивість, що формується в процесі соціалізації особистості та визначається взаємодією трьох груп факторів: суб'єктивних, об'єктивних і соціально-нормативних. Автор зазначає, що механізм прояву агресивності залежить від поєднання цих факторів, які зумовлюють готовність індивіда до здійснення агресивного акту, індивідуальну схильність до непрямих агресивних реакцій та прагнення до агресивних дій у міжособистісних стосунках. Він підкреслює, що агресивність може виявлятися у схильності до нападу на інших, а також у суб'єктивній тенденції до ворожої поведінки щодо оточуючих [1].

Психологи відмічають етап молодого віку як складний та суперечливий, що мобілізує більшість ресурсів, адже саме зараз визначаються пріоритети, життєві цінності та соціальна позиція. Для осіб молодого віку характерне переживання періоду інтенсивних емоційних змін, самоствердження, пошуку підтримки в колективі. Незважаючи на прагнення до незалежності, у молодих людей часто спостерігається прояви впливу однолітків чи групових норм [2].

Студентство, через специфіку свого соціального становища, перебуває на піку соціальних суперечностей і

конфліктів у будь-якому сучасному суспільстві, тому поява агресивної поведінки є звичним явищем. Передусім, як об'єкт суспільних відносин, представники цього вікового етапу здійснюють пошук власної соціальної ніші та знаходяться в процесі досягнення власного статусу, іноді неоднозначно досягаючи стійкого становища у різних сферах суспільного життя.

Також причинами агресивної поведінки є низька самооцінка, вплив виховання та сім'ї, суспільства в цілому, а також засобів масової інформації. Крім переліченого, однією із причин виникнення агресивної поведінки є війна. У дослідженні Л. Ю. Бевзи та К. В. Ящук серед основних психологічних реакцій на стрес, викликаний війною, відзначається нестабільність емоційного та психічного стану. Це, у свою чергу, призводить до ригідності поведінки, труднощів у подоланні стресових обставин, порушень у когнітивній сфері, а також до підвищеного рівня тривожності та страху [3].

Водночас неабиякого значення у воєнний час набуває емоційна стійкість. Емоційна стійкість розглядається як здатність особистості контролювати та регулювати власні емоційні реакції, що ґрунтується на вольових якостях, наполегливості та сформованому емоційному самоконтролі, які забезпечують стабільність і результативність діяльності.

Згідно дослідження Г. М. Лапшинської, емоційна стійкість – це інтегративна якість особистості, яка характеризується взаємодією емоційних, інтелектуальних, вольових, мотиваційних компонентів діяльності особистості, що забезпечують оптимально успішне досягнення мети діяльності в складних ситуаціях життя [4, с. 61-63].

Таким чином, агресивність та емоційна стійкість перебувають у тісному взаємозв'язку. Високий рівень емоційної стійкості сприяє зниженню ризику неадаптивних форм агресивної поведінки, забезпечуючи ефективну емоційну регуляцію та конструктивні стратегії подолання стресу. Натомість емоційна нестабільність у поєднанні з тривалим психотравмуючим впливом війни може призводити до посилення агресивних реакцій, підвищеної тривожності та порушень поведінки.

Враховуючи результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми, нами було висунуто гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем агресивності та емоційної стійкості у молоді. Для перевірки гіпотези, було проведено діагностику студентів (19-23 роки) Державного авіаційного університету та Державного торговельно-економічного університету у кількості 42 осіб, з використанням опитувальника Л. Г. Почебут, для визначення рівня агресивності та оособистісного опитувальника Айзенка EPI, для аналізу самоагресії та емоційної стабільності/нейротизму. На основі проведеного кількісного та якісного аналізу результатів, отриманих за цими методиками, було здійснено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між рівнем агресивності та показниками емоційної стійкості респондентів. Для перевірки статистичної залежності між досліджуваними змінними використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Кореляційний зв'язок між показником агресивності та емоційної стійкості

Шкали		Оцінювання результатів
Агресивність	Коефіцієнт кореляції	0,36
	Рівень значимості	< 0,01
	Вибірка	42

Отримане значення коефіцієнта кореляції r = –0,35 свідчить про помірний обернений статистично значущий зв'язок між рівнем самоагресії та показниками резильєнтності респондентів. Це означає, що зі зростанням рівня резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлювати психоемоційну рівновагу, знижується рівень самоагресивних проявів.

Рівень статистичної значущості p < 0,01 підтверджує достовірність виявленого зв'язку, що дозволяє вважати отримані результати невипадковими. Виявлений обернений зв'язок

свідчить про захисну роль резильєнтності у зниженні деструктивних форм емоційного реагування, зокрема спрямованих на себе.

Знижена резильєнтність може супроводжуватися труднощами емоційної саморегуляції, внутрішньою напругою та схильністю до самообвинувальних або саморуйнувальних реакцій.

В умовах тривалого психоемоційного навантаження, зокрема спричиненого воєнним станом, самоагресія може посилюватися як форма внутрішнього реагування на хронічний стрес і почуття безпорадності. Водночас високий рівень резильєнтності сприяє збереженню внутрішньої стабільності, конструктивному переживанню негативних емоцій та зниженню ризику деструктивних форм самоспрямованої поведінки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють важливу роль резильєнтності як психологічного ресурсу, що сприяє зниженню самоагресивних тенденцій, та обґрунтовують доцільність розвитку адаптаційних ресурсів і навичок емоційної саморегуляції в рамках психологічної підтримки студентської молоді.

Література:

1. Охрімчук М.П. Як працювати з агресивною дитиною / М.П. Охрімчук. – К., 2004. – 64 с.

2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

3. Бевза Л.Ю., Ящук К.В. Психологічні реакції осіб на стрес під час війни. Topical aspects of modern scientific research : Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference. Tokyo, Japan. 22–24 February 2024. С. 221–226.

4. Максьом, К. В. (2019). Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С.Костюка НАПН України, 12(25), 164-170.

Софія Голуб
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність «Психологія»
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Марина Дідух
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті проаналізовано теоретичні підходи до професійного вигорання та тривожності студентів, а також їх взаємозв'язок у контексті умов війни. Встановлено, що високий рівень тривожності прискорює емоційне виснаження, тоді як низький рівень тривожності, хоча й може маскувати справжню внутрішню напругу, не усуває ризик вигорання під час реалізації діяльності. В результаті проведення кореляційного аналізу між показниками професійного вигорання та тривожності студентської молоді, визначено позитивний зв'язок між цими характеристиками, що підкреслює необхідність психологічної підтримки та заходів щодо зниження стресу для студентів, які зазнають впливу воєнних подій.

Ключові слова: *професійне вигорання, студенти, війна, тривожність.*

Професійне вигорання залишається однією з найактуальніших проблем сучасної психології, оскільки воно серйозно впливає на психічне здоров'я людини, її ефективність у роботі, мотивацію до навчання та кар'єрного зростання. Постійний психологічний та інформаційний стрес стає нормою в

повсякденному житті, що призводить до емоційного виснаження та втрати життєвих сил. Головною причиною виникнення труднощів у професійній діяльності стала війна. Сьогодні значна кількість студентів гостро потребує підтримки та психологічної допомоги. Війна глибоко вплинула на кожного з нас та залишила чимало травм і болю [2, с. 128-133].

Студенти є однією з найбільш вразливих соціальних груп, оскільки вони перебувають на вирішальному етапі розвитку особистості та професійної діяльності. Вивчаючи вигорання у навчальній діяльності, особливу увагу слід приділяти рівню тривожності, оскільки тривожність є одним із ключових психологічних факторів, що впливають на сприйнятливість людини до стресу. Вивчення взаємозв'язку між тривогою та вигоранням на роботі допомагає нам краще зрозуміти механізми адаптації студентів та визначити групи, найбільш вразливі до вигорання.

О. Царькова. вважає тривожність негативним емоційним станом, що виявляється в контексті небезпечних ситуацій, виражаючись очікуванням несприятливих подій [4,с.479-491]. Тривожність виступає важливим психологічним фактором, що впливає на професійну діяльність особистості в процесі її становлення.

Особливості професійного вигорання серед студентів обумовлені їх підвищеною емпатійністю та емоційною залученістю до почуттів інших людей [3,с.54-58]. Сучасна наука розглядає феномен вигорання у контексті кількох напрямів:

- психології стресу, де це явище трактується як наслідок стресових станів;

- психології професійної діяльності, де воно постає формою професійної деформації;

- екзистенційної психології, яка описує його як стан фізичного і психологічного виснаження.

Українські науковці активно займаються вивченням цього явища, прагнучи не лише детально описати симптоматику професійного вигорання, але й встановити його зв’язок із рівнем тривожності.

Одним із таких досліджень є робота І. Алексєєвої та Н. Демченко, де аналізувалися психологічні аспекти

професійного вигорання. У групах із підвищеним рівнем тривожності, студенти демонстрували значно вищі показники емоційного виснаження, більшу схильність до деперсоналізації, а також знижений рівень суб'єктивного відчуття професійної ефективності [1, с.1-12].

На основі досліджень українських психологів, можна стверджувати, що тривожність є важливим передвісником професійного вигорання. Сьогодні, у період війни, цей фактор набуває ще більшого значення для психічного здоров'я та ефективності студентів.

Таким чином, спираючись на попередні дослідження, нами було висунуто гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та проявами професійного вигорання у студентів. Для перевірки цієї гіпотези нами було проведено діагностику рівня тривожності та особливостей професійного вигорання у студентської молоді (35 осіб), за допомогою опитувальника «Діагностика професійного вигорання» (К.Маслач, С. Джексон), Шкали тривоги Спілбергера та методики на визначення тривожності Бека. Для встановлення статистичного зв'язку між отриманими результатами за цими методиками, нами було використано коефіцієнт кореляції Спірмена, який дозволив оцінити силу та напрям зв'язків між змінними при ненормальному розподілі даних. Результати аналізу наведені у таблиці 1.

За результатами кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками тривожності та компонентами професійного вигорання у студентів. Зокрема, виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між тривожністю за шкалою Бека та емоційним виснаженням ($r = 0{,}812$; $p < 0{,}01$), а також деперсоналізацією ($r = 0{,}783$; $p < 0{,}01$). Водночас зафіксовано сильний обернений кореляційний зв'язок між тривожністю та редукцією особистих досягнень ($r = -0{,}786$; $p < 0{,}01$), що свідчить про зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності зі зростанням рівня тривожності.

Таблиця 1

Кореляційний аналіз між показниками професійного вигорання та тривожності

Показники	r	p
Бека (тривожність)-емоційне виснаження	0,812	p≤0,01
Бека (тривожність)-деперсоналізація	0,783	p≤0,01
Бека(тривожність)-редукція особистих досягнень	-0,786	p≤0,01
Ситуативна тривожність -емоційне виснаженна	0,425	p≤0,05
Ситуативна тривожність – деперсоналізація	0,452	p≤0,05
Ситуативна тривожність-редукція особистих досягнень	-0,455	p≤0,01
Особистісна тривожність-емоційне виснаження	0,389	p≤0,05
Особистісна тривожність – деперсоналізація	0,438	p≤0,01
Особистісна тривожність-редукція особистих досягнень	-0,410	p≤0,05

Крім того, встановлено помірні кореляційні зв'язки між ситуативною й особистісною тривожністю та основними компонентами професійного вигорання, що підтверджує системний характер взаємозалежності між тривожністю та емоційним виснаженням студентів в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

Таким чином, у ході дослідження проаналізовано теоретичні підходи до проблеми професійного вигорання та тривожності студентів в умовах війни, а також емпірично перевірено характер взаємозв'язку між цими психологічними явищами. Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між рівнем тривожності та основними компонентами професійного вигорання.

Встановлено, що підвищення рівня тривожності супроводжується інтенсифікацією таких проявів, як емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження почуття особистісної ефективності. Це підтверджує провідну роль тривожності як чинника емоційного виснаження студентів.

Література:

1. Алексєєва І., Демченко Н. Психологічні чинники професійного вигорання: вплив тривожності, стресу та депресивних проявів на рівень професійного вигорання. *Visnyk PP (Pedagogy, Psychology).* 2024. Вип. 25. С. 1–12.

2. Бегун-Трачук Л. О. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2020. № 5. С. 128–133.

3. Маланчук О. Ф., Матвієнко Н. М., Рябоконь О. В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молоді в умовах війни. *Український стоматологічний альманах.* 2023. № 3. С. 54–58.

4. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

Христина Воробей
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність "Психологія"
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Лада Яковицька
доктор психологічних наук, професор,
завкафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ І ПРОКРАСТИНАЦІЯ У СТРУКТУРІ НАВЧАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні підходи до дослідження перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. Проаналізовано сучасні наукові дослідження щодо впливу перфекціоністських установок на академічну поведінку студентів. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та проявами прокрастинації. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між високими перфекціоністськими вимогами та тенденцією відкладати виконання навчальних завдань. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм профілактики прокрастинації у студентів.

Ключові слова: *перфекціонізм, прокрастинація, студенти, академічна діяльність, саморегуляція.*

У освітньому середовищі студенти стикаються з високим рівнем академічного навантаження, необхідністю постійного саморозвитку та досягнення високих результатів у навчанні. У цих умовах важливу роль відіграють особистісні характеристики, зокрема перфекціонізм, який може як сприяти досягненню

високих результатів, так і виступати фактором психологічних труднощів. Питання впливу перфекціонізму на навчальну діяльність розглядали як зарубіжні M. Smith, D. Saklofske, J. Stoeber, S. Sherry, так і українські дослідники, зокрема О. Лозова, О. Кокун, С. Максименко, Ю. Терлецька, В. Осьодло, О. Пількевич, які підкреслювали роль особистісних установок та саморегуляції у навчальній поведінці студентів.

Прокрастинація є однією з поширених проблем студентського середовища та проявляється у схильності відкладати виконання важливих завдань на пізніший час. Така поведінка негативно впливає на навчальні досягнення, особистісний розвиток та емоційний стан молоді. Дослідження свідчать, що одним із психологічних чинників прокрастинації можуть виступати надмірно високі перфекціоністські вимоги до себе: страх допустити помилку або не відповідати власним стандартам часто призводить до уникнення діяльності та відкладання виконання завдань [2]. Українські психологині В. Острова та Н. Фоміна також зазначають, що прокрастинація у студентів нерідко пов'язана з недостатнім рівнем саморегуляції та високими особистісними вимогами. У цьому контексті важливого значення набуває проведення психоедукаційних заходів і тренінгів, спрямованих на формування навичок ефективної самоорганізації, планування діяльності та управління часом, оскільки саме ці компетентності створюють основу для успішного навчання та гармонійного особистісного розвитку молоді [4, с.510].

Студентський вік є важливим етапом становлення особистості, у межах якого інтенсивно формуються ціннісні установки, професійні орієнтації та навички саморегуляції поведінки. Саме в цей період відбувається активний розвиток здатності до самостійної організації навчальної діяльності, постановки цілей та відповідального ставлення до результатів власної роботи. У зв'язку з цим дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією набуває особливої актуальності для розуміння психологічних механізмів навчальної поведінки студентів [3]. У працях українських науковців, зокрема Г. Костюка та С. Максименка, підкреслюється, що саме у студентському віці інтенсивно формується здатність до

самоконтролю, усвідомленого регулювання діяльності та відповідальності за її результати, що відіграє важливу роль у процесі професійного становлення особистості [1].

У сучасній психології перфекціонізм розглядається як складний багатовимірний конструкт, що включає високі стандарти досягнень, підвищені вимоги до себе та надмірну самокритичність. Деякі дослідники розрізняють адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм. Перший сприяє досягненню цілей, тоді як другий може призводити до психологічного напруження та зниження ефективності діяльності [5].

Прокрастинація визначається як добровільне відкладання виконання запланованих завдань, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. У студентів вона часто проявляється у відкладанні підготовки до іспитів, написання робіт або виконання навчальних проєктів [6]. Наукові дослідження показують, що високий рівень перфекціонізму може бути пов'язаний із прокрастинацією через страх невдачі, підвищену самокритичність та надмірну орієнтацію на ідеальний результат, що призводить до уникнення виконання завдань або їх постійного відкладання [2, 3, 4]. «Хронічна прокрастинація, яка часто зустрічається у студентів, є деструктивною формою поведінки, що не лише порушує організацію часу, але й впливає на здатність керувати своїм простором, ресурсами та навчальною діяльністю загалом» [4, с.510].

Емпіричне дослідження було проведене серед студентів віком від 18 до 24 років. У дослідженні взяли участь 45 респондентів, які навчаються на різних курсах та спеціальностях. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування, що містило стандартизовані психологічні методики: багатовимірна шкала перфекціонізму (MPS) П. Х'юїта і Г. Флетта, опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лея.

Для аналізу результатів методик було застосовано кореляційний аналіз, який дозволив визначити взаємозв'язок між показниками перфекціонізму та прокрастинації. Результати показали наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, найвищий зв'язок виявлено між самоорієнтованим та орієнтованим на інших перфекціонізмом ($r = 0,612$), а також між самоорієнтованим і

соціально обумовленим перфекціонізмом (r = 0,534), між дезорганізованістю та прокрастинацією (r = 0,463). Встановлено негативний зв'язок між перфекціонізмом і дезорганізованістю (r = –0,423). Орієнтований на інших перфекціонізм та загальна прокрастинація пов'язані з уникненням завдань (r = 0,355 та r = 0,412 відповідно).

Результати кореляційного аналізу свідчать, що підвищений рівень перфекціонізму може виступати одним із чинників формування прокрастинаційної поведінки у студентів. Це актуалізує необхідність розвитку навичок саморегуляції, формування реалістичних стандартів діяльності та конструктивного ставлення до результатів власної діяльності, що у перспективі сприятиме запобіганню дезадаптивним проявам перфекціонізму.

Висновок. Отримані результати дослідження свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. Встановлено, що різні форми перфекціонізму взаємопов'язані між собою та можуть впливати на особливості організації навчальної діяльності. Зокрема, орієнтація на високі стандарти і підвищені вимоги до себе або інших може супроводжуватися схильністю до уникнення виконання завдань та відкладання діяльності.

Виявлені зв'язки між показниками перфекціонізму, дезорганізованості та прокрастинації свідчать про те, що надмірно високі стандарти і страх невідповідності очікуваному результату можуть знижувати ефективність саморегуляції та ускладнювати своєчасне виконання навчальних завдань.

Отримані дані підтверджують необхідність розвитку у студентів навичок саморегуляції, реалістичного планування діяльності та формування конструктивних стандартів досягнень. Практичне значення результатів полягає у можливості використання їх під час розроблення психоедукаційних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток навичок тайм-менеджменту, самоконтролю та профілактику дезадаптивних проявів перфекціонізму у студентському середовищі.

Література:

1. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
2. Мищишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 65(1). С. 72–78. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78
3. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості академічної прокрастинації студентів в умовах воєнного стану. *Психологічні студії* 2023. №3. С. 95–101. https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.14
4. Острова В., Фоміна Н. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів та шляхи її подолання. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2025. № 2(78). С. 505–511. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-505-511
5. Токарева Н., Мірошниченко Т. Прокрастинація як фактор навчальної діяльності студентів. *Actual Problems of Psychology in Educational Institutions.* 2022. № 12. С. 57–73. https://doi.org/10.31812/psychology.v12i.5773
6. Шиделко А., Мачита А. Прокрастинація серед студентської молоді: результати дослідження. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. Вип. 79. С. 163–168. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-163-168
7. Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *34*(7), 670-687.

Олександра Грималяк
здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти кафедри психології
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. Прилуки, (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат .психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті здійснено розширений теоретичний аналіз проблеми формування емоційної регуляції у дітей дошкільного віку. Розкрито і уточнено зміст поняття емоційної регуляції як складного інтегративного утворення, що забезпечує усвідомлення, контроль та модифікацію емоційних реакцій. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до дослідження емоційної сфери дитини. Окреслено вікові особливості формування емоційної саморегуляції та визначено ключові соціально-психологічні чинники її розвитку. Обґрунтовано актуальність проблеми в умовах сучасних суспільних викликів, зокрема в умовах воєнного стану,що зумовлює підвищення рівня тривожності у дітей дошкільного віку.

Ключові слова: *емоційна регуляція, саморегуляція, дошкільний вік, емоційний розвиток, тривожність, соціалізація, емоційна компетентність.*

У сучасній психологічній науці проблема емоційної регуляції посідає важливе місце, оскільки вона безпосередньо пов’язана зі здатністю особистості до адаптації, ефективної взаємодії та збереження внутрішньої рівноваги. Особливої значущості вона набуває у контексті дошкільного дитинства,

коли відбувається інтенсивне формування базових механізмів саморегуляції. Сучасні соціальні умови суттєво посилюють актуальність означеної проблематики. В умовах воєнного стану, що супроводжується тривалим впливом стресогенних факторів, у дітей дошкільного віку дедалі частіше фіксуються прояви підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та страхів. Невизначеність, порушення звичного способу життя, інформаційний тиск негативно впливають на емоційний стан дитини. У зв'язку з цим сформованість навичок емоційної регуляції постає як важливий ресурс підтримання психологічного благополуччя та стійкості. Нашою метою є здійснення аналізу особливостей формування емоційної регуляції у дітей дошкільного віку: визначення її сутності та структурних компонентів, а також основних соціально-психологічних чинників і умов її розвитку, зокрема в ситуації підвищеної тривожності дітей, спричиненої війною.

Під емоційною регуляцією доцільно розуміти систему внутрішніх процесів, що забезпечують усвідомлення, оцінювання та цілеспрямоване перетворення емоційних станів відповідно до вимог ситуації [6, с. 3]. У межах процесуального підходу Дж. Гросса підкреслюється, що регуляція емоцій може реалізовуватися на різних етапах їх виникнення – від попередження небажаних реакцій до контролю їх зовнішніх проявів.Період дошкільного дитинства характеризується підвищеною чутливістю до розвитку емоційної сфери. У цей час відбувається поступовий перехід від імпульсивних форм поведінки до більш усвідомлених і довільних. Значну роль у цьому процесі відіграє розвиток мовлення, яке починає виконувати функцію внутрішнього регулятора поведінки.

Дослідження С. Денхем свідчать про те, що формування емоційної компетентності передбачає оволодіння дитиною здатністю розпізнавати емоції, розуміти їх причини та адекватно їх виражати у соціально прийнятних формах [4, с. 15]. Розвиненість цих умінь безпосередньо впливає на якість взаємодії з оточенням.

У працях Н. Айзенберг і Т. Спінрад емоційна регуляція розглядається як основа становлення просоціальної поведінки. Здатність контролювати емоційні імпульси сприяє розвитку

емпатії, співпереживання та конструктивної взаємодії з іншими [3, с. 338].

Визначальну роль у становленні емоційної регуляції відіграє сімейне середовище. Саме в процесі взаємодії з батьками дитина засвоює первинні моделі емоційного реагування. Емоційна підтримка, прийняття та чутливість дорослого сприяють формуванню у дитини відчуття безпеки. Дж. Готтман підкреслює значення емоційного наставництва як ефективного способу розвитку здатності дитини до усвідомлення і регуляції власних емоцій [5, с. 28].

Не менш важливим є вплив освітнього середовища. У закладах дошкільної освіти створюються умови для набуття соціального досвіду, розвитку комунікативних навичок та формування довільної поведінки. Ігрова діяльність виступає провідним засобом розвитку емоційної регуляції, оскільки дозволяє дитині безпечно проживати різні емоційні стани.

У вітчизняній психології емоційний розвиток розглядається як невід'ємна складова становлення особистості. І. Бех наголошує на значенні емоційної сфери у формуванні духовних і моральних якостей [1, с. 87]. М. Савчин акцентує увагу на ролі саморегуляції як механізму забезпечення психічного здоров'я та внутрішньої гармонії [2, с. 214].

Особливого значення набуває проблема розвитку емоційної регуляції у дітей, які перебувають в умовах підвищеного стресу через війну. Вплив травматичних подій може призводити до порушення емоційної рівноваги, що виявляється у вигляді страхів, агресивності або замкненості. У таких умовах важливим є формування навичок самозаспокоєння, розвиток здатності до усвідомлення власних переживань та створення відчуття психологічної безпеки.

Ефективність формування емоційної регуляції значною мірою залежить від організації психолого-педагогічного середовища. До ключових умов належать емоційно сприятливий клімат, підтримувальна позиція дорослого, розвиток довірливих взаємин, а також використання методів, спрямованих на збагачення емоційного досвіду дитини.

Таким чином, емоційна регуляція у дошкільному віці постає як складне багаторівневе утворення, що формується в

процесі взаємодії дитини з соціальним середовищем. У сучасних умовах її розвиток набуває особливого значення як чинник забезпечення психологічної стійкості, адаптивності та гармонійного розвитку особистості.

Література:

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012.

2. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2018.

3. Eisenberg N., Spinrad T. L. Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development.* 2004. Vol. 75(2). P. 334–339.

4. Denham S. A. Emotional Development in Young Children. New York : Guilford Press, 1998.

5. Gottman J., Declaire J. Raising an Emotionally Intelligent Child. New York : Simon & Schuster, 1997.

6. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. New York : Guilford Press, 2007. P. 3–24.

7.Izard C. E. Human Emotions. New York : Springer, 1991.

8.Saarni C. The development of emotional competence. *Handbook of Emotional Development*. New York : Guilford Press, 1999.

9.Thompson R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994.

Наталія Оринчак
здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти кафедра психології
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка,
м. Лубни (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат .психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті досліджено психологічні особливості тривожності дітей дошкільного віку, визначено її основні прояви, чинники формування та вплив на емоційний розвиток дитини. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до вивчення дитячої тривожності, охарактеризовано вікові механізми її виникнення. Робота містить рекомендації для педагогів і батьків щодо підтримки емоційного благополуччя дитини.

Ключові слова: *тривожність, дошкільний вік, емоційний розвиток, психологічні особливості, чинники тривожності, профілактика.*

Сучасні умови розвитку суспільства характеризуються високою динамічністю, інформаційною насиченістю та зростанням кількості стресогенних факторів, що впливають на психіку людини вже з раннього дитинства. Особливо вразливою до впливу несприятливих чинників віковою групою є діти дошкільного віку, адже, саме в цей період формуються базові емоційні реакції, механізми саморегуляції та перші уявлення про себе й навколишній світ [4; 7]. Одним із найпоширеніших емоційних розладів у дошкільному віці є тривожність, що суттєво впливає на поведінку дитини, її спілкування, пізнавальну

активність, адаптацію до освітнього середовища та подальший психічний розвиток [5].

Гострота зазначеної проблеми зумовлена зростанням кількості дітей, які демонструють ознаки тривожності, невпевненості, страхів, а також потребою у забезпеченні педагогів і психологів ефективними методами виявлення та корекції тривожних станів. У цих умовах завданнями психологів є вивчення сукупності чинників, що сприяють виникненню тривожності, визначення умов, які забезпечують емоційне благополуччя дітей дошкільного віку, обґрунтування шляхів її запобігання виникненню і зниженню наявної тривожності дошколят.

Проблема дитячої тривожності широко висвітлюється у працях вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема Л. Божович, О. Запорожця, А. Маслоу та інших [1; 2; 8]. Науковці підкреслюють, що раннє дитинство характеризується високою пластичністю мозку, що робить його водночас періодом підвищеної вразливості та значного потенціалу для розвитку [4; 7].

Дитячу тривожність в Україні слід розглядати в контексті стресу викликаного війною. Бойові дії в Україні стали додатковим потужним стресогенним чинником, що впливає на психічні стани і здоров'я дітей. Стрес є універсальною реакцією організму на впливи зовнішнього та внутрішнього середовища, що порушують стан рівноваги. У найзагальнішому розумінні стрес визначається як комплекс психофізіологічних реакцій, що виникають у відповідь на дію значущих подразників, які вимагають адаптації [2].

Р. Лазарус і Р. Фолкман у своїх працях розглядали стрес як процес взаємодії між особистістю та середовищем, у якому важливу роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та наявні ресурси для її подолання, що пояснює індивідуальні відмінності у стресових реакціях [6]. Водночас, Ш. Коген, П. Гіанарос і С. Манук визначають стрес як стан, у якому вимоги ситуації перевищують можливості людини ефективно з нею впоратися [6]. Е. Кросвел і К. Локвуд підкреслюють важливість розмежування стресорів і реакцій на них [5].

У сучасних умовах стрес дедалі частіше розглядається як фактор ризику для психічного та фізичного здоров'я, що має довготривалий кумулятивний ефект [3; 5; 6]. Наукові дані свідчать, що хронічний стрес у ранньому віці асоціюється з підвищеною ймовірністю розвитку тривожних і депресивних розладів, труднощами у навчанні та порушеннями поведінки в подальшому житті.

Дослідники розрізняють тривожність як емоційний стан та особистісну якість виділяють види тривожності за адекватністю появи, за ступенем прояву, за впливом на діяльність і здоров'я, за поширеністю впливу [10]. Багаторазове повторення стресових ситуацій, у яких актуалізуються безумовні і зумовлені фактори, що продукують стан тривоги, закріплює тривожність як стійке утворення (властивість, рису) [11]. Тобто, неодноразовий вплив стресових чинників, що провокують високий рівень тривоги, формує постійну готовність до переживання цього стану. Систематичне переживання тривоги фіксується і перетворюється на якість особистості – тривожність.

Таким чином, результати аналізу свідчать, що тривожність у дітей дошкільного віку є поширеним явищем і має різний рівень вираженості [5]. Найбільш характерними психологічними особливостями є емоційна нестійкість, страх новизни та залежність від дорослого Отримані дані підтверджують необхідність своєчасної психолого-педагогічної підтримки дітей із підвищеним рівнем тривожності. Тривожність є складним багатокомпонентним явищем, яке формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Рівень тривожності значною мірою залежить від стилю сімейного виховання: підтримка та емоційна близькість знижують її, тоді як авторитарність і гіперопіка – підвищують. Ефективними засобами корекції тривожності у дітей дошкільного віку є ігрова терапія, арт-терапія, казкотерапія та створення психологічно безпечного середовища.

Література:

1. Божович Л. І. Психологія розвитку дитини. Київ : Наукова думка, 2000. 352 с.

2. Запорожець А. В. Психологія особистості. Київ : Либідь, 1999. 288 с.

3. Кеннон В. Мудрість тіла. Харків : Фоліо, 1999. 384 с.

4. Коген Ш., Гіанарос П., Манук С. Психологічний стрес у дітей. Київ : Наукова думка, 2015. 312 с.

5. Кросвел Е., Локвуд К. Соціальна психологія стресу. Київ : Основи, 2008. 280 с.

6. Лазарус Р., Фолкман Р. Стрес, оцінка та копінг. Київ : Основи, 2002. 416 с.

7. Лісовенко О., Крюкова Т. Психологічний стан українців у період пандемії COVID-19. Київ : Наука і освіта, 2021. 145 с.

8. Маслоу А. Мотивація та особистість. Харків : Основа, 1995. 224 с.

9. Осьодло В., Будагьянц Л. Психологія стресу та адаптації. Львів : Світ, 2010. 200 с.

10. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 20 с. URI: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10242 (дата звернення: 24.03.2026).

11. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* 2020. Вип. 6. С. 165–170. URL: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24 (дата звернення: 24.03.2026).

Тетяна Криницька
здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти кафедри психології
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Лубни (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Київський авіаційний інститут
м. Київ (Україна)

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИРІШЕННІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

Анотація. У статті розглядається роль емоційного інтелекту як ключового ресурсу для конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів у сучасному динамічному суспільстві. Аналізується теоретичне підґрунтя поняття в контексті моделі Д. Гоулмана. Увага акцентується на важливості саморегуляції, емпатії та навичок управління відносинами. Показано. що високий рівень емоційного інтелекту дозволяє особистості вчасно розпізнавати емоційні тригери, уникати деструктивної ескалації та обирати ефективні стратегії поведінки. Відмічено, що емоційний інтелект є набутою навичкою, розвиток якої сприяє формуванню довіри та зниженню імпульсивності в умовах високої соціальної напруги.

Ключові слова: *емоційний інтелект, міжособистісний конфлікт, самоусвідомлення, самоконтроль, управління відносинами.*

У сучасному динамічному суспільстві здатність ефективно взаємодіяти з іншими стає ключовою компетенцією, фактором успіху. Міжособистісні конфлікти є невід’ємною частиною соціальної взаємодії, проте їх деструктивний вплив можна мінімізувати завдяки високому рівню емоційного інтелекту. Особливої актуальності це питання набуває в ситуаціях високої

соціальної напруги та мінливості зовнішнього середовища, коли емоції часто домінують над раціональним мисленням. За таких умов емоційний інтелект стає вирішальним фактором трансформації деструктивного конфлікту в конструктивний діалог. Результати аналізу наукової літератури свідчать, що ключовими чинниками, які позитивно впливають на конструктивне вирішення міжособистісних конфліктів є високий рівень саморегуляції емоцій та емпатії.

Згідно з визначенням авторів концепції емоційного інтелекту його сутність полягає у здатності людини розуміти значення емоційних сигналів та застосовувати цей ресурс для раціонального управління власною життєдіяльністю та соціальною взаємодією [3; 4]. В українських дослідженнях емоційний інтелект розглядається як складний конструкт розумових здібностей, що оперує емоційною інформацією та формує емоційний досвід. Він виражається в емоційній готовності як здатності ефективно використовувати емоційні знання для вирішення повсякденних та професійних завдань [1; 2].

Один із засновників концепції емоційного інтелекту Д. Гоулман запропонував модель емоційного інтелекту у складі чотирьох компонентів: самоусвідомлення – знання своїх слабких і сильних сторін; самоконтролю – здатності стримувати деструктивні імпульси; емпатії – відчуття емоційного стану іншої людини без втрати власної ідентичності та управління відносинами – вміння будувати стосунки та впливати на інших. На думку Д. Гоулмана, емоційний інтелект сприяє особистісному зростанню, ефективній професійній діяльності, успішній кар'єрі. Його можна розвивати у будь якому віці, починаючи з дитинства та вдосконалювати протягом всього життя [3]. Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як навичку, яку можна тренувати і розвивати. А розвиток емоційного інтелекту у напрямі управління відносинами безпосередньо сприятиме врегулюванню міжособистісних конфліктів.

Міжособистісний конфлікт у сучасній психології розглядається як ситуація високої емоційної напруги, що потребує специфічних навичок регуляції в умовах зіткнення інтересів. У конфліктних умовах емоційний інтелект виступає

внутрішнім ресурсом, який дозволяє суб'єкту конфлікту адекватно сприймати власні переживання та емоційні стани опонента [3]. Отже, емоційний інтелект можна вважати інтелектуальним оперуванням емоціями для гнучкої, емпатичної та стійкої міжособистісної взаємодії в умовах стресу.

Людина з високим емоційним інтелектом не боїться конфлікту, вона використовує його, щоб почути потреби іншої сторони та знайти рішення, яке задовольнить обох. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще усвідомлюють власні емоційні тригери, що дозволяє їм зберігати спокій та уникати ескалації конфліктів. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє особистості: вчасно розпізнати власну емоційну реакцію (гнів, образу) і не діяти імпульсивно; застосувати емпатію, щоб зрозуміти приховані мотиви та потреби опонента; знизити емоційну напругу в розмові, що відкриває шлях до логічних аргументів. Розвинений емоційний інтелект корелює з вибором конструктивних стратегій поведінки в конфлікті (співробітництво, компроміс), тоді як низький рівень часто призводить до уникнення або агресії [5].

Найбільш відома класифікація стилів поведінки у конфлікті розглядає такі стилі його розвязання: компроміс, пристосування, співробітництво, уникнення, конкуренція [1]. Дослідження емоційного інтелекту свідчать, що респонденти з високим рівнем емоційного інтелекту достовірно частіше обирають стратегії «співпраці» та «компромісу». Вони здатні розпізнавати емоційні тригери опонента, що дозволяє знизити градус напруги на початку конфлікту. Водночас, досліджувані з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше обирають стратегії «суперництва» (агресивне відстоювання позиції) або «уникнення» (через нездатність впоратися з власним стресом) [6]. Отже, розуміння людиною власних емоцій та емоцій співрозмовника допомагає їй не «вибухати» в конфлікті, а переводити суперечку в раціональне русло .

Таким чином, високий рівень емоційного інтелекту є предиктором вибору у конфлікті конструктивних стратегій – співпраці та компромісу, оскільки розвинена емпатія та саморегуляція дозволяють індивіду трансформувати конфлікт у конструктивне русло. Натомість низький рівень емоційного

інтелекту корелює з деструктивними моделями поведінки (суперництвом через нездатність до самоконтролю або уникненням через емоційне виснаження). Таким чином, емоційний інтелект виступає внутрішнім регулятором, що визначає ефективність міжособистісної взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Література:

1. Анцупов А. Я. Конфліктологія в схемах та коментарях : навч. посібник. Київ, 2009. 288 с.
2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ, 2015. 20 с. DOI: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213.
3. Ґоулман Д. Емоційний інтелект : [монографія] / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
4. Майєр Д., Саловей П. Емоційна компетентність: основні принципи. Київ : Педагогіка, 2018. 320 с.
5. Пундєв В. В., Ростовцева Н. В. Особливості профілактики конфліктів в економічній організації: роль емоційного інтелекту. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 172–176. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.29
6. Ситнік С. Емоційні детермінанти подолання конфліктних ситуацій. *Science and Education*. 2023. № 1. С. 63–69. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-10

Алла Федоренко
кандидатка психологічних наук, доцентка,
професорка кафедри психології
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Марія Цимбалюк
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УВАГИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У тезах на основі теоретичного аналізу наукової літератури розглядаються психологічні особливості розвитку мимовільної, довільної та післядовільної уваги у дітей 6–10 років. Охарактеризовано вікові закономірності формування властивостей уваги та чинники, що впливають на її стійкість у навчальній діяльності. Сформульовано висновки щодо умов, необхідних для ефективного розвитку уваги молодшого школяра.

Ключові слова: *увага, навчальна діяльність, властивості уваги, стійкість уваги.*

Актуальність. Розвиток уваги у дітей молодшого шкільного віку є одним із центральних завдань психологічного супроводу навчального процесу. Саме в цей період увага стає необхідною умовою успішного засвоєння знань, формування теоретичного мислення та вироблення здатності до саморегуляції. Проблема привертає стабільний дослідницький інтерес – їй присвячені праці Н. Ліпової, Ю. Березюк, Т. Бушуєвої, А. Авер'янової, І. Щічко та зарубіжних учених (Г. Вітцлак, Г. Гетцер, Я. Йїрасек). Попри це, питання вікових закономірностей формування окремих властивостей уваги та педагогічних умов їхнього розвитку залишається актуальним.

Мета – теоретично проаналізувати психологічні особливості розвитку уваги у дітей молодшого шкільного віку та виявити ключові закономірності цього процесу.

Методологія. Застосовано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез та систематизація вітчизняної й зарубіжної наукової літератури з вікової та педагогічної психології. Джерельну базу склали роботи, присвячені розвитку уваги в дошкільному та молодшому шкільному віці.

Отримані результати. Молодший шкільний вік (6–10 років) – період активного формування навчальної діяльності як провідної. Провідна діяльність визначає основні трансформації особистості та сприяє перебудові психічних процесів, зокрема уваги. У цьому віці в дитини вже сформована мимовільна увага, а довільна перебуває в стадії активного становлення: її обсяг і стійкість зростають переважно між 7 і 10 роками [1].

Мимовільна увага першокласників тісно пов'язана з новизною, яскравістю та емоційною насиченістю матеріалу. Через вікове домінування процесів збудження над гальмуванням у корі великих півкуль діти легко переключаються на зовнішні подразники. Це зумовлює нестійкість уваги й схильність до відволікань, особливо в монотонних умовах. Водночас наочний, образний виклад і позитивне емоційне тло здатні суттєво підвищити концентрацію [2].

Довільна увага формується через три ключові компоненти: виконання інструкцій з поступовим ускладненням завдань, утримання інструкцій у фокусі уваги та розвиток самоконтролю. У шестирічних дітей вона спирається переважно на самоінструкцію; у семирічних зростають обсяг і стійкість, з'являються перші ознаки післядовільної уваги. Мовленнєва регуляція відіграє при цьому провідну роль: здатність позначати об'єкти уваги словом і планувати дії вголос прискорює перехід від мимовільної до довільної форми [3].

Стійкість уваги у молодшому шкільному віці залишається нерівномірною. Вона зростає після 6,5 років, однак залишається чутливою до зовнішніх подразників (шум, різкі звуки). Обсяг уваги досягає відносної стабільності лише до 9–10 років. Цілеспрямована робота вчителя – чіткі стратегії уроку, постійні

умови праці, оцінювання за зрозумілими критеріями – є ключовим чинником зміцнення довільної уваги [4].

Аналіз наукових джерел дозволив виявити такі закономірності:

– в молодшому шкільному віці мимовільна увага поступово поступається місцем довільній, однак цей перехід завершується ближче до 9–10 років;

– швидкість переключення уваги формується раніше, ніж її точність і розподіл;

– провідну роль у розвитку довільної уваги відіграють мовленнєва регуляція та організована навчальна діяльність;

– індивідуальна варіативність властивостей уваги в цьому віці значна, що потребує диференційованого підходу.

Практичне значення. Виявлені теоретичні закономірності можуть слугувати основою для проєктування психологічно обґрунтованого навчального середовища в початковій школі. Зокрема, розуміння вікової динаміки уваги допомагає вчителям обирати прийоми, що відповідають реальному рівню розвитку дитини: використовувати наочний і емоційно забарвлений матеріал, організовувати роботу в звичних умовах, поступово збільшувати тривалість зосередженої діяльності. Результати дослідження можуть використовуватися шкільними психологами при розробці програм розвитку довільної уваги та консультуванні педагогічного персоналу.

Література:

1. Алмаші С. І., Матіко М. І. Психологічні особливості розвитку уваги дітей молодшого шкільного віку. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі*: зб. тез доповідей. Мукачево, 2017. С. 196–198.

2. Бєлякова С., Левенець Т. Психологічні особливості розвитку уваги у молодших школярів. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка». 2022. № 10 (15). С. 412–424.

3. Бушуєва Т. В., Авер'янова А. М. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. 2020. Вип. 11 (56). С. 36–46.

4. Василькова А. О., Стрюкова Ю. В. Дослідження розвитку уваги в процесі діяльності молодших школярів. *Суспільство і*

особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 297–301.

Олена Яцина
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри наук про здоров'я
ДВНЗ «Ужгородський національний університет)
м. Ужгород (Україна)

ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Стаття охоплює актуальність, теоретичне підґрунтя та основні висновки дослідження. У статті проаналізовано феномен трансформації особистості в умовах радикальної невизначеності сучасного світу. Авторка розглядає перехід від концептуальної моделі VUCA до моделі BANI (крихкість, тривожність, нелінійність, незбагненність), що глибше відображає психологічні виклики сьогодення. Основні аспекти теоретичного дослідження висвітлюють екзистенційно-гуманістичний та синергетичний підходи, де особистість розглядається як відкрита система, здатна до самоорганізації через «точки біфуркації». Окреслено шість вимірів (автономія, компетентність, зростання тощо), які стають фундаментом для перетворення кризи на ресурс розвитку. Визначено роль особистісних рис і механізмів саморегуляції як медіаторів між стресом та когнітивною гнучкістю. Особливу увагу приділено трансформації під впливом екстремального стресу. Наведено дані про посттравматичне зростання (PTG) серед українських студентів (86%), що підкреслює можливість позитивних змін навіть після пережитої травми. Робиться висновок, де трансформація особистості в умовах хаосу визначена як шлях від «крихкості» до «резільєнтності» через активацію ціннісно-смислових структур та соціальну підтримку.

Ключові слова: *трансформація особистості, невизначеність, світ BANI, резильєнтність, психологічне благополуччя, посттравматичне зростання, синергетичний підхід.*

Проблема трансформації особистості в сучасних умовах є одним із найскладніших міждисциплінарних завдань сучасної психологічної науки. В епоху глобальних соціально-політичних потрясінь, екзистенційних викликів категорія «невизначеності» стала іманентною властивістю людського буття. На фоні загальної невизначеності світу у кожного з нас спостерігається ще й індивідуальна невизначеність. Коли світ навколо стає хаотичним, ми ніби втрачаємо зовнішні опори, і це неминуче позначається на індивідуальній невизначеності. Її ми відчуваємо в тілі: раптовий біль, безсоння або постійна втома, виснаження. Тіло ніби сигналізує, що воно не знає, до чого готуватися: до бою чи до втечі, тому тримає м'язи в постійній напрузі. Вона проявляється у невизначеності вибору, втраті контролю, страхові, що викликає ступор, що виснажує нервову систему. Ми починаємо сумніватися у визначеності стосунків у майбутньому і соціальні зв'язки стають джерелом постійної тривоги. Зазначене актуалізує дослідження динаміки особистісних змін в умовах радикальної невизначеності.

Для розуміння психологічного контексту трансформації особистості проаналізуємо концептуальні рамки, що описують стан сучасного світу. Протягом кількох останніх десятиліть домінуючою моделлю була концепція VUCA (Volatility – мінливість, Uncertainty – невизначеність, Complexity – складність, Ambiguity – двозначність), що виникла наприкінці XX століття для опису динамічного та непередбачуваного середовища.Ця модель пропонувала структурований підхід до управління змінами через розвиток бачення (Vision), розуміння (Understanding), ясності (Clarity) та гнучкості (Agility). Однак події початку 2020-х років, включаючи пандемію COVID-19 та масштабні військові конфлікти, продемонстрували, що світ перейшов в інший якісний стан, який футуролог Жамаїс Кашіо визначив як BANI (Brittle – тендітний, Anxious – тривожний, Nonlinear – нелінійний). Модель BANI глибше відображає

психологічну шкоду, яку завдають людині стани постійної нестабільності, спричиняючи у відповідь хронічний стрес, когнітивний дисонанс, кризу ідентичності, що виникає при спробі осмислити нелінійність процесів в нашій сучасності. Трансформація особистості в умовах BANI-світу передбачає глибоку внутрішню перебудову, при якій крихкість перетворюється на резільєнтність, когнітивну гнучкість, нейропластичність структур, а тривога стає ресурсом для розвитку усвідомленості (mindfulness) [6;9]. Цей процес не є лінійним і вимагає активації вищих психічних функцій та ціннісно-смислових структур особистості.

Це підштовхує звернутися до аналізу теоретичних засад динаміки особистісних змін. Класична психологія тривалий час дотримувалася гіпотези стабільності особистісних характеристик у дорослому віці. Однак сучасні дослідження переконливо доводять, що особистість зберігає пластичність протягом усього життя. У разі кризи ця пластичність стає чинником виживання. Розглядаються п’ять основних факторів світоглядної пластичності, які були виділені внаслідок проведеного факторного аналізу: світоглядна пластичність (показник інтенції особистості до проявів пластичності в разі переосмислення життєвого досвіду і світоглядних орієнтирів), світоглядна критичність (як здатність до раціонального і критичного переосмислення світоглядних переконань у ході життєдіяльності), світоглядний ідеалізм (орієнтованість особистості на цінності й ідеали на своєму життєвому шляху), світоглядний песимізм (превалювання фіксації на негативному минулому досвіді на противагу позитивній перспективі на майбутнє) і світоглядна принциповість (наявність базових переконань, принципів і цінностей, які не підлягають зміні незважаючи на зовнішні події мінливого світу) [1, с.124].

Екзистенційно-гуманістичний підхід, як відомо, розглядає зміну особистості як результат прагнення до самоактуалізації та набуття сенсу. Згідно з цією теорією, кожен індивід має свободу і відповідальність за те, щоб трансцендувати безглуздість свого існування в моменти зіткнення з хаосом. Якщо людина обирає шлях розвитку, його особистість еволюціонує у бік більшої

відкритості досвіду та екстраверсії, що безпосередньо корелює із підвищенням психологічного благополуччя (PWB) [8].

Психологічне благополуччя (Psychological Well-Being) у контексті особистісної трансформації включає шість ключових вимірів, які відіграють певну роль у трансформації особистості: 1) автономія-самодетермінованість відповідає за збереження внутрішнього локусу контролю при руйнуванні зовнішніх інститутів; 2) компетентність в управлінні навколишнім середовищем сприяє ефективному використанню ресурсів за умов дефіциту передбачуваності; 3) сутність особистісного зростання за умов невизначеності пов'язано з перетворенням кризи на каталізатор якісних змін; 4) наявність позитивних стосунків забезпечує соціальну підтримку як фундамент індивідуальної стійкості; 5) наявність сенсу та спрямованості діяльності за умов невизначеності уможливлює формування сенсоутворюючої функції, що запобігає депресії та апатії; 6) позитивне ставлення до себе та свого минулого за умов невизначеності стає основою для інтеграції травматичного досвіду до структури «Я» [7].

Таким чином, трансформація особистості є необхідною умовою цілісного розвитку індивіда у нестабільному світі.

З огляду синергетичного підходу до самоорганізації особистості[2; 3], у парадигмі якої особистість сприймається як відкрита, нелінійна, диссипативна система, з наростанням невизначеності виводить систему з рівноваги, підводячи її до точки біфуркації. Точка біфуркації характеризується неможливістю функціонування, і система має здійснити вибір подальшого розвитку. Малі флуктуації (внутрішні переживання, випадкові зустрічі, нові ідеї) у цей час можуть визначити радикально іншу траєкторію життя. Синергетичний підхід наголошує, що хаос невизначеності не є виключно руйнівним; він є необхідною умовою для виникнення вищого порядку та складності. Зокрема, зусилля саморозвитку в кризовий період можуть призвести до масштабних якісних зрушень у структурі особистості, здатності особистості самостійно знаходити нові сенси та опори. Відповідно до підходу Л.С. Виготського, джерела вищих психічних функцій лежать у соціальних відносинах, що у синергетичному контексті означає, що

трансформація особистості відбувається в тісній взаємодії із соціальним середовищем, яке може виступати як дестабілізуючим фактором, так і ресурсом для виходу на новий рівень самоорганізації.

У центрі сучасних досліджень особистісної трансформації знаходиться концепт резильєнтності. Емпіричні дані підтверджують зв'язок між базовими рисами особистості (Big Five) та рівнем резильєнтності. Високі показники екстраверсії, доброзичливості та емоційної стабільності є предикторами високої життєстійкості. Однак ключовою ланкою, що перетворює ці схильності на ефективну адаптивну поведінку, є саморегуляція. Вона включає процеси планування, моніторингу та коригування стратегій діяльності у відповідь на виклики середовища. У дослідженні 2026 року було показано, що саморегуляція виступає частковим медіатором між психологічною резильєнтністю та когнітивною гнучкістю [5]. Цілепокладання спрямовує енергію особистості на конструктивні завдання, знижуючи рівень тривоги індивіда; наполегливість забезпечує тривалість зусиль у ситуаціях затяжної кризи, навчання на помилках перетворює невдачі на когнітивний ресурс, знижуючи страх перед майбутнім, а прийняття рішень відновлює почуття агентності (суб'єктності) особистості.

Особливо важливо, на наш погляд, зупинитися на з’ясуванні особливостей трансформації особистості за умов екстремального стресу, пов’язаного з досвідом війни, що розглядається як гранична форма невизначеності, де під загрозою перебувають базові біологічні та екзистенційні потреби населення. Як відомо, процес адаптації до екстремального стресу проходить через кілька стадій, кожна з яких характеризується специфічними особистісними змінами: стадія тривоги проявляється у мобілізації всіх ресурсів, підвищеної пильності та звуженні тимчасової перспективи: стадія резистентності створює ситуацію пристосування до стресора, формування нової нормальності. На цій стадії може спостерігатися активація розумової діяльності та вольових зусиль. Стадія виснаження сигналізує**,** що при тривалому впливі фактора стресу психіка втрачає здатність до компенсації, що веде до деградації особистісних структур чи соматизації.

Дослідження в Україні (2024-2025 рр.) виділяють ключові детермінанти успішної трансформації в умовах війни: резильєнтність, здатність до швидкої регенерації психологічних ресурсів та психологічну гнучкість. Найважливішим механізмом тут є «соціо-психологічне прогнозування» як здатність особистості моделювати варіанти майбутнього навіть за умов високої невизначеності. Слід відмітити, що значущим відкриттям психології особистості є розуміння того, що травма може призвести не тільки до розладів (ПТСР), а й до позитивної трансформації, відомої як посттравматичне зростання (PTG). Травматичний досвід руйнує звичні схеми сприйняття світу, змушуючи особистість вибудовувати нові, більш стійкі та глибокі структури.

За даними досліджень, у 86% студентів, які пережили травматичні події в умовах війни в Україні, спостерігалися ознаки посттравматичне зростання [4, с. 248-250]. Примітно, що найбільше зростання часто фіксується в осіб, які мають симптоми ПТСР, що вказує на парадоксальне співіснування страждання та розвитку. Сутність змін спостерігається на рівні відносини з іншими через посилення емпатії, співчуття та цінності зв'язків, що вказує на переоцінку важливості соціальної підтримки та близькості. Аспект сприйняття себе проявляється у зростанні впевненості у власній силі та стійкості, що посилює усвідомлення здатності виживати у складних умовах. Зростання спостерігається і у процесі відкриття особистістю нових можливостей, коли внаслідок пошуку нових шляхів, інтересів та життєвих цілей людина відмовляється від старих патернів на користь життєвих цінностей. Відбуваються також духовні зміни, які проявляються у поглибленні розуміння життя, породжуючи екзистенційні пошуки.

Підсумовуючи аналіз проблеми трансформації особистості умовах невизначеності, можна стверджувати, що ми є свідками фундаментального зрушення у розумінні природи людської психіки. Особистість більше постає як відкрита система, здатна до нескінченного оновлення та самоорганізації у відповідь на хаос. Ключовими вважаємо тези про те, що 1) в умовах втрати раціональної зрозумілості світу ціннісно-смислова сфера є єдиною надійною опорою для інтеграції особистості, 2) соціальна

підтримка, ідентифікація з групою і загальні цінності створюють синергетичний ефект, що полегшує трансформацію індивіда.

Отже, трансформація особистості в умовах невизначеності – це шлях від «крихкості» до «гнучкості», від «тривоги» до «емпатії» та від «незбагнення» до «прозорості» власного буття. Розуміння цих механізмів дозволяє справлятися з викликами сучасності, брати активну участь у творенні майбутнього, у якому людина залишається суб'єктом свого життя, незалежно від ступеня хаотичності зовнішнього світу.

Література:

1. Грузинова К. М. Опитувальник світоглядної пластичності особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 138–144. DOI: doi.org.
2. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості *: зб. наук. матеріалів ІІ Міжнарод. наук.-практ. конф.* (Полтава, 28–29 квітня 2022 р.). Полтава, 2022. 264 с.
3. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : *зб. наук. матеріалів ІІІ Міжнарод. наук.-практ. конф*. (Полтава, 27–28 квітня 2023 р.). Полтава, 2023. 359 с.
4. Шахова О. Г. Посттравматичне зростання студентів в умовах тривалої війни в Україні. *Особистість, суспільство, закон* : тези доп. учасників Міжнар. психолог. форуму (Харків, 25 квіт. 2025 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2025. С. 248–250. URL: https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/23990.
5. Burtaverde V., Ene C., Chiriac E., Avram E. Decoding the link between personality traits and resilience. Self-determination is the key. *Current Issues in Personality Psychology*. 2021. Vol. 9, No. 3. P. 195–204. DOI: doi.org.
6. Cascio J. Navigating the Age of Chaos: A Sense-Making Guide to a BANI World that Doesn't Make Sense. *IFTF*. 2020. URL: https://www.iftf.org/insights/navigating-the-age-of-chaos-a-sense-making-guide-to-a-bani-world-that-doesnt-make-sense/.
7. Halil F. L. M., Aziz N. A. A., Hassan A. Navigating Uncertainty: The Role of VUCA and BANI Frameworks in Educational Leadership Strategies. *International Journal of Research*

and Innovation in Social Science. 2025. Vol. 9, Iss. 4. DOI: https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.90400423.

8. Hounkpatin H. O., Wood A. M., Boyce C. J., Dunn G. An Existential-Humanistic View of Personality Change: Co-Occurring Changes with Psychological Well-Being in a 10 Year Cohort Study. *Social Indicators Research*. 2014. Vol. 121, No. 2. P. 455–470. DOI: doi.org.

9. Musioł A. Philosophical psychotherapy in VUCA world and BANI reality: reflections on health coaching. *Scientific Papers of Silesian University of Technology. Organization and Management Series*. 2022. No. 165. P. 241–254. DOI: http://dx.doi.org/10.29119/1641-3466.2022.165.15.

Артем Філіппський
ад'юнкт кафедри військової психології,
інститут стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ БОЙОВИХ ОБСЛУГ ЗЕНІТНИХ РАКЕТНИХ КОМПЛЕКСІВ ЗЕНІТНИХ РАКЕТНИХ ВІЙСЬК ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЯК ЦІЛІСНИХ АНТРОПОТЕХНІЧНИХ СИСТЕМ

Анотація. Стаття присвячена аналізу внутрішніх психологічних чинників, що визначають ефективність бойової роботи обслуг зенітних ракетних комплексів Повітряних Сил ЗС України в умовах сучасного високотехнологічного протиповітряного бою. У роботі обґрунтовано доцільність розгляду бойової обслуги як цілісної антропотехнічної системи "людина-машина-група", де технічний потенціал озброєння реалізується через якість групової взаємодії. Визначено, що центральним детермінантом надійності такої системи є бойова згуртованість, яка диференціюється на інструментальну та емоційну.

Особливу увагу приділено впливу психологічної злагодженості на динаміку операційного циклу OODA (спостереження-орієнтація-рішення-дія), де встановлено, що високий рівень довіри та командний резонанс дозволяють скоротити час реакції системи на 20-30%. Розкрито роль колективної взаємодії у подоланні "дистанційності бою" та запобіганні "синдрому відеогри".

Ключові слова: *антропотехнічна система, бойова згуртованість, психологічна готовність, командний резонанс, бойовий стрес.*

Специфіка функціонування зенітних ракетних військ Повітряних Сил Збройних Сил України в умовах сучасного високотехнологічного протиповітряного бою визначається переходом від індивідуальних операторських дій до функціонування цілісного організму – бойової обслуги зенітного ракетного комплексу. В антропотехнічному контексті бойову обслугу доцільно розглядати не як механічну сукупність окремих її членів, а як складну "бойову систему" (людина-машина-група), де зенітний ракетний комплекс і людський ресурс інтегровані в єдиний функціональний цикл [4]. Ефективність такої системи безпосередньо залежить від синхронізації психічних процесів усіх членів команди: від командира, що приймає рішення, до офіцерів розвідки, наведення та пуску [12].

Центральним внутрішнім детермінантом успіху в цій системі виступає групова згуртованість, яка трансформується з категорії соціального мікроклімату у фундаментальний техніко-психологічний параметр надійності [5]. В умовах дефіциту часу згуртованість забезпечує безперебійність роботи системи за двома векторами:

- *інструментальна згуртованість (когнітивний аспект)* – базується на єдності розуміння бойової задачі та глибокій інтерналізації алгоритмів роботи з озброєнням та створює "спільне когнітивне поле", що дозволяє обслузі функціонувати як єдиний інтелектуальний контур навіть в умовах "інформаційної тиші", де кожен член групи прогнозує дії колег без додаткових вказівок [2];

- *емоційна згуртованість (афективний аспект)* – виступає головним запобіжником проти деструктивного впливу бойового стресу, що нівелює страх "удару у відповідь" при роботі в режимі активного випромінювання, перетворюючи індивідуальну тривогу на групову стійкість, де відповідальність перед побратимами переважає над інстинктом самозбереження [3].

Особливого значення згуртованість набуває під час реалізації оперативного циклу OODA ("Observe" – спостерігати, "Orient" – орієнтуватися, "Decide" – вирішити, "Act" – діяти). У високотехнологічному бою цей цикл стає розподіленим процесом – якщо технічні засоби забезпечують етап спостереження, то колективний розум обслуги здійснює критичні фази орієнтації та прийняття рішення [7].

За умови високої згуртованості виникає феномен "групової корекції помилок", коли система автоматично ідентифікує та виправляє хибну дію одного з операторів ще на етапі орієнтації. Натомість низька взаємодовіра створює "інформаційні бар'єри", що призводять до розриву циклу OODA та фатальної втрати часу, який у сучасних умовах вимірюється секундами [3; 7].

Злагоджена взаємодія в ідеальній моделі досягає рівня "професійної телепатії" – максимального скорочення вербальної комунікації, де команди та наміри розуміються за невербальними сигналами. Це базується на ідентичності сформованих психофізіологічних патернів і дозволяє уникати "комунікаційних шумів" [6]. Такий командний резонанс забезпечує підрозділам на 20-30% вищу швидкість реакції під час відбиття масованих комбінованих атак порівняно з новоствореними або незгуртованими групами [1].

Колективна взаємодія відіграє вирішальну роль у подоланні "дистанційності бою" – психологічної прірви між фізичним спокоєм у кабіні управління та реальним знищенням цілей. Спільна діяльність актуалізує моральну відповідальність, перетворюючи віртуальну відмітку на моніторі на реальну загрозу. Це запобігає виникненню "синдрому відеогри" та підтримує високу професійну мотивацію, яка ґрунтується на попередньому бойовому досвіді та впевненості у надійності всієї системи "людина-машина-група" [4].

Внутрішні психологічні чинники, насамперед бойова згуртованість та командний резонанс, є не просто додатковими ресурсами, а невід'ємними компонентами бойової готовності зенітних ракетних військ Повітряних Сил Збройних Сил України [5]. Подальше вдосконалення підготовки підрозділів зенітних ракетних військ має базуватися на розвитку саме групових психологічних компетенцій, що дозволить максимально реалізувати потенціал сучасних зенітних ракетних комплексів у динамічних умовах сучасного конфлікту.

Література

1. Ханецький В. В. Особливості бойової діяльності підрозділів ЗРВ Повітряних Сил в умовах інтенсивного застосування засобів повітряного нападу. Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2022. № 2 (47). С. 11–18. URL: https://doi.org/10.37701/pnps.vi2(47).2176.

2. Філіппський А. Ю. Аналіз сучасних наукових підходів до визначення змісту поняття «психологічна готовність особистості». Габітус. 2023. Вип. 52. С. 168–173. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/28.pdf.

3. Стасюк В. В., Туз О. С., Пряхіна Н. О. Психологічна стійкість військовослужбовців у ситуаціях високого ризику: досвід застосування ЗРК в умовах повномасштабного вторгнення. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 4 (74). С. 112–120. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-112-120.

4. Осьодло В. І., Стасюк В. В. Психологія професійної діяльності військовослужбовця в екстремальних умовах : монографія. Київ : НУОУ, 2021. 284 с.

5. Стасюк В. В. Психологія бойової згуртованості підрозділів : монографія. Київ : НУОУ, 2011. 248 с.

6. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник. Київ : Київський університет, 2004. 656 с.

7. Coram R. Boyd: The Fighter Pilot Who Changed the Art of War. New York : Back Bay Books, 2004. 504 p. (Аналіз циклу OODA).

Марія Бачуріна
здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти кафедри клінічної психології
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського
м. Одеса (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології та
управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З ОЗНАКАМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ

Анотація. У статті аналізуються психологічні особливості осіб, які зазнали вимушеного переселення, у контексті ознак посттравматичного стресового розладу. У результаті аналізу сучасної наукової літератури було визначено основні фактори ризику, характерні стратегії подолання стресу, психологічні захисні механізми та гендерні відмінності у переживанні травматичних подій.

Ключові слова*: переміщена особа, посттравматичний синдром, копінг-стратегії, психологічний захист, травматичний стрес.*

Внаслідок збройних конфліктів вимушене переміщення населення набуло глобального характеру. За даними UNHCR, в Україні понад 10 мільйонів людей втратили свої домівки. З них 5,37 мільйона знайшли прихисток у Європі, а 549 тисяч – за межами Європи [6, 3]. Це створює критичні виклики для нервової системи та психічного здоров’я людини. Тривалий стрес, відчуття небезпеки, невідомість, розрив зв’язків з людьми та втрата власної ідентичності сприяють розвитку ознак

посттравматичного стресового розладу у переміщених осіб. Метою статті є систематизація психологічних особливостей переміщених осіб (ПО) з ознаками посттравматичного стресового розладу (ПТСР) на основі аналізу сучасної літератури.

Однією з найпоширеніших фізичних реакцій на травматичні події є ознаки посттравматичного стресового розладу, такі як: переживання цих подій у вигляді нав'язливих спогадів, спогадів-флешбеків або кошмарів; уникнення подразників, що нагадують людині про травму; постійне відчуття підвищеної загрози, що виявляється у надмірній пильності та загострених реакціях на подразники; а також проблеми зі сном та харчуванням. Симптоми тривають щонайменше кілька тижнів, що призводить до значних порушень у соціальному, особистому та професійному функціонуванні. На думку В. Ф. Амбарцумяна, загальна поширеність ПТСР серед тих, хто пережив війну, становить приблизно 26,5% [1].

Травматичний досвід є одним із найпотужніших предикторів. Спостерігається чітка залежність від кількості травматичних подій: у осіб, які пережили 4-7 травматичних подій, ризик розвитку ознак ПТСР зростає у 2,43 раза; при 8-11 подіях – у 4,62 раза; а при 12-16 подіях – у 6,51 рази [4].

Аналіз копінг-поведінки ВПО, проведений В. К. Федоровою (2023), виявив характерні закономірності. Як результат, стратегія копінгу «розв'язання проблем» виявилася найпоширенішою серед більшості респондентів (55%), що свідчить про активну мобілізацію особистих ресурсів. Для 38% учасників на той момент провідною була стратегія «пошуку соціальної підтримки», тоді як лише 7% обрали «уникнення» [3]. Крім того, важливу роль відіграють також гендерні відмінності. Так, серед чоловіків переважають стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, – «контроль над ситуацією» та «самоконтроль», що відображає схильність до аналізу та планування. Натомість жінки, як правило, використовують стратегії, орієнтовані на соціальні аспекти: «відволікання уваги», «пошук соціальної підтримки» та «антиципуюче уникнення»[3]. У дослідженні А. А. Мікіртичьяна та В. Ф. Боснюка (2023) зазначається, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) та ПО, які виїхали за кордон, демонструють різні профілі стресостійкості та

використання копінг-стратегій. Також дослідження показало, що найбільшу психологічну травму, яка супроводжувалася вираженими негативними відстроченими реакціями, зазнали особи, які були змушені покинути країну і залишилися за кордоном. У той же час переселенці, які повернулися до України з-за кордону, демонструють статистично вищий рівень психологічного благополуччя, що може бути зумовлено поверненням у звичне середовище [2].

Аналіз В. К. Федорової, проведений за методологією Келлермана-Плутчика, показав, що 60% осіб вдаються до такого психологічного захисного механізму, як заперечення – відмова визнавати реальність, що викликає тривогу, – тоді як 56% таких осіб вдаються до механізму проєкції [3]. Поширеність цих примітивних механізмів може свідчити про несвідому спробу психіки дистанціюватися від надмірного травматичного впливу, що водночас створює ризики дезадаптації [3].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), орієнтована на травму, і десенсибілізація та переробка рухами очей є найбільш ефективними та доказовими методами лікування ознак ПТСР у переміщених осіб [3]. КПТ спрямована на структуровану експозицію до травматичних спогадів у безпечних умовах і зміну дезадаптивних когніцій, таких як відчуття власної винності чи безсилля [3]. Основним принципом організації допомоги є пріоритезація груп найвищого ризику. Ці групи включають безробітних, жертв сексуального насильства, жінок, які втратили партнера, та осіб, що зазнали множинних переміщень [4, 5]. Важливо підкреслити, що психологічна інтервенція має бути включена до ширшого соціально-економічного контексту. Для успішної психологічної реабілітації необхідні базові потреби, такі як безпечне житло, забезпечення їжею та медичними послугами, а також можливість працевлаштування [4].

Таким чином, на основі проведеного аналізу можна виділити такі психологічні особливості переміщених осіб. Перша особливість – те, що у переміщених осіб спостерігається висока поширеність симптомів ПТСР, що підкреслює необхідність подальших досліджень цього питання. Другою особливістю є чіткий набір факторів ризику розвитку симптомів ПТСР, серед яких жіноча стать, втрата близької людини, безробіття,

переживання великої кількості травматичних подій та наявність у минулому випадків неодноразового переміщення. Це дозволяє визначити пріоритетність надання допомоги найбільш вразливим підгрупам. Третя особливість полягає в існуванні суттєвих гендерних відмінностей у стратегіях подолання труднощів та механізмах психологічного захисту. Чоловіки, як правило, віддають перевагу стратегіям, орієнтованим на вирішення проблем, зокрема контролю та планування, тоді як жінки частіше вдаються до стратегій, зосереджених на емоціях, та пошуку соціальної підтримки. Водночас поширеність примітивних механізмів захисту, таких як заперечення та проєкція, свідчить про глибокий травматичний вплив, що значно ускладнює процес адаптації.

Література:

1. Амбарцумян В. Ф. Диференціація ПТСР та негативнихстрес-асоційованих розладів: теоретичний аналіз та методи дослідження. *Психологічний часопис* (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова), 2026. Т. 1, № 1. DOI: 10.32782/2707-0409.2026.1.1
2. Мікіртичьян А. А., Боснюк В. Ф. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду українськими переселенцями. *Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія: Психологія*, 2023.
3. Федорова В. К. Особливості переживання стресової ситуації у внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Маріуполь : Маріупольський державний університет, 2023.
4. Roberts B., Ocaka K. F., Browne J., Oyok T., Sondorp E. Factorsassociated with post-traumatic stress disorder and depression amongst internally displaced persons in northern Uganda. *BMC Psychiatry*, 2008. Vol. 8, No. 38. DOI: 10.1186/1471-244X-8-38
5. Tesfaye A. H., Sendekie A. K., Kabito G. G., et al. Post-traumatic stress disorder and associated factors among internally displaced persons in Africa: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 2024. Vol. 19, No. 4. Art. e0300894. DOI: 10.1371/journal.pone.0300894

6. Ukraine Refugee Situation. UNHCR: Operational Data Portal.2026. URL: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine (дата звернення: 07.04.2026).

Оксана Теплих
Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
м. Одеса (Україна)

РОЛЬ СІМЕЙНОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ З ДОСВІДОМ ДИТЯЧИХ ПСИХОТРАВМ

Актуальність дослідження. Проблема впливу дитячих психотравм на психічний розвиток особистості є однією з найбільш актуальних у сучасній психології та психотерапії. Психотравматичний досвід, отриманий у дитячому віці, може мати довготривалі наслідки, що проявляються у дорослому житті у вигляді емоційних порушень, розладів особистості, депресії, тривожних станів та інших психічних розладів. Особливо важливу роль у виникненні та переживанні психотравм відіграє сімейне середовище, яке є базовим соціальним простором розвитку дитини.

Як відомо, сім'я формує первинні моделі емоційної взаємодії, систему цінностей, механізми адаптації та способи реагування на стрес. У випадку дисфункційного сімейного середовища – конфліктів між батьками, насильства, емоційного нехтування, гіперопіки або нестабільності – у дитини можуть формуватися стійкі психологічні травми, що впливають на розвиток її особистості. Такі травматичні переживання можуть призводити до формування патологічних моделей поведінки, порушення самооцінки, труднощів у міжособистісних стосунках та розвитку психічних розладів у дорослому віці.

У сучасних соціальних умовах, що характеризуються високим рівнем стресу, сімейних криз та соціальних трансформацій, проблема дитячих психотравм набуває особливої актуальності. Тому дослідження ролі сімейного середовища у

формуванні психічних розладів дорослої особистості є важливим напрямом сучасної клінічної та соціальної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема дитячих психотравм та їхній вплив на розвиток особистості привертає значну увагу сучасних психологів і психотерапевтів, оскільки травматичний досвід у дитинстві формує фундаментальні психологічні механізми, які визначають емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування дорослої людини. Т. В. Дворкович досліджує психологічні травми дитинства та їхній вплив на психічний розвиток особистості, підкреслюючи, що ранній травматичний досвід здатний суттєво змінювати процес формування емоційної сфери людини, порушуючи її здатність до адаптивної регуляції емоцій та соціальної взаємодії [8, с. 204]. Дослідження Г. М. Лялюк та О. С. Мороз підтверджують, що дитячі психотравми можуть призводити до розвитку депресивних, тривожних і особистісних розладів у дорослому віці, формуючи стійкі негативні когнітивні та емоційні схеми, що ускладнюють міжособистісні стосунки та адаптацію до соціального середовища [18, с. 212].

Л. П. Головата у своїх працях звертає увагу на сімейну динаміку як ключовий фактор травматизації, зазначаючи, що дисфункційні взаємини, конфлікти між батьками, емоційне насильство або нехтування потребами дитини значно підвищують ризик формування психотравм та негативно впливають на розвиток особистості [5, с. 37–48]. І. В. Олійник наголошує, що сімейне неблагополуччя, зокрема емоційна депривація, нестабільність стосунків та відсутність підтримки, є суттєвим чинником дитячої психологічної травматизації, формуючи у дитини тривожність, відчуття небезпеки та труднощі у встановленні безпечних прив'язаностей [9, с. 80–90].

Н. М. Колосова розкриває психологічні особливості впливу сімейних травм на розвиток психіки дитини, звертаючи увагу на механізми формування внутрішніх конфліктів, порушень самоідентичності та негативних когнітивних схем, які стають передумовою для розвитку психічних розладів у дорослому віці [7, с. 232]. У свою чергу, К. Ю. Мельник акцентує увагу на сучасних психотерапевтичних підходах, спрямованих на роботу з травматичним дитинством, підкреслюючи важливість

психотерапії для усвідомлення, переробки та інтеграції травматичного досвіду, що дозволяє зменшити симптоми психічних порушень та сформувати адаптивні стратегії поведінки [21, с. 218].

Г. С. Єфремова у своїх дослідженнях вивчає психологічні ресурси подолання наслідків дитячих психотравм у дорослому віці, підкреслюючи роль внутрішніх ресурсів особистості та соціальної підтримки як факторів, що сприяють стабілізації емоційного стану, відновленню самооцінки та формуванню стійких моделей адаптивної поведінки [9, с. 184]. Т. М. Гуменюк, досліджуючи психологічну допомогу дорослим із досвідом травматичного дитинства, визначає ефективні напрями психотерапевтичної роботи, включаючи когнітивно-поведінкові та психодинамічні методи, що сприяють переробці травматичного досвіду та зниженню психічного дискомфорту [7, с. 196].

Дослідження О. С. Панькова демонструють, що сімейна динаміка безпосередньо впливає на формування особистісних розладів після пережитих дитячих психотравм, оскільки невирішені конфлікти та дисфункціональні моделі поведінки батьків закріплюються у дорослому віці як патологічні когнітивні та емоційні схеми [10, с. 45–57]. А. С. Черненко у своїх працях виявляє прояви дитячих психотравм у клінічній практиці, досліджуючи тривожні розлади дорослих осіб із травматичним досвідом дитинства та підкреслюючи значення ранньої діагностики та психотерапевтичної підтримки для профілактики ускладнень [10, с. 45–57].

Таким чином, аналіз останніх досліджень свідчить, що дитячі психотравми є ключовим фактором розвитку психічних розладів у дорослому віці, а сімейне середовище виступає як первинний простір формування травматичного досвіду. Розуміння механізмів впливу сімейних стосунків, дисфункційних моделей поведінки батьків та емоційної депривації є важливим для розробки ефективних методів психологічної підтримки та психотерапевтичної допомоги особам із травматичним дитинством. Наукові дослідження сучасних психологів підтверджують необхідність комплексного підходу, що включає ранню профілактику, психотерапевтичну роботу та формування

адаптивних моделей поведінки для забезпечення психічного здоров'я дорослих.

Метою дослідження є теоретичний аналіз ролі сімейного середовища у формуванні психічних розладів дорослої особистості з досвідом дитячих психотравм та визначення основних психологічних механізмів цього впливу.

Виклад основного матеріалу. Дитяча психотравма є складним психологічним явищем, що виникає внаслідок сильних емоційних переживань, які перевищують можливості психіки дитини щодо їхнього опрацювання [1, с. 156]. Психотравмуючі події можуть включати фізичне або психологічне насильство, конфлікти у сім'ї, нехтування базовими потребами дитини, емоційний тиск або нестачу уваги та підтримки з боку дорослих [5, с. 37–48]. Особливо шкідливими є повторювані травматичні події, коли дитина постійно перебуває у стресовому або небезпечному середовищі. У клінічній практиці це проявляється, наприклад, у дорослих, які відчувають труднощі з довірою до людей та схильні уникати близьких стосунків через страх повторення травматичного досвіду [18, с. 212].

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя дитини [9, с. 80–90]. Саме у сім'ї дитина отримує перші уявлення про себе, світ та взаємодію з іншими людьми, формуються базові почуття безпеки, довіри та власної цінності [7, с. 232]. Дисфункційні сімейні відносини, наприклад, відсутність емоційної підтримки, постійні конфлікти між батьками, надмірна критика або фізичне покарання, можуть суттєво впливати на розвиток особистості, створюючи підґрунтя для виникнення негативних когнітивних схем, які зберігаються у дорослому віці [18, с. 212]. У практиці психологічної роботи зустрічалися випадки, коли дорослі пацієнти, які пережили дитячі конфлікти та брак підтримки у сім'ї, мали низьку самооцінку, страх самостійності та високий рівень тривожності у професійному та соціальному житті.

Одним із ключових механізмів впливу сімейного середовища є формування моделей прив'язаності. Базові взаємодії дитини з батьками або опікунами визначають тип прив'язаності, що згодом впливає на міжособистісні стосунки у дорослому віці. Травматичні або нестабільні стосунки з батьками

можуть призвести до формування небезпечних типів прив'язаності, таких як уникання близькості або надмірна залежність від інших [5, с. 37–48]. На практиці це проявляється у дорослих, які уникають емоційної близькості, бояться довіряти партнерам, або, навпаки, перебувають у токсичних стосунках через надмірну емоційну залежність. Такі особи часто відчувають внутрішній конфлікт між потребою у близькості та страхом повторення дитячих травматичних переживань, що може призводити до хронічної тривожності та депресивних епізодів.

Дитячі психотравми також впливають на формування системи емоційної регуляції [6, с. 184]. Діти, які пережили травматичний досвід у сім'ї, часто мають труднощі з керуванням власними емоціями, що у дорослому віці проявляється підвищеною тривожністю, агресивністю, імпульсивністю або депресивними станами [4, с. 204]. У практичному досвіді зустрічалися випадки, коли дорослі пацієнти, які зазнали емоційного насильства, проявляли неспроможність контролювати гнів у конфліктних ситуаціях або ж, навпаки, замикалися у собі, уникаючи будь-яких емоційних проявів. Подібні порушення емоційної регуляції часто ведуть до проблем у професійному та особистому житті, зокрема до конфліктів на роботі, труднощів у встановленні партнерських стосунків та соціальної ізоляції.

Психотравми дитинства впливають також на формування когнітивних схем особистості [8, с. 212]. Травматичний досвід формує негативні переконання про себе та оточуючих, наприклад: «я недостатньо хороший», «світ небезпечний», «людям не можна довіряти» [2, с. 37–48]. Ці переконання часто підкріплюються повторюваними негативними ситуаціями у сім'ї або середовищі. На практиці психологи відзначають, що дорослі, які пережили такі психотравми, частіше звертаються зі скаргами на постійне самокритичне мислення, низьку мотивацію, страх помилок та соціальну ізоляцію.

Серед найбільш поширених психічних розладів, пов'язаних із дитячими психотравмами, дослідники виділяють депресивні та тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, розлади особистості та психосоматичні порушення [10, с. 45–57]. Наприклад, у практиці психологічного консультування

спостерігаються випадки, коли дорослі пацієнти після пережитого насильства у дитинстві мають симптоми хронічної тривоги, панічних атак, порушень сну, порушень апетиту та соматичних болей, що не мають органічного пояснення.

Особливе значення для подолання наслідків дитячих психотравм має психотерапевтична допомога [7, с. 196]. Сучасні психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, схемотерапія та терапія, орієнтована на прив'язаність, спрямовані на усвідомлення травматичного досвіду, зміну деструктивних когнітивних схем та формування адаптивних моделей поведінки [21, с. 218; 18, с. 212]. Наприклад, у когнітивно-поведінковій терапії пацієнти навчаються розпізнавати автоматичні негативні думки та замінювати їх адаптивними, що допомагає знизити рівень тривожності та депресивних проявів. Схемотерапія дозволяє виявити глибинні переконання про себе та світ і поступово трансформувати їх у більш здорові патерни. Психодинамічна терапія допомагає усвідомити взаємозв'язок між дитячими травматичними подіями та сучасними емоційними та поведінковими труднощами, а терапія, орієнтована на прив'язаність, сприяє відновленню здатності формувати безпечні та довірливі стосунки [21, с. 218; 18, с. 212].

У клінічному досвіді психологів є багато прикладів ефективної роботи з дорослими пацієнтами, які пережили дитячі психотравми. Наприклад, дорослий пацієнт, який зазнав емоційного насильства у сім'ї, під час психодинамічної терапії усвідомив вплив дитячого досвіду на поточні страхи та невпевненість у собі, а в схемотерапії навчився розпізнавати і змінювати негативні когнітивні схеми. Інший пацієнт з історією фізичного насильства у сім'ї, проходячи когнітивно-поведінкову терапію, навчався контролювати імпульсивні емоційні реакції та формувати нові стратегії взаємодії у міжособистісних стосунках.

Таким чином, досвід роботи психологів і психотерапевтів підтверджує тісний зв'язок дитячих психотравм у сім'ї з розвитком психічних розладів у дорослому віці, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до психокорекції та психотерапевтичної допомоги. Реабілітація дорослих пацієнтів передбачає роботу над емоційною регуляцією, корекцію

когнітивних схем, а також формування здорових моделей прив'язаності та міжособистісних стосунків, що дозволяє зменшити ризик повторення травматичних патернів у майбутньому [21, с. 218; 18, с. 212].

Висновок. Сімейне середовище є одним із ключових факторів формування психічного здоров'я особистості. Дисфункційні сімейні стосунки, емоційне нехтування, насильство та інші негативні фактори можуть спричиняти виникнення дитячих психотравм, що мають довготривалий вплив на психічний розвиток людини. Травматичний досвід дитинства може проявлятися у дорослому віці у вигляді різноманітних психічних розладів, зокрема депресії, тривожних станів, розладів особистості та труднощів у міжособистісних стосунках.

Результати досліджень підтверджують необхідність ранньої психологічної допомоги дітям, які пережили травматичні події у сім'ї, а також важливість психотерапевтичної підтримки дорослих із досвідом дитячих психотравм. Подальші дослідження у цій сфері сприятимуть розробці ефективних методів профілактики та психологічної допомоги особам, які пережили травматичний досвід у дитинстві.

Література:

1. Андрусенко Л. Т. Практикум з кризового консультування: робота з травмами дитинства. Київ: «Педагогічна думка», 2021. 156 с.

2. Буряк Н. П. Роль психолога у роботі з дорослими, які пережили насильство в дитинстві. Хмельницький: «Університет Укоопспілки», 2023. 164 с.

3. Головата Л. П. Сімейна динаміка і травматичний досвід у розвитку особистості. *«Психологія і суспільство».* 2023. № 2. С. 37–48.

4. Гуменюк Т. М. Психологічна допомога дорослим із досвідом травматичного дитинства. Київ: «Педагогічна думка», 2022. 196 с.

5. Дворкович Т. В. Психологічні травми дитинства і їх вплив на психічний розвиток особистості. Одеса: «Астропринт», 2018. 204 с.

6. Єфремова Г. С. Психологічні ресурси подолання наслідків дитячих психотравм у дорослому віці. Київ: «Каравелла», 2021. 184 с.

7. Колосова Н. М. Дитяча психіка і сімейні травми: психологічний вимір. Дніпро: Університет ім. А. Нобеля, 2023. 232 с.

8. Лялюк Г. М., Мороз О. С. Психологічні наслідки дитячих психотравм у дорослому віці. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 212 с.

9. Олійник І. В. Сімейне неблагополуччя як чинник дитячої психологічної травматизації. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 51. С. 80–90.

10.Паньків О. С. Роль сімейної динаміки у формуванні особистісних розладів після травматичного дитинства. *Психологічні науки*. 2024. № 15 (72). С. 45–57.

Едуард Помиткін
доктор психологічних наук, професор,
Український Гуманітарний інститут
м. Буча (Україна)

Любов Помиткіна
доктор психологічних наук, професор
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У ВИЩІЙ ОСВІТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ЕКСПЕРТИЗА ЄС

У XXI столітті освіта стикається з необхідністю глибокої трансформації, орієнтованої не лише на передачу знань, а й на формування широкого спектру універсальних умінь, відомих як soft skills – комунікативні навички, емоційний інтелект, креативність, здатність до співпраці, критичне мислення тощо. В умовах зростаючої невизначеності, цифрової трансформації та

соціальних криз саме ці навички стають вирішальними для адаптації випускників до ринку праці та активної громадянської позиції.

У цьому контексті психологічна підтримка студентів відіграє ключову роль у розвитку soft skills, оскільки успішне їх формування пов'язане з емоційною стабільністю, самоусвідомленням, внутрішньою мотивацією та здатністю до рефлексії. Відповідно, вища освіта має не лише створити умови для розвитку таких навичок, а й забезпечити системну психоосвітню підтримку студентів.

Країни Європейського Союзу вже протягом кількох десятиліть впроваджують інституційні моделі, програми й стратегії, спрямовані на інтеграцію розвитку soft skills в освітній процес. Досвід ЄС може бути цінним джерелом орієнтирів для вдосконалення освітніх практик в Україні, зокрема в частині розбудови служб психологічного супроводу у ЗВО.

Теоретичний аналіз впроваджень soft skills у вищій освіті свідчить, що поняття soft skills (м'які навички) охоплює широкий спектр особистісних, комунікативних, соціальних і когнітивних компетентностей, які не належать до вузькоспеціалізованих знань, але є критично важливими для професійного й особистісного успіху. До них зазвичай відносять здатність до командної роботи, ефективної комунікації, управління емоціями, критичного мислення, креативності, адаптивності, тайм-менеджменту та лідерства [4].

Формування soft skills не обмежується передачею інформації чи володінням певними техніками. Воно потребує створення навчального середовища, в якому студент має змогу практикувати взаємодію, приймати рішення, рефлексувати, долати стресові ситуації та набувати емоційного досвіду в безпечному просторі. Саме тому психологічна підтримка виступає не другорядним, а фундаментальним елементом процесу – вона сприяє розвитку самосвідомості, саморегуляції, емпатії та внутрішньої мотивації [7].

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях наголошується, що для ефективного розвитку soft skills необхідно впроваджувати інтерактивні форми навчання, групові проєкти, коучинг, тренінги, а також створювати системи

менторства й психологічного супроводу. Особливе значення має поєднання формального навчання з неформальними освітніми активностями, де навички можуть закріплюватися в реальному досвіді міжособистісної взаємодії.

Таким чином, розвиток soft skills у вищій освіті є багатовимірним процесом, що потребує цілісного підходу, в якому педагогічні й психологічні чинники взаємодіють між собою. Надання системної психологічної підтримки студентам створює умови для гармонійного особистісного зростання й професійного становлення.

Експертиза ЄС у сфері розвитку soft skills та психологічного супроводу у ЗВО свідчить, що Європейський Союз приділяє значну увагу формуванню soft skills як ключової складової якісної освіти та підготовки конкурентоспроможних фахівців. У стратегічних документах ЄС, зокрема у «Програмі навчання впродовж життя» (Lifelong Learning Programme), «Європейській рамці кваліфікацій» (EQF), а також у концепції «Європейського простору вищої освіти» (EHEA), soft skills розглядаються як важливі результати освітнього процесу, рівнозначні академічним знанням.

Багато європейських університетів інтегрували розвиток м'яких навичок у навчальні програми через міждисциплінарні курси, тренінги, модулі з емоційного інтелекту, лідерства, міжкультурної комунікації [4]. Наприклад, в Університеті Осло (Норвегія) діє програма психологічної підтримки студентів, яка включає групові та індивідуальні сесії, воркшопи зі стресостійкості, розвиток самосвідомості та комунікативних навичок. У Нідерландах університети широко впроваджують формат «персонального тьюторства», коли викладач супроводжує студента не лише в академічному, а й у психологічному вимірі [1].

Окремої уваги заслуговує досвід Фінляндії, де концепція благополуччя студента є одним із базових принципів вищої освіти [5]. Тут активно працюють університетські центри підтримки ментального здоров'я, що тісно співпрацюють з освітнім процесом і забезпечують платформу для розвитку таких компетенцій, як емоційна стабільність, емпатія, самооцінка, стрес-менеджмент. На рівні політики, Європейська Комісія

неодноразово підкреслювала важливість інтеграції психологічної підтримки в освітню систему як механізму забезпечення рівного доступу до можливостей навчання, формування емоційно зрілих і стійких громадян [3].

Загалом, європейський досвід свідчить про те, що розвиток soft skills є стратегічним напрямом, який потребує міждисциплінарного підходу, залучення психологічної експертизи та створення умов для емоційного благополуччя студентів упродовж усього періоду навчання.

Надалі необхідно проаналізувати можливості впровадження європейського досвіду в Україні. В умовах трансформації української системи вищої освіти, особливо на тлі воєнного стану, питання розвитку soft skills та психологічної підтримки студентів набуває особливої ваги. Європейський досвід у цій сфері може стати джерелом практичних орієнтирів для українських ЗВО, з урахуванням національного контексту, ресурсних обмежень та нових викликів [5; 6].

По-перше, адаптація міждисциплінарних навчальних курсів, спрямованих на розвиток м'яких навичок, є реалістичним і необхідним кроком. Уже зараз деякі українські університети інтегрують тренінги з лідерства, критичного мислення та емоційного інтелекту в навчальні програми, однак ці ініціативи поки що точкові й не мають системного характеру.

По-друге, надзвичайно перспективною є ідея створення внутрішніх служб психологічної підтримки у ЗВО – із залученням фахових психологів, коучів, тьюторів. Такі структури мають не лише надавати допомогу у кризових ситуаціях, а й працювати на превентивному рівні – через освітні заходи, розвиток емоційної грамотності та групову роботу зі студентами [1].

По-третє, необхідно створювати умови для підготовки викладачів до роботи з компонентом soft skills – як у змісті навчальних дисциплін, так і у педагогічному стилі взаємодії. У цьому контексті важливо налагоджувати академічні обміни, стажування, спільні проєкти з університетами ЄС.

Варто також враховувати культурні відмінності: в Україні ще не до кінця сформована культура звернення за психологічною допомогою, тому впровадження європейських моделей потребує

адаптації, зокрема – через просвітницьку роботу, підтримку студентських ініціатив і поступове формування довіри до нових підходів. Отже, попри складну ситуацію в країні, українські заклади вищої освіти мають реальні можливості для поетапного впровадження ефективних механізмів розвитку soft skills з урахуванням європейської експертизи, що сприятиме не лише академічному, а й особистісному зростанню студентів.

Розвиток м'яких навичок у студентів неможливий без залучення психологічних інструментів, які сприяють самопізнанню, рефлексії, формуванню емоційної компетентності та міжособистісної ефективності. У системі вищої освіти психологічні засоби відіграють роль каталізатора особистісного розвитку та професійного становлення. Серед ключових методів, що довели свою ефективність у практиці європейських університетів, слід виокремити:

1) коучинг і тьюторство – індивідуальна або групова робота зі студентами, орієнтована на виявлення особистісного потенціалу, постановку цілей та розвиток самоусвідомлення [5];

2) групові тренінги з емоційного інтелекту – сприяють формуванню навичок саморегуляції, емпатії, конструктивної взаємодії та вирішення конфліктів [3];

3) методи рефлексії – щоденники, кейс-аналіз, обговорення проблемних ситуацій дозволяють студентам краще усвідомлювати власні реакції, мотиви та поведінкові шаблони;

4) ігрові методи та моделювання – рольові ігри, симуляції, дебати створюють безпечне середовище для тренування комунікативних і лідерських навичок [4];

5) психопросвіта – інтеграція елементів психологічної грамотності у навчальні курси формує в студентів навички самодопомоги, критичного мислення й адаптивності [6].

Застосування цих засобів не лише підвищує ефективність навчального процесу, а й знижує рівень емоційного вигорання серед студентів, підвищує їхню мотивацію та залученість до освітнього середовища [2; 6]. Отже, психологічні методи є не факультативним доповненням, а невіддільним елементом сучасного підходу до формування soft skills у системі вищої освіти.

Узагальнюючи вище вказане, можемо зробити висновок, що розвиток soft skills у вищій освіті сьогодні є не лише трендом, а необхідною умовою формування цілісної, конкурентноспроможної та емоційно зрілої особистості. Європейський досвід демонструє, що ефективне формування м'яких навичок тісно пов'язане з наявністю системної психологічної підтримки, орієнтованої на потреби студентів [2; 6].

Для України, яка перебуває в умовах глибокої соціальної та гуманітарної турбулентності, інтеграція європейських підходів до розвитку soft skills є перспективним напрямом модернізації освітньої системи [3; 5]. Важливо не лише запозичувати окремі елементи моделей ЄС, а й адаптувати їх до національного контексту, поступово формуючи освітній простір, у якому студенти отримуватимуть не тільки знання, але й реальну підтримку для розвитку особистісного потенціалу.

Література:

1. Помиткіна Л. В., Помиткін Е. О. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 116-123. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16

2. European Commission (2021). Mental health support for students in Europe. Retrieved from https://education.ec.europa.eu/node/1771

3. European Commission (2021). Soft Skills Evaluation Report. Retrieved from https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/10e5a5e5-a603-48ee-9834-9c11cb1b3d7b/Soft_Skills_Evaluation_Report_ENG.pdf

4. European Education Area (2021). Development of skills. Retrieved from https://education.ec.europa.eu/focus-topics/improving-quality-equity/key-competences-lifelong-learning/skills-development

5. Franzoi, I. G., Sauta, M. D., Barbagli, F., Avalle, C., & Granieri, A. (2022). Psychological interventions for higher education students in Europe: A systematic literature review. Youth, 2(3), 236–257. https://doi.org/10.3390/youth2030017

6. Network of Experts working on the Social dimension of Education and Training (NESET) (2023). Student and staff mental well-being in European higher education institutions. Retrieved from https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2024/03/NESET-AR4-Well-being-in-HE-with-identifiers-1.pdf

7. Zhuravlova, L., Bedny, I., Luchkiv, V., Pomytkina, L., Grechukha, I., Muzhanova, N. (2022). Assertiveness in the System of Behavioral Strategies of the Modern Youth. In: Hasan Ayaz (eds) Neuroergonomics and Cognitive Engineering. AHFE (2022) International Conference. AHFE Open Access, vol 42, 32–41. AHFE International, USA. http://doi.org/10.54941/ahfe1001816

Любов Помиткіна
доктор психологічних наук, професор
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Ксенія Куденко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Психологічні особливості емоційного вигорання у студентської молоді значною мірою зумовлюються специфікою їх життєвої ситуації та рівнем адаптації до змінних умов соціального середовища. Процес адаптації студентів до нових соціальних і навчальних умов супроводжується підвищеним психоемоційним напруженням, що за відсутності належної підтримки може трансформуватися у стійкі форми психологічного виснаження [1]. В умовах війни адаптаційні процеси ускладнюються дією додаткових стресорів, пов’язаних

із небезпекою, вимушеною зміною місця проживання та порушенням звичного життєвого укладу.

Воєнні події мають тривалий дестабілізуючий вплив на психіку молоді, формуючи стан постійної напруженості та очікування загрози [1, с. 88]. Для студентів це проявляється у зростанні емоційної вразливості, виснаженні нервової системи та зниженні здатності до емоційного відновлення, що є характерними психологічними передумовами розвитку емоційного вигорання.

Важливою психологічною особливістю емоційного вигорання у студентської молоді є порушення емоційної регуляції. У стані вигорання особистість втрачає здатність ефективно керувати власними емоційними реакціями, що призводить до накопичення негативних переживань та зниження емоційної стійкості [5]. У студентів це може проявлятися у вигляді емоційної нестабільності, підвищеної дратівливості або, навпаки, емоційної пригніченості.

Емоційне вигорання студентської молоді тісно пов'язане з рівнем стресостійкості та здатністю протистояти хронічному стресу. На думку І. Пасічник, низький рівень стресостійкості значно підвищує ймовірність формування емоційного виснаження у студентів в умовах війни [2]. Хронічний стрес, що супроводжує навчальну діяльність у поєднанні з воєнними реаліями, призводить до поступового виснаження психічних ресурсів та зниження адаптаційного потенціалу молоді.

Соціальна підтримка виступає важливим психологічним чинником, який впливає на характер і глибину проявів емоційного вигорання. Наявність емоційної та соціальної підтримки з боку родини, однолітків і викладачів сприяє зниженню рівня емоційного напруження та запобігає розвитку глибоких форм вигорання [5]. Натомість дефіцит підтримки посилює відчуття самотності та безпорадності, що є типовими психологічними проявами емоційного виснаження.

У наукових дослідженнях наголошується, що емоційне вигорання студентів має низку специфічних психологічних особливостей, які відрізняють його від професійного вигорання працюючих фахівців. Зокрема, у студентської молоді провідними є не лише емоційне виснаження та зниження мотивації, а й

глибокі трансформації ціннісно-смислової сфери, самооцінки та уявлень про власну ефективність у навчальній діяльності [3]. Формування вигорання в студентському середовищі часто супроводжується відчуттям безпорадності, втрати контролю над навчальним процесом та зниженням віри у власні інтелектуальні можливості.

Важливу роль у розвитку емоційного вигорання відіграє тривалий стрес, який стає фоновим станом більшості студентів. За даними досліджень, стресогенні фактори навчального середовища включають перевантаження навчальними завданнями, постійну оцінювальну напругу, нестачу часу для відновлення, а також труднощі адаптації до дистанційного або змішаного формату навчання [1]. У таких умовах психічні ресурси особистості поступово виснажуються, що створює передумови для формування синдрому емоційного вигорання.

Особливої уваги заслуговує вплив воєнних подій на психологічний стан студентської молоді. Війна значно посилює рівень тривожності, емоційної нестабільності та психоемоційного напруження, що, у свою чергу, пришвидшує розвиток вигорання. Дослідники підкреслюють, що в умовах війни навчальна діяльність часто втрачає для студентів суб'єктивну значущість, поступаючись місцем базовим потребам у безпеці та стабільності [3].

Емоційне вигорання студентів у воєнний період характеризується поєднанням класичних симптомів із кризовими психологічними реакціями. До них належать емоційна притупленість, зниження емпатії, апатія, відчуття емоційної «порожнечі», а також схильність до уникання як навчальних, так і соціальних контактів [4]. У деяких випадках вигорання супроводжується соматичними скаргами, порушенням сну, зниженням концентрації уваги та когнітивною втомою.

Важливим елементом профілактики є формування психологічної компетентності, здатності розпізнавати власні ознаки емоційного виснаження та вчасно застосовувати стратегії самодопомоги. На думку С. Коваленко, розвиток самосвідомості та емоційної гнучкості дозволяє студенту ефективно балансувати між навчальними та відновлювальними процесами [3]. Це

включає здатність визначати власні потреби, планувати час для відпочинку та самостійно регулювати психоемоційний стан.

Особливої уваги потребує взаємозв'язок між психологічними та фізіологічними процесами. Хронічне емоційне виснаження негативно впливає на імунну систему, здатність до концентрації та швидкість відновлення після фізичних навантажень [4]. Це підкреслює необхідність комплексного підходу, що об'єднує психоемоційні, фізичні та соціальні ресурси для запобігання вигоранню.

Емоційне вигорання студентської молоді слід розглядати як складний багатовимірний процес, що включає психоемоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Для ефективного запобігання та корекції вигорання важливо враховувати індивідуальні особливості студентів, створювати підтримувальне навчальне середовище, розвивати навички саморегуляції та забезпечувати соціальну підтримку. Комплексна профілактика дозволяє не лише знизити рівень вигорання, а й підвищити психологічну стійкість та академічну успішність студентів [6].

Таким чином, психолого-педагогічний аналіз демонструє, що емоційне вигорання студентської молоді має багатофакторну природу, яка поєднує особистісні характеристики, соціальні впливи та специфіку освітнього процесу. Профілактика та подолання вигорання потребують комплексного підходу, що включає розвиток внутрішніх ресурсів, забезпечення соціальної підтримки, адаптацію навчального середовища та формування ефективних стратегій емоційного саморегулювання.

Література:

1.Остополець І.Ю., Мостова Т.О. Психологія стресу і фрустрації : навч. посіб. Запоріжжя, 2025. 179 с.

2.Пасічник І. Д., Карповець М. В. Парадигмальний аналіз розуміння: перформативний аспект. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2024. № 17. С. 4–13.

3.Помиткіна Л., Ковалькова Т. Проблема емоційного вигорання студентів. *Соціальна психологія*. 2008. Вип. 6. С. 97–110.

4. Помиткіна Л.В., Помиткін Е.О. Покращення суб‘єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 116-123. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16

5. Прокопенко О.А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. Проблеми сучасних трансформацій. 2025. № 7(10).С. 54.

6. Pomytkina, L., Melnyk, N., Kovtun, O., & Kokarieva, A. (2024). Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period. Insight: the psychological dimensions of society, 12, 166–190. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-19

Андрій Хмара
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР’ЄРИ, ЩО ПЕРЕШКОДЖАЮТЬ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСТВА У СТУДЕНТІВ

Актуальність теми. Лідерство є однією з ключових компетенцій, що визначають успішність людини в сучасному суспільстві. Для студентів, які перебувають на етапі формування професійної та особистісної ідентичності, розвиток лідерських якостей має особливе значення, адже вони готуються до активної участі в соціальних, професійних і громадських сферах. Проте численні дослідження показують, що багато студентів стикаються з психологічними бар'єрами, які перешкоджають розвитку їхнього лідерського потенціалу. Ці бар'єри можуть бути пов'язані з внутрішніми психологічними факторами, соціальним середовищем та особливостями виховання. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення та подолання психологічних перешкод, що стримують розвиток лідерського потенціалу в освітньому середовищі.

Ступінь розроблення проблеми. Питання розвитку лідерських якостей викликає значний інтерес у різних наукових дисциплінах, зокрема в психології, педагогіці, соціальній психології та інших галузях. Над дослідженням феномену лідерства працювали такі науковці, як О. Романовський, У. Бенніс, М. Вебер, С. Шекшня та багато інших. Аналіз визначення поняття "лідерські якості" знайшов своє відображення у роботах Д. Алфімова, Ж. Петречко, Н. Сушик та інших дослідників. Особлива увага приділяється формуванню лідерських якостей у процесі навчання, позааудиторної діяльності та суспільної активації. Цій темі присвячено праці В. Ягоднікової, О. Маковського, О. Романовського, Н. Семченко, О. Снісаренко, М. Лукашевича та інших авторів. Дослідники визначають лідерство як динамічний процес створення та підтримки рольової структури в рамках групової взаємодії, наголошуючи на його активній природі [6].

Виклад основного матеріалу. Лідерство в психологічному контексті визначається як здатність людини впливати на інших, мотивувати їх до досягнення спільних цілей, брати на себе відповідальність і приймати рішення в умовах невизначеності. Для студентів лідерство є важливим не лише для майбутньої професійної діяльності, але й для розвитку таких якостей, як ініціативність, комунікабельність, емоційний інтелект і саморегуляція.

Розвиток лідерських якостей у студентському віці сприяє формуванню активної життєвої позиції, підвищує конкурентоспроможність на ринку праці та допомагає ефективно взаємодіяти в команді. Проте, незважаючи на важливість лідерства, багато студентів не виявляють лідерських якостей через наявність психологічних бар'єрів, які гальмують їхній потенціал. Ці бар'єри можуть бути як внутрішніми (особистісними), так і зовнішніми (соціальними), і потребують детального аналізу для розробки ефективних стратегій їх подолання [1].

Одну з найзначніших груп перешкод, які заважають розвитку лідерських якостей, особливо серед студентів формують внутрішні психологічні бар'єри. Ці бар'єри часто породжують сумніви, страхи та інші емоційні виклики, які

заважають активному самовираженню та досягненню потенціалу. До найпоширеніших з них належить, насамперед, низька самооцінка та невпевненість у собі.

Для багатьох студентів характерне відчуття страху перед невдачею, яке стає фундаментом уникання ініціативи та ухилення від відповідальності. Наприклад, студент, що сумнівається у своїх здібностях, може свідомо уникати ролі лідера у груповому проєкті. Причиною цього може бути страх осуду чи критики з боку одногрупників або власне переконання у тому, що він/вона "не впорається" із завданням.

Лідерство за своєю природою передбачає спілкування з аудиторією: презентацію проєктів, переконання інших у правильності запропонованих ідей або управління увагою слухачів. У студентів, які переживають глософобію – страх виступати перед публікою, це стає важливим стримуючим фактором [2]. Такий страх може не лише обмежувати їхні можливості брати активну участь у дискусіях, але і позбавляти впевненості у власному голосі та ідеях.

Основою успішної взаємодії з людьми є здатність розуміти власні емоції та емоції інших, ефективно управляти ними і створювати сприятливий клімат для спільної діяльності. Студенти, які ще не розвинули цю здатність, часто стикаються з труднощами у налагодженні контактів. Це створює розрив у їхніх комунікативних навичках – їм складніше мотивувати оточення, об'єднувати колектив чи підтримувати робочу атмосферу в команді.

Пасткою для студентів іноді стає прагнення досягати виключно ідеальних результатів. Такий підхід породжує страх помилок і невизначеності, що є невід'ємною частиною процесу прийняття рішень на лідерському рівні. Для перфекціоністів ситуації, де існує ймовірність помилитися або потерпіти неочікувану поразку, стають настільки тривожними, що вони починають уникати подібного досвіду. Як наслідок, небажання "виходити із зони комфорту" перешкоджає їхньому потенціалу брати на себе лідерські обов'язки [3].

Із впливом соціального оточення, в якому вони перебувають, пов'язані зовнішні перешкоди у розвитку лідерських здібностей студентів. У деяких культурних або

соціальних контекстах лідерство асоціюється з певними рисами характеру, такими як домінантність чи агресивність. Це може створювати хибне уявлення, що особи з іншими характеристиками, наприклад, інтроверти, не здатні бути лідерами. Вони можуть сумніватися у своїх перспективах через поширене кліше, яке вимагає від лідера екстравертивної поведінки.

Небажання підтримувати студентську ініціативу з боку однокурсників, викладачів або навіть членів сім'ї теж може мати важкі наслідки. Критика спроб зайняти лідерську позицію чи знецінення ідей стирають мотивацію, залишаючи страх бути відкинутим або висміяним [5].

У багатьох навчальних закладах бракує програм чи заходів, націлених на формування лідерських якостей, що викликає обмеженість можливостей для практики. Відсутність тренінгів, проєктної роботи або участі в студентських організаціях значно обмежує шанс отримати практичний досвід, необхідний для розвитку цих навичок.

Визначальну роль у становленні лідерських якостей особистості відіграє сім'я. Проте дисгармонійні стосунки, авторитарний підхід до виховання чи надмірна опіка можуть створювати значні перешкоди: жорсткий контроль із боку батьків та обмеження ініціативи дитини можуть призвести до того, що у студентському віці вона відчуватиме страх перед відповідальністю, а лідерські ролі викликатимуть у неї тривогу або й зовсім уникатимуться, а постійне перебування під надмірною турботою формує залежність і невпевненість у своїх силах, що заважає розвинути самостійність – одну з основних характеристик лідера. У разі, якщо в сімейному колі не представлено моделей поведінки, які демонструють лідерство, молода людина може сприймати цю якість як щось недосяжне або таке, що її особисто не стосується [5].

Для подолання психологічних бар'єрів, які стримують розвиток лідерських якостей у студентів, варто використовувати багатокомпонентний підхід, що поєднує індивідуальну підтримку з формуванням сприятливого середовища. Насамперед це підвищення самооцінки та впевненості в собі. Психологічні тренінги, орієнтовані на зміцнення самооцінки,

допомагають студентам справлятися зі страхом невдачі. Використання технік позитивного мислення та саморефлексії дозволяє їм краще усвідомлювати свої сильні сторони. Заняття з ораторської майстерності, самопрезентації та роботи з тривогою перед аудиторією дадуть студентам змогу почуватися впевненіше у ролі лідера. А освітні програми, спрямовані на розвиток емпатії, навичок управління емоціями та покращення комунікативної взаємодії, сприятимуть ефективнішій командній роботі. Застосування когнітивно-поведінкових методів у роботі з перфекціонізмом навчить студентів сприймати помилки не як провал, а як природний і цінний етап навчання [4].

Надзвичайно важливим є створення сприятливого середовища для розвитку лідерських якостей Залучення студентів до програм розвитку лідерства, таких як участь у студентських ініціативах, волонтерська діяльність, а також тренінги з побудови командної роботи, сприятиме їхньому особистісному зростанню. Завдяки таким програмам студенти мають можливість розвивати й вдосконалювати свої лідерські навички в комфортних та підтримуючих умовах.

Викладацький склад може активно стимулювати активність студентів, створюючи для них можливості проявити ініціативу. Наприклад, це можуть бути завдання з розподілом відповідальності в групових проєктах, організація дискусій чи залучення до управління власними мікропроєктами. Таким чином, студенти відчувають себе важливою частиною процесу і здобувають цінний досвід.

Освітні заходи для батьків, спрямовані на формування розуміння впливу стилю виховання на розвиток лідерських здібностей у дітей, можуть стати важливим кроком у підтримці студентів. Проведення тренінгів для батьків із формування у дітей самостійності й проактивності допомагає нівелювати можливий вплив сімейних бар'єрів. Практичні групові методики, такі як тренінги зі співпраці в командах, рольові ігри чи арт-терапія, створюватимуть безпечний простір для особистісного експериментування з лідерством.

У *висновках* зазначимо, що психологічні бар'єри, які заважають студентам розвивати лідерські якості, є складним і багатогранним феноменом, що проявляється у вигляді взаємодії

декількох факторів. Для ефективного подолання цих бар'єрів необхідний комплексний підхід, що враховуватиме всі аспекти даної проблематики. Формування лідерських якостей у студентів має далекосяжні наслідки не лише для особистого становлення, але й для їхньої інтеграції у сучасне суспільство. Це сприятиме їхній успішній соціалізації, професійному становленню та активній участі у громадському житті. Тому подальші дослідження в цій сфері повинні зосереджуватися на глибшому вивченні природи зазначених бар'єрів із метою розробки оптимальних та дієвих стратегій їх подолання.

Література:

1. Гура Т.В., Пономарьов О.С. Соціально-психологічні вимоги до особистості лідера та характеру його мислення. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Вип. 34 90-102.
2. Занько О.В. Психологічні основи лідерства: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. 220 с.
3. Карпенко З.С. Психологія розвитку лідерських якостей у студентів: сучасні підходи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 45–50.
4. Карамушка Л.М., Фелькель Т.Г. Лідерство в організації: аналіз основних підходів та важливість їх застосування в організаціях системи вищої освіти. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 2. 52–60.
5. Невідома Я.Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип.17. С. 337–346.
6. Нестуля О.О., Нестуля С.І., Кононець Н.В. Дидактика лідерства. Сучасні погляди на формування лідерської компетентності здобувачів вищої освіти : монографія. Полтава : ПУЕТ, 2021. 591 с.

Тетяна Вашека
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПРОЯВИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ПТСР У ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку ПТСР у цивільного населення України під час війни. Досліджено частоту проявів ПТСР та його зв'язок з особистісними рисами та психічними станами молоді. Встановлено, що ПТСР тісно пов'язаний з такими психічними станами як стрес, депресія, дезадаптація та суїцидальні наміри та обернено пов'язаний з осмисленістю життя, життєстійкістю та оптимізмом. У осіб зі сформованим ПТСР діагностовано виражені іпохондричні, депресивні, істероїдні, параноїдальні риси та високий нейротизм.

Ключові слова: *ПТСР, цивільне населення, життєстійкість, психічні стани, особистісні риси*

Актуальність. З кожним роком війни в Україні збільшується кількість осіб, які постраждали від її наслідків і у яких розвиваються психічні розлади та дезадаптаційні процеси. Зростає поширеність посттравматичного стресового розладу, тривожного та депресивного станів, знижується резильєнтність та оптимізм у цивільного населення.

В останні роки з’являється все більше досліджень ПТСР у цивільних осіб, які пережили природні катастрофи або стали жертвами війни, перебуваючи на прифронтових територіях. В Україні ця проблема стоїть особливо гостро, адже під час бомбардувань страждає мирне населення, яке проживає далеко від лінії фронту. На жаль, розвиток технологій у сфері безпілотних літальних апаратів та ракетобудування робить можливим влучання у цілі за тисячі кілометрів та ставить під загрозу життя й здоров’я цивільних осіб.

Дослідження особливостей прояву ПТСР у цивільних осіб Н. Фролової показало, що травматичний досвід мирного населення України відзначається хронічними проявами та охоплює всю територію держави. Причинами виникнення ПТСР, тривоги та депресивних станів є втрата близьких людей, руйнування домівок, перебування на окупованих територіях, волонтерська діяльність, яка може бути пов'язана з загрозою для здоров'я та життя, постійний перегляд новин, що містять травматичний контент [3].

Бойчук Ю. зі співавт. порівняли симптоми ПТСР та його вплив на різні аспекти життя у військовослужбовців та цивільних осіб. Автори встановили, що у цивільних з ПТСР знижуються показники якості життя та задоволення від роботи, посилюється почуття порожнечі при виконанні професійних обов'язків, знижується осмисленість професійної діяльності [1, с. 73]. Також з розвитком ПТСР зростає почуття апатії. Найважливішими чинниками виникнення ПТСР у цивільних осіб виявились низький рівень резильєнтності та якості життя, переконаність у ефективності війни та моральне невиправдання війни [1, с. 77].

У дослідженні Р. Долинського аналізуються наслідки військової агресії РФ для осіб, що пережили травмуючі події. Як зазначає автор, ПТСР у цивільних осіб супроводжується порушенням адаптації, депресивними станами та когнітивною дисфункцією. Важливим аспектом дослідження є акцентування уваги на зв'язку посттравматичного стресового розладу та депресивних станів зі зниженням когнітивних функцій у цивільних осіб [2].

Метою дослідження була діагностика симптомів ПТСР у цивільних осіб під час війни та встановлення зв'язку ПТСР з їх особистісними властивостями та психічними станами.

Для діагностики симптомів ПТСР було використано Шкалу PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5, у перекладі та адаптації Хаустової О.О., Трачук Л.Є., Безшейко В.Г.). Респондентам було запропоновано пригадати будь-яку травматичну подію, яка сталася з початку війни, і відповідаючи на питання опитувальника, тримати в голові саме цю подію.

Для діагностики психологічних корелятів ПТСР було підібрано блок психодіагностичних методик, спрямованих на

вимірювання особистісних характеристик та психічних станів досліджуваних: тест Міні–мульт, особистісний опитувальник EPI Г. Айзенка, методика діагностики психологічного стресу PSM-25, Госпітальна шкала тривоги та депресії, методика СР-45 (схильність до суїцидальних реакцій) П. Юнацкевича, Тест життєстійкості С. Мадді, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонд, Тест смисложиттєвих орієнтацій, Тест на оптимізм Ч. Шейєра та М. Карвера LOT (Life orientation test).

Для встановлення кореляційних зв'язків було використано кореляційний аналіз, критерій Пірсона.

Вибірку склали 65 студентів Київського авіаційного університету спеціальності «Психологія».

Результати дослідження показали, що за Шкалою PCL-5 32% респондентів набрали більше 33 балів з 80, що свідчить про формування посттравматичного стресового розладу та наявність його окремих симптомів.

Кореляційний аналіз показників ПТСР та особистісних властивостей респондентів за методикою Міні-мульт показав, що виражені іпохондричні, депресивні, істероїдні та параноальні риси сприяють формуванню ПТСР у цивільних осіб (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки ПТСР з особистісними рисами за методикою Міні-мульт

Шкали	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9
ПТСР	**0,348**	**0,282**	**0,449**	0,206	**0,297**	0,213	0,091	0,071
	0,004	**0,023**	**0,000**	0,099	**0,016**	0,088	0,471	0,576

Серед психічних станів найбільший внесок у формування ПТСР мають депресія та психологічний стрес, що підверджує результати інших вітчизняних досліджень. Також прямі статистично значимі зв'язки встановлені зі шкалою нейротизму, суїцидальними реакціями та дезадаптивністю цивільних осіб (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки ПТСР з негативними психічними станами

Шкали	Нейротизм	Стрес	Субшкала тривоги	Субшкала депресії	СР-45	Дезадапти-вність
ПТСР	**0,288**	**0,459**	0,180	**0,618**	**0,383**	**0,347**
	0,019	**0,000**	0,150	**0,000**	**0,002**	**0,005**

Аналіз особистісних характеристик, що знижують ймовірність розвитку ПТСР, показав, що у осіб з високим рівнем життєстійкості посттравматичний стресовий розлад розвиваються рідше (табл. 3).

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки ПТСР з показниками життєстійкості

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
ПТСР	**-0,293***	**-0,256***	**-0,293***	**-0,301***
	0,018	**0,039**	**0,018**	**0,015**

Встановлено обернені кореляційні зв'язки між показником ПТСР, смисложиттєвими орієнтаціями респондентів та рівнем оптимізму (табл. 4). Можна зробити висновок, що відсутність сенсу життя, незадоволеність прожитим та песимістична установка на майбутнє сприяють розвитку ПТСР.

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки ПТСР зі смисложиттєвими орієнтаціями та оптимізмом

Шкали	Процес життя	Результат життя	Локус контролю Я	СЖО	Оптимізм
ПТСР	**-0,303***	**-0,269***	**-0,356****	**-0,275***	**-0,309***
	0,015	**0,031**	**0,004**	**0,031**	**0,012**

Отже, підсумовуючи результати дослідження ПТСР у цивільних осіб під час війни в Україні, можемо зробити висновок, що третина досліджуваних (32%) мають сформовані симптоми ПТСР та потребують психологічної допомоги. Кореляційний

аналіз показав наявність статистично значимих прямих зв’язків між ПТСР та такими характеристиками особистості як нейротизм, іпохондричність, депресивність, істероїдність та паранояльність, що дозволяє віднести таких осіб до групи ризику щодо формування симптомів ПТСР після пережитого травмівного досвіду.

Отриманий прямий зв'язок ПТСР з негативними психічними станами (стрес, депресія, дезадаптація, суїцидальні наміри) підтверджує результати інших досліджень та вказує на можливі шляхи психокорекції як власне посттравматичного стресового розладу, так і супровідних станів. Обернені зв’язки ПТСР з осмисленістю життя, життєстійкістю та оптимізмом показують, які особистісні ресурси допомагають цивільному населенню витримувати тяготи війни, залишаючись стійкими та зберігаючи ментальне здоров’я.

Література:

1. Бойчук Ю., Кузнєцов М., Татієвська М., Корольов І. Специфіка прояву симптоматики ПТСР в особистісному вимірі життя і діяльності військовослужбовців і цивільних осіб під час війни. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2025. Вип. 72. С. 55–87.

2. Долинський Р. Cognitive impairment combined with depression PTSD signs in civilians affected by the Russian Federation aggression. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2024. Т. 9. №4. С. 1–6.

3. Фролова Н. В. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. №1. С. 188–196.

Аліна Шашенкова
доктор філософії з психології,
старший викладач кафедри наук про здоров'я
Державний вищий навчальний заклад
«Ужгородський національний університет»
м. Ужгород (Україна)

КОЛЕКТИВНЕ ВИСНАЖЕННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Анотація. У статті здійснено концептуалізацію колективного виснаження як соціально-психологічного феномену, що виникає в умовах тривалої травматизації на рівні соціуму. Розглянуто теоретичні засади, механізми формування та зв'язок із соціальною резилієнтністю. Обґрунтовано необхідність міждисциплінарного підходу до дослідження окресленого питання та важливість системних психосоціальних інтервенцій.

Ключові слова**:** *колективне виснаження, соціальна резилієнтність, колективна травматизація, дистрес.*

Сучасні суспільства дедалі частіше стикаються з ситуаціями тривалої полікризовості, це створює хронічний стресовий фон, що охоплює цілі спільноти. В умовах повномасштабної війни в Україні це набуває особливої гостроти; суспільство функціонує в режимі безперервної адаптації, що актуалізує питання про нові форми колективного неблагополуччя, які не описуються наявним категоріальним апаратом психологічної науки. Вважаємо обґрунтованим окреслення феномену колективного виснаження. Для українського суспільства, яке перебуває в умовах системної воєнної травматизації, дослідження означеного феномену набуває теоретичної та прикладної значущості.

Під колективним виснаженням розуміємо синхронне зниження адаптивного ресурсу в соціальних групах та спільнотах, що зумовлено впливом пролонгованих полікризових умов. На відміну від класичного вигорання, яке традиційно розглядалося як феномен окремих осіб, колективне виснаження характеризується взаємним підсиленням дистресу через

механізми соціального та емоційного зараження. Також колективне виснаження слід відрізняти від поняття колективної травми: друге є реакцією на конкретну подію, що руйнує усталений соціальний порядок і спільну ідентичність, травма має відносно чіткі межі та виражений момент розриву; перше є процесуальним феноменом, накопичується поступово, не потребує єдиного травматичного тригера і визначається не пережитим потрясінням, а прогресивним вичерпанням адаптивних ресурсів у режимі хронічної надзвичайності.

Теоретичним фундаментом колективного виснаження є щонайменше три концепції. По-перше, модель алостатичного навантаження [7], яка описує процес накопичення виснаження адаптаційних резервів організму внаслідок дії хронічного стресу; це положення може бути перенесено на рівень соціальних систем як колективне алостатичне навантаження. По-друге, в межах теорії соціального капіталу [9] виснаження може бути осмислене як розрив зв'язків і взаємної довіри між громадянами, групами і громадами, тобто руйнація ключового ресурсу колективної резилієнтності. По-третє, концепція втоми від співчуття [2] і теорія вікарної травми (вторинний травматичний стрес) [6] дозволяють пояснити механізми передачі виснаження між членами спільноти через медіапростір та соціальні мережі.

Колективне виснаження в умовах збройного конфлікту відрізняється від «мирних» форм соціальної втоми. Тривала невизначеність, постійна загроза фізичній безпеці, масштабні втрати (людські, матеріальні, ресурсні) формують профіль виснаження, який поєднує ознаки хронічного стресу з порушенням базової довіри до світу. Виснаження на мезо- та макрорівнях характеризується дискредитацією майбутнього, інформаційним перевантаженням («втома від новин»), поширенням апатії, зниженням просоціальної поведінки.

За результатами всеукраїнського опитування, проведеного Інститутом соціології Національної академії наук України у жовтні 2023 р., виснаження як занепад фізичних та психічних можливостей є одним із найпоширеніших проявів психологічного дистресу серед мирного населення; 31% респондентів демонструють підвищений або високий рівень дистресу [1]. Лонгітюдні дані Gradus Research (2022-2024 рр.)

фіксують, що втома є домінуючою емоцією у 46% українців, частка тих, хто відчуває надію, скоротилася з 40% до 31% [3].

Розкриваючи сутність колективного виснаження, варто виокремити його індикатори на різних рівнях прояву: на індивідуально-груповому рівні – зростання показників дистресу, тривожності та депресії, домінування втоми як провідної емоційної модальності, зниження просоціальної активності та волонтерської залученості; на інституційному рівні – збільшення плинності кадрів у допомагаючих професіях, зниження громадянської участі, зростання споживання психоактивних речовин та звернень до системи охорони психічного здоров'я; на символічно-культурному рівні – домінування теми втоми та безнадії в публічному дискурсі, звуження горизонту колективного планування, послаблення життєстійкості спільноти.

Колективне виснаження не можна пояснити як суму індивідуального неблагополуччя членів певного суспільства, воно відтворюється через низку соціально-психологічних механізмів, їх характеристику подано на основі аналізу наукових джерел [4; 5; 10]. Перший – процес резонансного виснаження, при якому спостереження дистресу інших активує нейрональні механізми емпатії та прискорює власне виснаження. Другий – інформаційна гіперстимуляція в цифровому медіапросторі; безперервний потік негативних новин посилює відчуття безпорадності, описане в теорії вивченої безпорадності Селігмана М. Третій – взаємне виснаження через надмірну ідентифікацію, що розгортається у соціальних групах, об'єднаних спільним горем чи загрозою; цей механізм паралізує здатність до дії замість її мобілізації. Особливо вразливими виявляються представники допомагаючих професій та волонтери, які систематично працюють з чужими стражданнями. Четвертий – нормалізація виснаження, хронічна втома набуває статусу культурної норми, перетворюється на соціально прийнятний і очікуваний стан, що знижує поріг звернення по допомогу, гальмує визнання проблеми та знецінює страждання. П’ятий – виснаження смислів як процес поступової руйнації життєвих опор, що супроводжується відчуттям непередбачуваності майбутнього, руйнуванням уявлень про справедливість світу.

Феномен колективного виснаження пов'язаний із поняттям соціальної резилієнтності як здатності спільноти відновлюватися після потрясінь [8]. З одного боку, виснаження підриває соціальну резилієнтність, знижує здатність до колективної дії, а з іншого боку, за певних умов може провокувати компенсаторну мобілізацію, що узгоджується із феноменом посттравматичного зростання на колективному рівні [12] (наприклад, хвилі волонтерської активності 2022 р.). Важливою змінною між виснаженням та резилієнтністю є колективна ідентичність, яка може пом'якшувати деструктивний вплив дистресу на просоціальну поведінку. Так, для України війна супроводжується посиленням національної самосвідомості.

Визнання колективного виснаження як соціально-психологічного феномену актуалізує потребу в перегляді дослідницьких і практичних підходів. На рівні психологічної допомоги це означає зміщення акценту з індивідуальної підтримки на групові та системні інтервенції. Перспективними є підходи, що спираються на ресурси спільнот, ментальне здоров'я великих соціальних груп та соціальний капітал. Для України особливого значення набувають психоосвітні групи (нормалізують симптоми виснаження, навчають технік саморегуляції), групи взаємопідтримки на базі громад, робота з інформаційною гігієною, системна підтримка допомагаючих професій (супервізія, балінтівські групи).

Отже, колективне виснаження вимагає осмислення на перетині соціальної психології, клінічної психології, соціології та нейронаук. Перспективами досліджень є розробка інструментарію для вимірювання колективного виснаження в умовах воєнного часу; лонгітюдні дослідження динаміки адаптивних ресурсів різних соціальних груп; вивчення ефективності психосоціальних інтервенцій на рівні спільнот.

Література:

1. Дембіцький С. С. Стресові стани населення України в контексті війни. *Вісник Національної академії наук України*. 2024. № 6. С. 4958. DOI: https://doi.org/10.15407/visn2024.06.049

2. Figley C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995. 256 p.

3. Gradus Research. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни : результати третьої хвилі дослідження. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», 2024. URL: https://lnk.ua/wuHRg9gVa (дата звернення: 08.04.2026).

4. Hatfield E., Cacioppo J. T., Rapson R. L. Emotional contagion. Cambridge : Cambridge University Press, 1994. 240 p.

5. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York : Free Press, 1992. 256 p.

6. McCann I. L., Pearlman L. A. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. Vol. 3, № 1. P. 131–149. DOI: https://doi.org/10.1007/BF00975140

7. McEwen B. S., Stellar E. Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*. 1993. Vol. 153, № 18. P. 2093–2101. DOI: https://doi.org/10.1001/archinte.1993.00410180039004

8. Norris F. H., Stevens S. P., Pfefferbaum B., Wyche K. F., Pfefferbaum R. L. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. American Journal of *Community Psychology*. 2008. Vol. 41, № 1-2. P. 127–150. DOI: https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6

9. Putnam R. D. Bowling alone: The collapse and revival of American community. New York : Simon & Schuster, 2000. 541 p.

10. Seligman M. E. P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco : Freeman, 1975. 250 p.

11. Singer T., Klimecki O. M. Empathy and compassion. *Current Biology*. 2014. Vol. 24, № 18. P. 875–878. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054

12. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Оксана Скиба
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри політології, соціології та філософії
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Олена Сідоркіна
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри політології, соціології та філософії
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПРОБЛЕМА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ВЧЕНОГО В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Анотація. У статті розглядається проблема становлення особистості вченого в умовах суспільних трансформацій, що відбуваються через високий рівень розвитку інформаційних і комп'ютерних технологій

Ключові слова: *особистісне знання, особистість ученого, метод інтерпретації, суб'єкт наукового пізнання.*

Однією з досить актуальних проблем сучасної науки виступає проблема особистості вченого. Підвищений інтерес до неї зумовлений перш за все зростанням ролі науки в житті суспільства, її проникненням в сфери, які були раніше для неї недоступними, зокрема економіку, політику, а також тим, що професія вченого стала досить масовою. Особистість ученого, почавши формування за часів класичної науки, сьогодні відчуває на собі в даний момент якісні зміни. Суб'єкт наукового пізнання, будучи в той же час соціальним суб'єктом, відчуває на собі вплив різноманітних ціннісних уявлень своєї епохи. Кожна особистість засвоює зміст цих ідей і уявлень не пасивно, вона переробляє їх. Цей зміст може засвоюватися нею більш повно чи менш повно, може займати в її системі життєвих цінностей різне місце, мати різний сенс, викликати у неї сильні почуття чи залишати її

байдужою. Ці конкретні психологічні особливості, які отримують засвоювані людьми знання та ідеї, безперечно, відбиваються і на їхній професійній діяльності.

Одним із перших, хто намагався дослідити роль особистісного знання у науці був М. Полані. Специфіка його підходу до пізнання полягає в тому, що М. Полані намагався показати роль інтуїції в науковому відкритті, особистих навичок і наукової майстерності, які отримуються лише через практичну участь у науковій роботі та можуть стати джерелом викривлень і помилок. Так, свого часу королівський астроном Н. Маскелайн звільнив свого асистента Д. Кіннебрука через те, що той постійно фіксував проходження світил більш ніж на півсекунди пізніше, ніж він сам. Н. Маскелайн не розумів, що уважний і відповідальний спостерігач може допускати такий систематичний зсув у часі лише через індивідні особливості сприйняття. Значно пізніше Ф. Бессель виправдав Д. Кіннебрука і поклав початок експериментальній психології, яка з того часу стверджує, що скрізь і завжди можна чекати такі індивідуальні розбіжності сприйняття [1, с. 42]. Як справедливо зауважує М. Полані, подібні випадки, досить численні в історії науки, зумовлені не лише психофізіологічними характеристиками вченого, а й його соціальними і психологічними особливостями.

Високий рівень розвитку інформаційно-комунікаційних технологій давно вже ускладнив процес проведення експериментів, наслідком чого стала поява віртуального експерименту, який, до речі, теж буває різним. Так, наприклад, інформаційний експеримент застосовується для дослідження дії різної інформації на об’єкт, що вивчається. Обчислювальний експеримент широко використовується при створенні віртуальних моделей явищ, що вивчаються [2, с. 363]. Враховуючи, що після дослідження моделі відбувається екстраполяція результатів на оригінал, залежність результату наукового пізнання від інтерпретативних здібностей суб’єкта є очевидною. Оскільки пряме спостереження за таких умов часто стає майже неможливим і все частіше застосовується непряме спостереження, засноване на правильній побудові міркувань і доведень, це стає причиною того, що зростає вплив методу інтерпретації на процес наукового пізнання. Інтерпретаційні

процедури, що використовуються суб'єктом наукового пізнання, детерміновані його індивідуальними особливостями, особистим досвідом і знанням, світоглядно-ціннісними орієнтаціями наукового співтовариства, з яким ідентифікує себе вчений. У цьому випадку результат пізнання – далеко не дзеркальне відображення, а являє собою єдність об'єктивного знання з індивідуальними і соціальними якостями, суб'єктів що пізнають. Отже, результати пізнання змінюють статус і стають фактами, а факти містять у собі певні інтерпретації, які у дивний спосіб можуть випереджати самі факти. Так, У. Максвел свого часу відкрив радіохвилі, ще до того, як їхнє існування змогли підтвердити емпіричними експериментами. У таких випадках мова не йде про упередженість чи необ'єктивність. Психологія науки переконливо доводить, що навіть спеціально треновані люди бачать лише те, що хочуть побачити, а результат може відрізнятися залежно від того, хто здійснює інтерпретаційну процедуру.

Як наслідок, результат спостереження має мало спільного з фотографічним відображенням спостережуваних об'єктів, а несе на собі відбиток самовираження суб'єктів пізнання. Тому в умовах сучасного «...буття у світі комп'ютерно-інформаційного простору або ж віртуальної діяльності» [4, с. 4-5] виникає потреба в необхідності дослідження впливу «віртуальної реальності» і «віртуальної комунікації» як на поведінку людини, так і на її психоемоційний комплекс. Бо хоч, поширення інноваційних технологій і засобів передачі, збереження і обробки інформації не знижує ролі особистісного знання, все-таки викликає якісні трансформації «підвалин антропологічної структури особистості, її візуально-особистісного простору» [4, с. 8].Тобто, розвиток техніки, створення якої засноване на формалізованому знанні, лише підвищує значення особистісного знання, яке заповнює проміжки в об'єктивованому знанні.

Отже, в процесі становлення науки найбільші труднощі виникали навіть не при організації відповідних досліджень, а при необхідності зламу традиційного розуміння отриманих результатів, оскільки при цьому потрібно було протидіяти як соціальним, так і індивідуальним стереотипам, установкам, цінностям відповідної епохи. Свого часу, коли М. Коперник

розробляє і представляє науковому співтовариству геліоцентричну систему, йому одночасно доводиться протистояти двом титанам: особистому авторитету Арістотеля, який нараховував тисячі років, і соціальному авторитету церкви, що не терпіла суперників у боротьбі за вплив на суспільство. І перший, і друга підтримували систему Птоломея, тому поки Й. Кеплер не відкрив свої закони руху планет (у розрахунках М. Коперника була досить значна неточність, вони всі були розроблені для колових орбіт, а не еліптичних), а Г. Галілей не надав поглядам М. Коперника експериментального підтвердження, його роботи мало хто сприймав серйозно. Свого часу, А. Енштейн, творець теорії відносності, теж зіткнуся з чимось подібним: він виступає проти авторитету творця класичної механіки І. Ньютона і провокує негативну реакцію наукового співтовариства на своє відкриття, щоправда, через свій характер, частково її не помічає, а частково ігнорує, не збираючись «сідлати Росінанта і їхати на вітряні мельниці». Отже, як бачимо значна частина наукової діяльності учених завжди була спрямована не на те, щоб пізнати таємниці природи, а на подолання застарілих соціальних стереотипів та ідей, що гальмують розвиток науки, хоча свого часу були корисними.

Обумовленість пізнання соціальними і індивідуальними чинниками тривалий час не визнавалася ще й тому, що ціннісний підхід часто розглядався як позанауковий спосіб пізнання. Прагнення учених виключити будь які суб'єктивні характеристики з результатів пізнання ґрунтуються на переконанні, що суб'єктивний характер пізнання є перешкодою на шляху досягнення істини. Виникає це упередження внаслідок того, що учені тривалий час не могли розрізнити два значення суб'єктивного: суб'єктивне, як помилкове викривлене знання; і суб'єктивне, як реально існуюча властивість, невід'ємна характеристика процесу наукового пізнання. Суб'єктивний елемент у першому значенні обов'язково повинен бути виключеним із системи знання, що і відбувається в ході історичного розвитку науки, то суб'єктивне в другому значенні вилучити з результатів пізнання неможливо [5], оскільки знання отримує людина і для людини.

Усвідомлення соціальної природи пізнавального процесу призводить до розуміння його комунікативності, що передбачає створення системи наукового знання. У процесі створення системи «суб'єкти пізнання вдосконалюють власний ментальний інструмент, ускладнюючи власну організацію, а у ході комунікацій – реконструюють колективних суб'єктів пізнання, тобто у ході пізнання відбувається самоорганізація як індивідуальних, і колективних суб'єктів пізнання» [3]. Саме у ході саморганізації діяльності цих суб'єктів і відбувається визначення цілей і мети пізнавального процесу, а також постановка нових завдань. Сучасний ідеал науковості знання враховує вплив на результат пізнання не лише нових ціннісних орієнтацій, що виникають під впливом інформаційно-комунікаційних технологій і мають соціальний характер, а й індивідуальних особистісних характеристик окремих учених. Адже наукове знання є результатом роботи колективу людей, і його якість певною мірою залежить від особистих умінь, навичок та навіть від бажання використовувати ці самі новітні технології у роботі. Сьогодні різноманітні технічні засоби стали невід'ємною частиною життя людини, але завжди існує те, що характерне лише людській природі. І це не зможе замінити жодна комп'ютерна програма – інтуїція, творчість, уява і тощо. Тому, всупереч поширеній думці про те, що трансформації у процесі наукового пізнання, викликані появою комп'ютерів та інформаційних технологій робить «безликою» сучасну науку, роль особистісних чинників в ній ніколи не знижується.

Література:

1. Polanyi M. Personal Knowledge: Towards a Post-critical Philosophy, 2015, P. 464.

2. Онопрієнко В., Онопрієнко М. Історія, філософія, соціологія науки і технологій: К.: ДП Інформ.-аналіт.агенство, 2014. 447 с.

3. Плющ О. Методологія пізнання у постінформаційних суспільствах / *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №1(69). С.188–196. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-188-196

4. Райда К. Ю. Екзистенціально-антропологічні передумови трансформацій світоглядно-ціннісних орієнтацій індивіда в комп'ютерно-інформаційному просторі. *Мультиверсум. Філософський альманах. Збірник наукових праць*. 2008. Вип. 76. 252 с.

5. Скиба О. П. Стиль наукового мислення в соціально-психологічному і соціологічному аспектах. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Філософія. Культурологія.* 2009. Вип. 1 (9). С. 91–94. DOI: https://doi.org/10.18372/2412-2157.9.2285

Юлія Папченко
магістр психології,
асистент кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Валентина Волошина
доктор психологічних наук, професор
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ЦІННІСНІ ПРІОРИТЕТИ ЮНАЦТВА ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз взаємозв'язку між системою ціннісних пріоритетів та рівнем психологічної стійкості особистості юнацького віку. Встановлено, що в умовах тривалої суспільної невизначеності (воєнний стан, глобальні соціокультурні трансформації) цінності виконують роль внутрішнього «компаса» та чинника емоційної стабільності. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння психологічної стійкості як динамічного процесу адаптації.

Визначено, що ціннісні орієнтації юнацтва в період широкомасштабного вторгнення зазнають трансформації. Доведено, що наявність сформованої системи цінностей, таких як безпека, свобода, відповідальність та національна ідентичність, виступає базовим чинником збереження ментального здоров'я та здатності до ефективної саморегуляції в кризових умовах. Розглянуто специфіку юнацького віку як сенситивного періоду для структурування та закріплення ціннісних орієнтацій, що відбуваються в умовах травматичних соціальних подій.

Ключові слова: ціннісні пріоритети, психологічна стійкість, юнацький вік, суспільна невизначеність, ціннісні орієнтації.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується станом високої нестабільності та непередбачуваності. Для українського суспільства цей стан обтяжений викликами повномасштабної війни, що докорінно змінює життєвий простір особистості. Найбільш вразливою та водночас ресурсною групою в цих умовах є юнацтво. Саме в цей період завершується формування світогляду та ієрархії цінностей. Проблема полягає у вивченні того, як саме внутрішні етичні та життєві орієнтири допомагають молодій людині зберігати цілісність «Я», долати стрес та проектувати майбутнє, коли зовнішні опори є хиткими. Психологічна стійкість у цьому контексті розглядається не просто як опірність, а як здатність до зростання через випробування, що неможливо без орієнтації на вищі цінності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психологічної стійкості в останні роки активно досліджують вітчизняні вчені: В. Васютинський, Л. Карамушка, О. Кокун. Теоретичні засади ціннісної сфери в кризових умовах розробляють І. Бех, І. Булах, В. Волошина, С. Максименко. Питання трансформації цінностей під час глобальних криз висвітлено у роботах О. Ігумнової, Н. Берегової, Н. Коляди, Т. Тарасової.

Мета статті – на основі теоретичного аналізу сучасних психологічних джерел обґрунтувати роль ціннісних пріоритетів як когнітивно-мотиваційного фундаменту психологічної стійкості юнацтва в умовах невизначеності.

Виклад основного матеріалу. Юнацький вік традиційно вважається періодом інтенсивної психоемоційної перебудови, але в умовах воєнного стану він набув рис граничної особистісної трансформації. Суспільна невизначеність – це стан, при якому звичні соціальні алгоритми перестають діяти, а майбутнє стає варіативним і непрогнозованим. За таких умов зовнішня регуляція поведінки поступається місцем внутрішній – ціннісній.[4; 8]

Ціннісні пріоритети в юнацтві виконують три ключові функції, що забезпечують стійкість: 1) Змістоутворювальна: дозволяє знайти сенс у стражданнях або важких обставинах (згідно з принципами логотерапії В. Франкла, які набули нового дихання у сучасних дослідженнях); 2) Регулятивна: виступає фільтром для прийняття рішень у ситуаціях морального вибору; 3) Прогностична: допомагає будувати траєкторію навіть за відсутності стабільності. [3; 5; 10]

Сучасні дослідження свідчать, що для українського юнацтва відбувся зсув від «цінностей самовираження» до «цінностей виживання та безпеки», але з високою часткою альтруїстичного компонента. Психологічна стійкість сьогодні трактується як динамічна здатність особистості успішно адаптуватися до подразників, що загрожують функціонуванню або розвитку. [7, с. 130]

Важливим аспектом є поділ цінностей на цільові (життєві орієнтири) та операційні (засоби досягнення). В умовах невизначеності стійкість забезпечується саме базовими переконаннями щодо сенсу життя (свобода, гідність, національна ідентичність). Якщо в мирний час юнаки часто фокусувалися на прагматичних якостях та навичках (освіченість, високі запити, самоконтроль), то криза, спричинена війною, вивела на перший план екзистенційні пріоритети. Цінність соціального оточення та приналежності (близьких, друзів, громади) стала потужним чинником психологічної стійкості.[10; 9]

Зарубіжні дослідники наголошують, що стійкість молоді не є лише внутрішньою рисою, а результатом взаємодії індивіда з його оточенням через систему цінностей. Якщо молода людина поділяє цінності своєї групи (соціальна згуртованість), її індивідуальна стійкість зростає в рази. [9]

Окремої уваги заслуговує когнітивний компонент стійкості. Цінності формують певну «картину світу». В умовах невизначеності особистість зі стійкими цінностями менше піддається деструктивному впливу дезінформації та пропаганди, оскільки має внутрішні критерії істини. Це підтверджують праці сучасних науковців, які вказують на зв'язок між критичним мисленням та ціннісними структурами .[1; 2; 6; 7]

Структура психологічної стійкості юнацтва в умовах невизначеності включає: – емоційний компонент: здатність до саморегуляції на основі цінності психологічного здоров'я; – вольовий компонент: наполегливість у досягненні цілей, що мають високу особистісну значущість; – соціальний компонент: готовність до взаємодопомоги. [5; 6; 7]

Таким чином, ціннісні пріоритети виступають ресурсом психологічної опірності особистості. Юнаки, які мають чітко усвідомлені та інтегровані цінності (наприклад, волонтерство як реалізація цінності допомоги), демонструють нижчі рівні тривожності та депресивних станів порівняно з тими, чия ціннісна сфера залишається невизначеною та фрагментарною. [4; 8]

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що ціннісні пріоритети є не просто продуктом соціалізації, а активним інструментом психологічного захисту та розвитку в кризових умовах. На сучасному етапі суспільного розвитку спостерігається структурування та інтенсивна розбудова екзистенційних цінностей серед молоді, що безпосередньо корелює з рівнем їхньої психологічної стійкості. Суспільна невизначеність виступає каталізатором переоцінки цінностей, де пріоритетними стають безпека, соціальна відповідальність та сенс життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричного порівняння динаміки ціннісних орієнтацій юнаків, що перебувають безпосередньо на території України, з метою розробки програм психологічної підтримки резильєнтності.

Література:

1. Васютинський В. Психологічні координати українського світу: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Талком, 2024. 178 с.

2. Булах І., Зінченко Н. Особливості психологічного аналізу самооцінювання образу «Я» підлітками в сучасних умовах. Науковий часопис Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова. Серія 12. 2025. С.33–46 DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).03

3. Булах І., Інкіна С. Детермінанти моральної мотивації волонтерської діяльності молоді в умовах воєнних дій. Міждисциплінарні дослідження складних систем, вип.:26, 2025 DOI: https://doi.org/10.31392/iscs.2025.26.123

4. Ігумнова О., Берегова Н., Джигун Л. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 3. DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/09

5. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

6. Ковальова А. Критичне мислення в системі когнітивних компетентностей майбутнього психолога: виклики сьогодення. *Soft Skills у вищій освіті: експертиза ЄС:* науково-методичні тези Міжнародної програми підвищення кваліфікації для викладачів. Острог: Вид-во НаУОА, 2025. Том І. с. 316 DOI: http://10.25264/05.12.2025.344

7. Кокун О. Ресурси особистісного зростання під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* [Електронний ресурс]: тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф./відп. ред. С. Миронець. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. 418 с. DOI: 10.31617/k.knute.2025-02-28

8. Коляда Н., Тарасова Т. Психологія розвитку особистості: ціннісні орієнтації в ранньому юнацькому віці. *Слобожанський*

науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 2. С 27–31. DOI https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.5

9. Schäfer S. K., Supke M., Kausmann C., Schaubruch L. M., Lieb K., Cohrdes C. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications Psychology*. 2024. № 2(1). p. 92.

10. Rokeach M. The Nature of Human Values. New-York : Free Press, 1973. 438 p.

Аліна Ганжул
здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти освітньої програми "Психологія"
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Світлана Поліщук
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Анотація: У статті розкрито психологічні особливості виникнення девіантної поведінки у підлітків. Визначено основні індивідуально-психологічні, сімейні та соціально-психологічні чинники її формування. Обґрунтовано значення вікових особливостей підліткового періоду у розвитку поведінкових відхилень. Окреслено основні напрями профілактики та психологічної корекції девіантної поведінки.

***Ключові слова**: девіантна поведінка, підлітки, психологічні чинники, соціалізація, корекція поведінки, профілактика.*

Актуальність проблеми. Девіантна поведінка підлітків є складним соціально-психологічним феноменом, який в умовах сучасних суспільних трансформацій набуває особливої актуальності. Зміни у соціальному середовищі, посилення інформаційного впливу, трансформація системи цінностей та ослаблення традиційних інститутів соціалізації зумовлюють зростання ризику формування поведінкових відхилень у підлітковому віці. Саме цей період є сенситивним етапом розвитку особистості, що супроводжується формуванням самосвідомості, моральних орієнтацій, життєвих установок і моделей поведінки.

Проблема девіантної поведінки підлітків активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У сучасних наукових підходах вона розглядається як система дій і вчинків, що суперечать соціальним нормам і порушують процес соціальної адаптації особистості [3]. Зростання проявів агресії, булінгу, адиктивної та саморуйнівної поведінки серед підлітків зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення цієї проблеми та пошуку ефективних шляхів її подолання.

Виклад основного матеріалу. Узагальнення наукових підходів до проблеми девіантної поведінки підлітків свідчить про її складний і багатофакторний характер. Зокрема, Л. Герасименко у своєму дослідженні акцентує увагу на впливі сучасних суспільних трансформацій, які супроводжуються зміною ціннісних орієнтацій та послабленням регулятивної ролі соціальних інститутів. Авторка підкреслює, що в умовах соціальної нестабільності підвищується ризик формування девіантної поведінки, яка може проявлятися у вигляді агресії, протестних реакцій та інших деструктивних форм поведінки [1]. Водночас важливо, що девіантність розглядається не як ізольоване явище, а як результат взаємодії соціальних змін і внутрішніх психологічних процесів особистості.

Доповнюючи цей підхід, Ю. Ліннік розглядає девіантну поведінку крізь призму соціально-психологічних чинників, акцентуючи увагу на ролі індивідуально-особистісних характеристик. Авторка зазначає, що емоційна нестійкість, імпульсивність та недостатній рівень самоконтролю у поєднанні з впливом несприятливого соціального середовища можуть

призводити до формування неадаптивних моделей поведінки [2]. При цьому дослідниця підкреслює значущість діагностики та корекції, що дозволяє розглядати девіантну поведінку не лише як проблему, але і як процес, який піддається психологічному впливу.

Таким чином, у працях зазначених авторів простежується спільна позиція щодо багатофакторної природи девіантної поведінки підлітків. Якщо Л. Герасименко акцентує увагу на впливі макросоціальних змін, то Ю. Ліннік – на індивідуально-психологічних механізмах її формування та можливостях корекції. Подальший аналіз дозволяє конкретизувати основні групи чинників виникнення девіантної поведінки підлітків.

Важливу роль у формуванні девіантної поведінки відіграють вікові особливості підліткового розвитку. Криза ідентичності, прагнення до самостійності та недостатній рівень сформованості механізмів саморегуляції зумовлюють схильність до протестних, демонстративних і агресивних форм поведінки як способу самоствердження.

Індивідуально-психологічні характеристики, зокрема імпульсивність, емоційна нестійкість і низький рівень самоконтролю, виступають важливими детермінантами девіантної поведінки [2]. У таких умовах неадаптивні моделі поведінки можуть виконувати функцію реагування на внутрішні конфлікти.

Сімейне середовище є одним із ключових чинників формування поведінкових відхилень. Несприятливий психологічний клімат, порушення стилів виховання та дефіцит емоційної підтримки сприяють виникненню відчуженості та внутрішньої напруги.

Соціально-психологічні чинники, зокрема вплив однолітків, булінг і соціальна ізоляція, також суттєво впливають на формування девіантної поведінки [1]. У цьому контексті вона може розглядатися як спосіб адаптації особистості до несприятливих умов середовища або як форма самоствердження [5].

Ефективне подолання девіантної поведінки можливе за умови комплексного підходу. Важливого значення набуває рання

діагностика, що дозволяє своєчасно виявити ознаки соціальної дезадаптації.

Психологічна корекція передбачає застосування когнітивно-поведінкових методів, тренінгів соціальних навичок та консультативної роботи, спрямованих на розвиток саморегуляції та формування конструктивних моделей поведінки [4].

Важливим напрямом профілактики є робота з сім'єю та розвиток соціально-психологічної компетентності підлітків, зокрема навичок комунікації, емпатії та самоконтролю.

Висновки. Девіантна поведінка підлітків є результатом складної взаємодії індивідуально-психологічних, сімейних і соціально-психологічних чинників та відображає особливості адаптації особистості до умов середовища. Ефективне подолання девіантної поведінки можливе лише за умови комплексного підходу, що поєднує профілактичні, корекційні та соціально-психологічні заходи. Ключовими напрямами є рання діагностика, психологічна корекція, робота з сім'єю та створення сприятливого соціального середовища.

Література:

1. Герасименко Л. Б. Психологічні особливості девіантної поведінки підлітків в умовах суспільних трансформацій. *Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток:* матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2021. С. 112–114.

2. Ліннік Ю. В. Соціально-психологічні чинники девіантної поведінки у студентів: діагностика та корекція. *Health & Education*. 2024. Вип. 1. С. 209–216.

3. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник / уклад. О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань: ВПЦ «Візаві», 2019. 202 с.

4. Холіна Л. В. Діагностика та корекція девіантної поведінки школярів: психолого-педагогічні аспекти. Київ: Ліра, 2021. 216 с.

5. Циганчук Т. В., Ареф'єва-Пашко Ю. Є. Психологічні особливості девіантної поведінки в підлітковому віці. *Журнал «Перспективи та інновації науки».* 2023. № 8(26). С. 510–521.

Юрій Гладкий
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти
кафедри соціальної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПОВЕДІНКА СПОЖИВАЧА ПІД ПСИХОЛОГІЧНИМ ВПЛИВОМ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті представлені результати комплексного дослідження психологічного впливу невизначеності на споживчу поведінку через механізми тривоги та вибору. Доведено, що в умовах невизначеності поведінка споживача стає менш раціональною і більш емоційною, такою, що зазнає суттєвого впливу групових норм та поведінкових патернів, соціального схвалення тощо. Нестача чіткої інформації про події та страх імовірних загроз спричиняють прийняття ірраціональних рішень та компенсаторне споживання. Цифрові канали комунікації сприяють, з одного боку, нагнітанню негативу, а з іншого, – потребі в зменшенні когнітивного навантаження.

Ключові слова: *невизначеність, поведінка споживача, психологічний вплив, тривога, рішення, вибір, емоції.*

Сучасний світ характеризується швидкою динамікою та непередбачуваністю змін, що, у свою чергу, фундаментально вливає на усі соціальні процеси. Економічні та геополітичні кризи, інформаційно-комунікаційні навантаження, технологічні новації – усе це чинить вагомий влив як на індивідуальну, так і на групову поведінку. Невизначеність стає не просто умовою, а загальним контекстом людського життя. Сила цього впливу ще більше зростає в умовах війни. Для українців, які вже п’ятий рік поспіль протистоять повномасштабному вторгненню агресора, це більше, ніж очевидно. За таких умов нового значення набуває вивчення психологічних механізмів тривоги та вибору споживачів.

Тривалий час поведінка споживача вважалася раціонально обумовленою, але сучасні наукові розвідки доводять, що доволі часто – і особливо в контексті невизначеності – індивід керується емоційними станами і приймає емоційні рішення щодо тих чи інших придбань, отже, когнітивні викривлення та соціальний контекст роблять його споживацьку поведінку менш логічно обґрунтованою [3]. Невизначеність напряму корелює зі способами сприйняття ризику, аналізом альтернативних варіантів та фінальним прийняттям рішення, і ключовим тригером тут виступає тривога.

Відтак, метою нашого дослідження є системний аналіз психологічного впливу невизначеності на споживчу поведінку крізь призму тривоги та вибору.

Коли людині бракує чіткої інформації стосовно майбутніх подій та їхніх наслідків, виникає психологічний феномен невизначеності. Примітно, що принципове значення тут відіграє саме невизначеність, а не реальні загрози та виклики, вона позбавляє особу можливості планувати та прогнозувати [2]. І тут тривога має подвійну функціональність: з одного боку, вона виступає механізмом адаптації до складного контексту, а з іншого, – підштовхує до імпульсивних та ірраціональних рішень та дій. Замість складної логіки прийняття рішення людина схиляється до спрощених когнітивних кроків, що почасти призводить до регулярних помилок.

Теорія перспектив пропонує нам тлумачення цього явища через ефект втрат, що означає більшу схильність людини до реакцій на ймовірні втрати, аніж на потенційні вигоди з метою уникнення ризику [3]. Зокрема, це проявляється у зміні структури ціннісних пріоритетів споживача, який обирає знайомі бренди, відмовляється від експериментів та вдається до знайомих рішень, повторюючи їх.

У той же час, вагоме значення має евристика доступності, тобто оцінка людиною подій на основі даних, які легше згадуються. Інформаційна сфера сьогодні рясніє негативними заголовками, традиційні та соціальні медіа перманентно транслюють деструктивні наративи, і люди починають значно перебільшувати ризики, максимізувати і масштабувати їх у своїй свідомості. Яскравим прикладом може бути споживчий ажіотаж

під час пандемії COVID-19, коли реального продуктового дефіциту не було, а підвищений споживацький попит проявлявся масовим скуповуванням. У цьому ключі доцільно пригадати таке соціально-психологічне явище, як панічне скуповування (зазвичай, товарів першої потреби). Тяжіння до контролю, острах дефіциту та соціальний контекст у комплексному ефекті штовхають людей до необдуманого споживання. І часто така поведінка через навіювання стає колективною.

Тривога є об'єднавчим елементом між поведінкою споживача та невизначеністю. Задля отримання часто уявного контролю над ситуацією тривожні індивіди тяжіють до зменшення когнітивного навантаження на психіку і, відповідно, схиляються на користь зовнішніх орієнтирів (авторитетні джерела, соціальні рекомендації, відомі бренди тощо), щоб уникнути зайвих ризиків. Тут, дуже показовим є феномен компенсаторного споживання, коли людина, щоб впоратися з негативними почуттями, робить імпульсивні покупки [1]. І в результаті часто накопичуються непотрібні товари і відбуваються зайві фінансові витрати.

Теорія соціальної ідентичності переконує нас у тому, що приналежність до групи гарантує людині відчуття безпеки та передбачуваності. В умовах невизначеності потреба у цих відчуттях зростає, і групові норми та поведінкові патерни виходять на перший план. А це означає, що соціальне середовище відіграє принципову роль у формуванні поведінки споживача в контексті невизначеності. Тотальна цифровізація каналів комунікації робить соціальні мережі та платформи потужним засобом формування споживацьких поведінкових моделей. Феномен соціального підтвердження заохочує людей копіювати смаки та вибори інших, відтак, так звані інфлюенсери у якості лідерів думок знімають напругу та допомагають прийняти «правильне» рішення, підштовхуючи до банального «мавпування» власної споживацької поведінки.

Бренди, які спроміглися сформувати чітку асоціацію між собою та відчуттям безпеки, стають не тільки економічними ресурсами, а й психологічними. Символізуючи передбачуваність, ці бренди знижують рівень сприйнятого ризику, і купуються частіше за інші, менш надійні та якісні,

бренди. Але тут, безперечно, виникає питання етичності у маркетингових стратегіях компаній, пошуку межі між прихованою маніпуляцією та психологічним впливом.

Отже, невизначеність – один із ключових чинників, що впливає на процеси трансформації поведінки споживачів у сучасному нестабільному світі, зовнішні зміни якої базуються на глибинних емоційних та когнітивних процесах. Тривога запускає зміни сприйняття ризиків та загроз, а також – прийняття споживчих рішень, що схиляються до більшої емоційності з урахуванням групової поведінки, соціального контексту і брендів довіри.

Література:

1. Dittmar H. A New Look at "Compulsive Buying": Self Discrepancy and Materialistic Values as Predictors of Compulsive Buying Tendency. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. №24. P. 832–859. DOI: https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.6.832

2. Grupe D. W., Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*. 2013. №14 (7). P. 488–501. DOI: https://doi.org/10.1038/nrn3524

3. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision making under risk. *Econometrica*. 1979. № 47. P. 263–291. DOI: http://dx.doi.org/10.2307/1914185

Світлана Мельник
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ СОЦІАЛЬНИМ СТАТУСОМ В ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження зв'язку рівня тривожності підлітків із їхнім соціальним статусом у шкільному колективі. Проаналізовано рівень особистісної та ситуативної тривожності, соціометричний статус та рівень страху негативної оцінки у підлітків віком 13-14 років. Встановлено, що більшість учнів характеризуються середнім рівнем тривожності, водночас значна частина має підвищений рівень ситуативної тривожності. Виявлено тенденцію до зниження соціального статусу при зростанні тривожності та страху негативної оцінки, однак цей зв'язок не є статистично значущим. Водночас встановлено статистично значущий прямий зв'язок між рівнем тривожності та страхом негативної оцінки.

Ключові слова: *тривожність, підлітки, соціальний статус, шкільний колектив.*

У зв'язку з підвищеною вразливістю підліткового віку до впливу соціального середовища особливої актуальності набуває проблема тривожності та соціального статусу підлітків у

шкільному колективі. Як зазначає М. В. Савчин, у цей період відбувається активне формування самосвідомості та зростає залежність від міжособистісних відносин [2]. За С. Д. Максименком, тривожність проявляється у невпевненості, страху негативної оцінки та внутрішньому напруженні, що може негативно впливати на навчальну успішність, комунікативну активність і позицію підлітка в групі [1].

Водночас соціальний статус у шкільному колективі, за Дж. Морено, визначає рівень прийняття підлітка однолітками та впливає на його самооцінку і соціальну адаптацію [3]. З огляду на це актуальним є аналіз зв'язку між рівнем тривожності підлітків та їхнім соціальним статусом у шкільному колективі.

Метою статті є аналіз зв'язку тривожності підлітків та їх соціального статусу в шкільному колективі.

У дослідженні взяли участь 29 підлітків віком 13-14 років, учні 8-А класу історичного спрямування, Дубровицького ліцею Дубровицької міської ради.Серед них 15 дівчат та 14 хлопців.

Для дослідження було використано такі психодіагностичні методики: шкалу тривожності Ч. Спілбергера, соціометричний тест Дж. Морено та шкалу страху негативної оцінки (BFNE).

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування, створеного в сервісі Google Forms, що забезпечило зручність проведення дослідження та обробки результатів.

Зокрема за методикою Ч. Спілбергера було визначено рівень тривожності підлітків, результати подано на рис. 1.

Аналіз результатів показав, що у більшості підлітків переважає середній рівень тривожності. Зокрема, середній рівень особистісної тривожності виявлено у 14 учнів, низький – 8, високий – 7. Щодо ситуативної тривожності, середній рівень мають 15 учнів, високий – 11, низький – 3.

Це свідчить про наявність помірної емоційної напруженості в більшості підлітків, однак значна частина учнів демонструє підвищену ситуативну тривожність, що може ускладнювати їхню адаптацію до соціального середовища та взаємодію з однолітками.

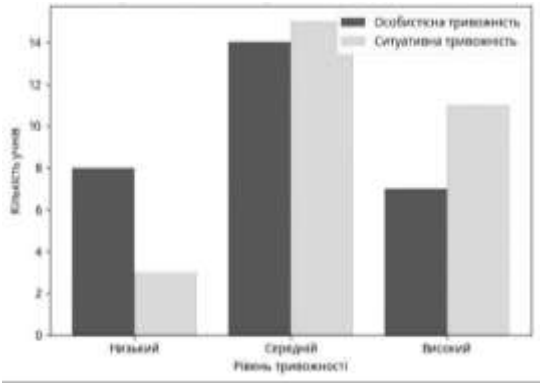


Рис. 1. Розподіл учнів за рівнем особистісної та ситуативної тривожності

Дослідження соціального статусу в шкільному колективі за допомогою соціометричного методу Дж. Морено, дало такі результати, подано на рис. 2.

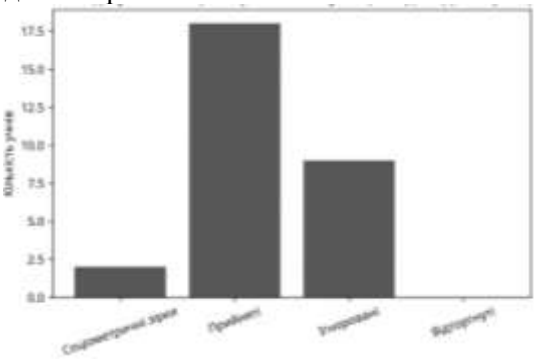


Рис. 2. Розподіл учнів за соціометричним статусом

У структурі класу переважають учні зі статусом «прийняті» (18 осіб). До категорії «зірок» належать 2 учні, тоді як 9 учнів мають статус «ігнорованих». Відторгнутих учнів не виявлено. Це свідчить про загалом сприятливий соціально-психологічний клімат, однак наявність учнів із нижчим статусом вказує на нерівномірність соціальної включеності.

Результати дослідження рівня страху негативної оцінки подано на рис. 3.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що між рівнем тривожності та соціальним статусом підлітків існує зворотний зв'язок (r = -0,33), однак він не є статистично значущим (p = 0,086). Це свідчить про наявність тенденції до зниження соціального статусу при підвищенні тривожності, проте отримані результати потребують подальшого уточнення на більш різноманітній вибірці респондентів.

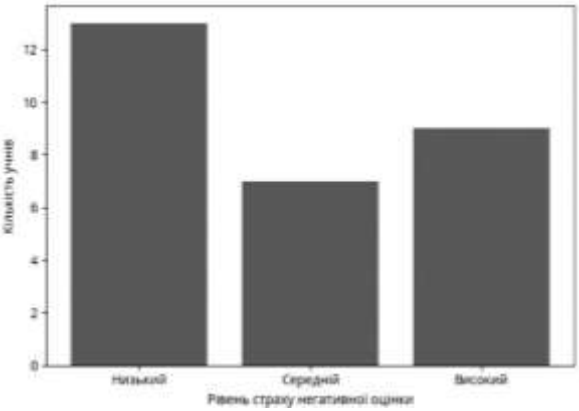


Рис. 3. Рівень страху негативної оцінки

Аналогічно, між страхом негативної оцінки та соціальним статусом виявлено слабкий зворотний зв'язок (r = -0,27), який також не досягає рівня статистичної значущості (p = 0,163), що не дозволяє робити однозначні висновки про їх взаємозв'язок. Водночас встановлено сильний прямий статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності та страхом негативної оцінки (r = 0,85; p = 0,001), що свідчить про їх тісну взаємозалежність: зі зростанням страху негативної оцінки підвищується і рівень тривожності підлітків.

Аналіз результатів показав, що низький рівень виявлено у 13 учнів, середній – 7, високий – 9. Це свідчить про те, що більшість підлітків є достатньо впевненими у собі, однак частина демонструє підвищену чутливість до соціального оцінювання.

З метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками, було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками

Показники	Кєфіцієнт кореляції	Значимість
Тривожність-статус	-0,33	0,086
Страх негативної оцінки-соціальний статус	-0,27	0,163
Тривожність – страх негативної оцінки	0,85	0,001

Для перевірки відмінностей між групами застосовано U-критерій Манна-Вітні, виявлено статистично значущі відмінності між підлітками з різним соціометричним статусом за рівнем особистісної тривожності ($p = 0,036$) та страху негативної оцінки ($p = 0,026$). Також встановлено значущі відмінності за рівнем страху негативної оцінки між підлітками з різним рівнем тривожності ($p < 0,001$).

Таким чином, виявлено тенденцію до зв’язку між рівнем тривожності підлітків та їхнім соціальним статусом, однак вона не є статистично значущою. Водночас встановлено тісний зв’язок між тривожністю та страхом негативної оцінки, що підкреслює важливість емоційних чинників у міжособистісній взаємодії підлітків. Отримані результати свідчать про необхідність урахування не лише рівня тривожності, але й інших психологічних чинників, що впливають на становище підлітка в колективі.

Література:

1. Максименко С. Д., Зливков В. Л., Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : СумДУ, 2015. 430 с.

2. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2013. 384 с.

3. Moreno J. L. Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama. Beacon, NY : Beacon House, 1953.

URL:
https://www.reflexus.org/wpcontent/uploads/whoshallsurvive.pdf
(дата звернення: 09.04.2026).

Kateryna Hordiienko
Doctor of Philosophy in Psychology,
PhD. Student, Palacký University,
Olomouc (Czech Republic)

Libuše Kormaníková
PhD. Student, Palacký University,
Olomouc (Czech Republic)

CROSS-CULTURAL SENTIMENT ANALYSIS OF INTERNET COMMUNICATION INVOLVING IRONY IN UKRAINIAN-CZECH DISCOURSE

Sentiment analysis of posts shared in the digital space has intensified in recent years, not only due to the dynamic development of large language models (LLMs) but also because of the societal need to identify potential threats and decode the moods accompanying current events. At the same time, the internet environment must be understood more as an autonomous system with its own communication rules, as irony and the use of emoticons play a key role in this specific ecosystem, fundamentally modifying the interpretation of message polarity [1; 4; 8].

This article builds on previous research that demonstrated a prevailing negativity in Czech (X/Twitter) and Ukrainian (Telegram) comments, while simultaneously revealing the limitations of GPT-3.5-Turbo, Zephyr 7B, and Twitter-XLM-RoBERTa models in detecting contextual interpretation and the consideration of cultural nuances (irony, humour, profanity) [2; 3]. The **pilot study** analysed online comments on socially significant news stories, the interpretation of which, without taking into account temporal, cultural, and evaluative aspects, can lead to a misinterpretation of prevailing sentiment [2].

The methodology of the **main study** combined machine learning with psycholinguistic analysis by comparing three LLMs

with native-language assessments using descriptive and inferential statistics, including ANOVA, post-hoc tests, and box plots. The GPT-3.5-Turbo model achieved the highest level of reliability for Czech comments ($p < 0.001$), whereas no statistically significant differences were found between the models for Ukrainian comments. The findings revealed that model performance varies depending on the language, and that automated systems have a limited ability to accurately interpret culturally determined emotional nuances, which are better identified through expert assessment [3]. It has also been confirmed that LLMs, trained on general or multilingual data, may misinterpret complex and culture-specific emotional expressions by adapting them to the norms of high-resource language [5], leading to a loss of cultural nuances and highlighting the critical dependence of analysis quality on linguistic and cultural contexts. These results highlighted the need to improve cross-cultural emotion analysis and to combine automated approaches with expert evaluation to enhance reliability [3].

The theoretical framework of this **follow-up study** constitutes a continuation of previous research aimed at refining the results and is bis based on the theory of pragmatics, specifically the concept of irony as a form of speech act where a conflict arises between literal meaning and communicative intent. The study also operates on the premise that emoticons in online discourse do not serve merely as illustrations but as essential contextual indicators that can completely invert sentiment polarity, and emotional tone, enhance emotional expression, and improve the accuracy of mood classification emotional connotation, enhancing emotional expression improving the accuracy of sentiment classification [4; 6; 7].

The primary objective of this research is to test the ability of these models to understand these specific linguistic features in Czech and Ukrainian. The methodology also combines automated machine analysis with enhanced expert manual evaluation by native speakers. This will allow determining the degree of reliability of machine processing compared to human perception and focus the use of models adapted to specific languages and cultural contexts. Besides, the study focuses on materials in two Slavic languages in times of crisis.

Therefore, we hypothesize that, in a context of social uncertainty, analysing the polarization of online messages through the use of emojis and irony as mechanisms of emotional regulation will

contribute to a deeper understanding of the psychological states of both individuals and social groups in digital communication.

References:

1. Gupta, S., Singh, A., & Kumar, V. (2023). Emoji, text, and sentiment polarity detection using natural language processing. *Information, 14*(4), 222.

2. Hordiienko, K. & Joukl, Z. (2024). Sentimental reflection of global crises: Czech and Ukrainian views on popular events through the prism of internet commentary. *Journal of Linguistics/Jazykovedný casopis, 75*(1), 43-61. https://doi.org/10.2478/jazcas-2024-0027

3. Hordiienko, K. & Kormaníková, L. (2025). Sentiment analysis of cultural differences in online comments on popular news. *Linguistic Frontiers, 8*(3), 1-13. https://doi.org/10.2478/lf-2025-0020

4. Japhne, A., & Murugeswari, R. (2025). Emoji_Senti_Word: An enhanced method for emoji sentiment classification and polarity shift handling using emojis. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology, 103*(20), 8678.

5. Krugmann, J. O., & Hartmann, J. (2024). Sentiment analysis in the age of generative AI. *Customer Needs and Solutions, 11*(3). https://doi.org/10.1007/ s40547-024-00143-4

6. Sandhu, S. S., & Sandhu, A. K. (2025). Emoji-text sentiment analysis: A keyword and thematic analysis of conceptual evolution and emerging trends (2008–2024). *Journal of Scientometric Research*. https://doi.org/10.5530/jscires.20250144

7. Tardelli, S., Alvisi, L., Cima, L., Cresci, S., & Tesconi, M. (2025). Emoji Reactions on Telegram Often Reflect Social Approval Over Emotional Resonance. *arXiv e-prints*, arXiv-2508.

8. Yakovytska, L. S., Pomytkina, L. V., Synyshyna, V. M., Ichanska, O. M., & Hordiienko, K. O. (2022). Computer addiction as a new way of personal self-realization of student youth. *Journal of Physics: Conference Series*, 2288(1), 012040. https://doi.org/10.1088/1742-6596/2288/1/012040

Андрій Чеконін
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти кафедри теоретичної
та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ САМОДОСТАТНОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз професійного зростання дорослої особистості як ресурсу розвитку її самодостатності в умовах суспільної невизначеності. Обґрунтовано, що професійне зростання доцільно розглядати як складний психологічний процес, пов'язаний із розвитком суб'єктності, автономії, відповідальності, рефлексивності, смислотворення та стресостійкості. Показано, що професійне зростання тісно пов'язане з кар'єрною адаптивністю, задоволенням базових психологічних потреб, безперервним навчанням, професійним благополуччям і внутрішніми ресурсами особистості. Доведено, що через професійне зростання доросла особистість зміцнює відчуття компетентності, здатність до саморегуляції, відповідального вибору та побудови автономної життєвої позиції. Зроблено висновок, що професійне зростання є важливим чинником становлення самодостатності особистості дорослого віку в умовах суспільних трансформацій.

Ключові слова: *професійне зростання, самодостатність, дорослий вік, суспільна невизначеність, кар'єрна адаптивність, професійне благополуччя*.

Соціальний простір сьогодення позначений нестабільністю, високою динамікою змін, кризовими явищами та зростанням вимог до адаптаційних можливостей людини. В умовах війни, суспільних трансформацій, професійної конкуренції та порушення звичних життєвих сценаріїв особливої ваги набуває проблема внутрішніх ресурсів, які дають змогу

дорослій особистості зберігати цілісність, автономію та здатність до продуктивного самоздійснення. Одним із таких ресурсів є професійне зростання, що в психології праці та психології особистості постає як важливий простір зрілого особистісного розвитку.

У наукових підходах професійне зростання тлумачиться як багатовимірний процес якісних змін у професійній свідомості, мотивації, поведінці та самосприйнятті людини. У межах теорії конструювання кар'єри наголошується, що професійний розвиток пов'язаний зі здатністю особистості активно проєктувати, осмислювати та коригувати власну професійну траєкторію. Значущим ресурсом цього процесу є кар'єрна адаптивність, яка охоплює орієнтацію на майбутнє, контроль, допитливість і впевненість [3]. Нові дослідження засвідчують, що розвиток кар'єрної адаптивності позитивно впливає на кар'єрне самовизначення, прийняття рішень і переживання власної професійної спроможності [4]. Отже, професійне зростання за умов нестабільного середовища слугує механізмом посилення психологічної стійкості та важливою передумовою зрілого функціонування особистості.

Методологічно продуктивним для осмислення цієї проблематики є самодетермінаційний підхід, відповідно до якого повноцінне функціонування особистості забезпечується задоволенням базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов'язаності [2]. У професійній сфері це означає, що людина розвивається продуктивніше тоді, коли має змогу діяти на основі внутрішньо прийнятих цілей, переживати власну ефективність і бути включеною у значущі міжособистісні взаємини. За таких умов професійна діяльність стає простором самореалізації, внутрішнього зміцнення та розгортання суб'єктності.

У цьому контексті самодостатність особистості доцільно розглядати як інтегративну характеристику, що виявляється у здатності до автономного цілепокладання, саморегуляції, відповідального вибору, внутрішньої опори та збереження психологічної цілісності у складних обставинах. Самодостатність не означає ізольованості від інших. Навпаки, вона передбачає здатність вступати у професійні та соціальні

взаємини без втрати власного внутрішнього ядра. В українських психологічних дослідженнях близькими до цього змісту є положення про внутрішні ресурси психологічного благополуччя, серед яких виокремлюються автономія, особистісне зростання, смисложиттєва перспективність, самоідентичність і довіра до власних можливостей [8].

Професійне зростання формує реальний простір для розвитку самодостатності, оскільки саме в професійній діяльності людина щоденно стикається з необхідністю приймати рішення, брати відповідальність, діяти в умовах обмежень, оцінювати результати та перебудовувати власні способи дії. Через опанування нових професійних ролей, розширення компетентності, подолання труднощів і досягнення результатів у дорослої особистості формується переживання власної дієздатності. Це посилює внутрішню опору, зміцнює віру у власні сили та знижує залежність від зовнішніх оцінок.

Суттєвим виміром професійного зростання є його зв'язок із професійним благополуччям. Українські дослідники наголошують, що професійне благополуччя охоплює задоволення працею, переживання смислу професійної діяльності, внутрішню мотивацію, емоційну врівноваженість і професійну результативність [6]. Доведено, що важливими чинниками такого благополуччя є автономна та інтегрована мотивація, тобто форми активності, які спираються на внутрішнє прийняття цінностей і цілей професії [7]. Це має принципове значення для розуміння самодостатності, адже особистість зміцнюється тоді, коли її професійна активність ґрунтується на внутрішньо пережитому сенсі.

Вагомим чинником професійного зростання є безперервне навчання. У мінливому професійному середовищі зрілість дедалі менше визначається лише формально здобутою освітою і дедалі більше – здатністю до постійного оновлення знань, самостійного навчання, рефлексії та гнучкого реагування на зміни. У цьому сенсі lifelong learning і self-directed learning виступають психологічними механізмами професійного розвитку [1]. Вони підтримують активну позицію дорослої людини щодо власного становлення та зміцнюють її самодостатність, оскільки

переводять її з позиції виконавця у позицію автора власної професійної траєкторії.

Особливого значення професійне зростання набуває в умовах суспільної невизначеності. У кризових і трансформаційних обставинах воно виконує одночасно розвивальну та стабілізаційну функції. Людина, яка має досвід професійного становлення, рефлексії, подолання труднощів і прийняття відповідальних рішень, зазвичай виявляє вищу психологічну гнучкість, здатність до адаптації та збереження цілісності в ситуаціях невизначеності. Українські дослідники підкреслюють, що внутрішні ресурси особистості, професійна суб'єктність і позитивні психологічні ресурси є важливими чинниками підтримки психічного здоров'я та професійної ефективності в умовах війни та тривалого стресу [8].

Водночас професійне зростання не є лінійним процесом. Воно може супроводжуватися кризами, сумнівами, переглядом професійної ідентичності, зміною цілей і смислів. Проте саме ці етапи нерідко стають підґрунтям для глибшого саморозуміння та переходу до вищого рівня особистісної інтеграції. Як засвідчують дослідження криз професійного розвитку, такі кризи можуть виконувати трансформаційну функцію, спонукаючи особистість до переоцінки пріоритетів, перегляду професійної позиції та зміцнення власної суб'єктності [5].

Таким чином, професійне зростання дорослої особистості в умовах суспільної невизначеності доцільно розглядати як важливий ресурс розвитку самодостатності. Воно пов'язане з кар'єрною адаптивністю, задоволенням базових психологічних потреб, професійним благополуччям, безперервним навчанням, розвитком рефлексії, компетентності та внутрішньої відповідальності. Самодостатність, своєю чергою, виявляється як здатність особистості зберігати внутрішню опору, автономію та психологічну цілісність у професійних і життєвих викликах. Саме тому професійне зростання можна визначити як один із провідних чинників становлення самодостатності особистості дорослого віку в сучасних умовах суспільних трансформацій.

Література:

1. Abou Said S., Abdallah W. Enhancing lifelong learning and professional growth: exploring the role of self-directed learning for university educators. *Management in Education*. 2024. DOI: https://doi.org/10.1177/14779714241236282.

2. Van den Broeck A., Ferris D. L., Chang C.-H., Rosen C. C. A review of self-determination theory's basic psychological needs at work // *Journal of Management*. 2016. Vol. 42, № 5. P. 1195–1229. DOI: https://doi.org/10.1177/0149206316632058

3. Wang D., Li Y. Career construction theory: tools, interventions, and future trends // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1381233.

4. Zhang J., Abu Talib M., Wang J. Enhancing career adaptability and career decision-making self-efficacy through career planning education: a quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612768.

5. Жарікова В. А., Іващенко А. І. Кризи професійного розвитку особистості. *Habitus*. 2024. Вип. 66. С. 163–167. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.26

6. Карамушка Л. М. Професійне благополуччя персоналу організацій: основні етапи та моделі дослідження в зарубіжній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 4(37). С. 73–85. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.6

7. Пономаренко І. В. Мотиваційні чинники професійного благополуччя працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Серія психологічна*. 2024. № 1. DOI: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-7

8. Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2–3(23). С. 91–99. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10

Анастасія Ковальова
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Валерія Лазуцька
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті здійснено теоретико-емпіричне дослідження прокрастинації та перфекціонізму як психологічних чинників професійного функціонування особистості в умовах невизначеності. Проаналізовано основні наукові підходи до вивчення феноменів прокрастинації та перфекціонізму у сучасній психології. Визначено, що прокрастинація є складним багатовимірним явищем, пов'язаним із труднощами саморегуляції, емоційним напруженням, страхом помилки та уникненням діяльності. Перфекціонізм розглянуто як неоднорідний психологічний феномен, що включає як адаптивні, так і дезадаптивні компоненти.

Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці студентської молоді віком від 18 до 20 років. У дослідженні використано «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» Р. Фроста (FMPS) та «Опитувальник проявів прокрастинації особистості» Ю. В. Рудоманенко (ОППО). Встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень перфекціонізму та прокрастинації. Найбільш вираженим компонентом перфекціонізму виявилося прагнення до точності, порядку та організованості, тоді як негативні форми

прокрастинації характеризуються низьким рівнем вираженості. У результаті кореляційного аналізу виявлено статистично значущі негативні взаємозв'язки між показником «надмірно високі особисті стандарти» та негативними проявами прокрастинації. Отримані результати свідчать про те, що високі особисті стандарти можуть виконувати не лише дезадаптивну, а й регулятивну функцію, сприяючи більшій організованості, відповідальності та зниженню схильності до деструктивного відкладання діяльності. Наголошено на важливості розвитку адаптивних форм перфекціонізму та навичок саморегуляції як ресурсів професійної ефективності особистості в умовах невизначеності.

Ключові слова: *прокрастинація, перфекціонізм, професійне функціонування, саморегуляція, невизначеність, емоційне напруження, студентська молодь.*

Вступ. Сучасні соціальні та професійні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, динамічністю змін, інформаційним перенасиченням та зростанням психоемоційного навантаження. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема психологічних чинників, які впливають на ефективність професійного функціонування особистості, її здатність до саморегуляції, прийняття рішень та організації діяльності. Одними з найбільш поширених психологічних феноменів, що суттєво впливають на професійну продуктивність, є прокрастинація та перфекціонізм.

Прокрастинація у сучасній психології розглядається як свідоме відкладання виконання важливих справ попри усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки [1]. Це явище дедалі частіше пов'язують не лише з труднощами організації часу, а й із глибшими психологічними механізмами – страхом помилки, тривожністю, низькою стресостійкістю та внутрішнім конфліктом між прагненням досягнення і страхом невдачі [2; 3].

Не менш важливим психологічним феноменом є перфекціонізм, який проявляється у схильності встановлювати надмірно високі стандарти діяльності та оцінювати власну цінність через досягнення і продуктивність [8]. У сучасних

дослідженнях перфекціонізм розглядається як багатовимірне утворення, що включає як адаптивні, так і дезадаптивні компоненти [11]. З одного боку, високі особисті стандарти можуть сприяти організованості, відповідальності та професійній ефективності, а з іншого – страх помилок, надмірна самокритика та залежність від зовнішньої оцінки можуть посилювати тривожність та сприяти розвитку прокрастинаційної поведінки [10].

Особливої актуальності проблема взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму набуває в умовах невизначеності, коли професійна діяльність супроводжується підвищеним рівнем стресу, необхідністю швидкого прийняття рішень та високою відповідальністю за результати діяльності. Саме тому дослідження цих психологічних феноменів є важливим як для теоретичного осмислення особливостей професійного функціонування особистості, так і для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних форм поведінки.

Метою статті є теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом як психологічними чинниками професійного функціонування особистості в умовах невизначеності.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах соціальної нестабільності, високої конкуренції, професійного перевантаження та постійних змін проблема прокрастинації набуває особливої актуальності. Вона дедалі частіше розглядається не лише як поведінкова звичка чи недостатня організованість, а як складний психологічний феномен, пов'язаний із механізмами саморегуляції, емоційної стійкості та особистісної відповідальності [1]. Особливо помітно це проявляється в умовах невизначеності, коли людина змушена функціонувати у ситуації нестачі контролю, постійного стресу та необхідності швидко адаптуватися до нових вимог професійного середовища.

У найзагальнішому розумінні прокрастинація визначається як свідоме відкладання виконання важливих завдань попри усвідомлення негативних наслідків такої поведінки [1, с. 42]. На відміну від звичайного планування чи раціонального

перенесення діяльності, прокрастинація супроводжується внутрішнім психологічним дискомфортом, тривогою, почуттям провини та емоційним виснаженням. Людина нерідко усвідомлює необхідність виконання певної справи, однак продовжує уникати діяльності, відкладаючи її на пізніше. Саме тому сучасні дослідники розглядають прокрастинацію як один із проявів порушення поведінкової саморегуляції та труднощів емоційного контролю [3].

Одним із перших дослідників, який звернув увагу на психологічну природу прокрастинації, був А. Елліс. Учений пов'язував схильність до відкладання діяльності з ірраціональними переконаннями особистості, зокрема зі страхом невдачі, прагненням уникнути негативної оцінки та переконанням у необхідності виконувати будь-яке завдання ідеально [2]. У професійному середовищі це може проявлятися у ситуаціях, коли фахівець відкладає завершення проєкту через страх допустити помилку або не відповідати очікуванням керівництва. Наприклад, молодий психолог може тривалий час уникати написання наукової статті чи проведення консультації через надмірну тривогу щодо якості власної роботи.

Суттєвий внесок у вивчення феномену прокрастинації зробив П. Стіл, який визначав її як добровільне відкладання запланованої діяльності попри прогнозоване погіршення ситуації внаслідок такого зволікання [3]. Дослідник наголошував, що прокрастинація є однією з ключових форм порушення саморегуляції та безпосередньо пов'язана із труднощами управління мотивацією, емоціями та поведінкою. Особливо виражено це проявляється в умовах професійної невизначеності, коли людина змушена приймати рішення за відсутності чітких прогнозів, стабільності чи достатньої підтримки.

У сучасних умовах професійне функціонування спеціалістів дедалі частіше супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження, багатозадачністю та інформаційним перенасиченням. Через це прокрастинація може виступати своєрідним захисним механізмом психіки, спрямованим на тимчасове уникнення емоційного напруження. Наприклад, працівник може замість виконання складного завдання переключатися на другорядні справи, соціальні мережі

або рутинну діяльність, що створює ілюзію зайнятості, але фактично відтерміновує розв'язання основної проблеми.

Ч. Лей серед основних чинників розвитку прокрастинації виокремлював труднощі саморегуляції, дезорганізованість, низький рівень поведінкового контролю та індивідуальні особливості реагування на стрес [5]. Водночас дослідник наголошував, що прокрастинація не завжди пов'язана з недостатнім рівнем мотивації чи низькою самооцінкою. Навпаки, людина може бути достатньо амбітною та орієнтованою на успіх, однак через надмірний внутрішній тиск і страх помилки уникати діяльності.

Саме у цьому контексті особливого значення набуває проблема взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму. Перфекціонізм як психологічний феномен характеризується прагненням особистості до надмірно високих стандартів діяльності, постійним самоконтролем та залежністю самооцінки від результатів власної продуктивності [8]. Тривалий час перфекціонізм розглядався виключно як негативна риса особистості, що пов'язана з підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням та внутрішнім незадоволенням.

Одним із перших дослідників психологічної природи перфекціонізму був М. Холлендер, який визначав його як прагнення вимагати від себе більше, ніж цього потребують обставини [8, с. 94]. У професійному середовищі це може проявлятися у постійному незадоволенні результатами власної діяльності, надмірній самокритичності та переконанні, що будь-яка помилка є свідченням професійної неспроможності. Наприклад, спеціаліст може витрачати надмірну кількість часу на нескінченне редагування робочих матеріалів або уникати завершення завдання через переконання, що результат ще недостатньо «ідеальний».

Водночас сучасні дослідження демонструють, що перфекціонізм є неоднорідним психологічним явищем. Д. Бернс запропонував розмежовувати адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм [9]. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із прагненням до якісного виконання діяльності, відповідальністю та високою мотивацією досягнення. Натомість дезадаптивний супроводжується страхом помилки, надмірною самокритикою,

тривожністю та залежністю від зовнішньої оцінки. Саме дезадаптивні форми перфекціонізму найчастіше пов'язують із розвитком прокрастинації.

Значний внесок у дослідження структури перфекціонізму зробили П. Х'юїтт та Г. Флетт, які виокремили три його типи: орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм [10]. Особливо дезадаптивним вважається соціально приписаний перфекціонізм, за якого людина переконана, що оточення очікує від неї виключно бездоганних результатів. Саме така установка часто стає основою прокрастинаційної поведінки, оскільки страх не відповідати очікуванням блокує початок або завершення діяльності.

Результати сучасних досліджень підтверджують неоднозначний характер взаємозв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом. Зокрема, Г. Флетт та співавтори встановили, що занепокоєння помилками та соціально приписаний перфекціонізм є предикторами прокрастинації, тоді як високі особисті стандарти можуть, навпаки, знижувати схильність до відкладання діяльності [10]. Це пояснюється тим, що прагнення до високих результатів у поєднанні з достатнім рівнем саморегуляції може стимулювати відповідальність, організованість та професійну ефективність.

З метою дослідження особливостей взаємозв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 21 респондент віком від 18 до 20 років, серед яких 13 жінок та 8 чоловіків. Вибір саме студентської молоді як об'єкта дослідження зумовлений тим, що юнацький вік є періодом активного професійного становлення, формування поведінкової саморегуляції та вироблення індивідуальних стратегій подолання стресу й невизначеності. Саме в цей період особливо гостро проявляються труднощі організації діяльності, страх помилки, емоційне виснаження та схильність до відкладання важливих завдань, що безпосередньо впливає на професійне функціонування майбутніх фахівців.

У дослідженні було використано дві психодіагностичні методики: «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» Р. Фроста (FMPS) та «Опитувальник проявів прокрастинації особистості» Ю. В. Рудоманенко (ОППО). Методика FMPS дозволила

дослідити структуру перфекціонізму за такими компонентами: занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях, надмірна стурбованість очікуваннями та оцінками батьків, надмірно високі особисті стандарти, а також занепокоєння щодо точності, порядку та організованості. Опитувальник ОППО, своєю чергою, дав змогу оцінити загальний рівень прокрастинації, а також особливості її активних і пасивних проявів, включаючи позитивні та негативні форми.

Аналіз результатів за методикою FMPS показав, що у більшості респондентів переважає середній рівень прояву перфекціонізму. Так, за шкалою «занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях» середній рівень було зафіксовано у 61,9 % досліджуваних, високий – у 14,3 %, а низький – у 23,8 %. Це свідчить про те, що значна частина студентів періодично переживає через можливі помилки та схильна сумніватися у правильності власних рішень, однак ці переживання переважно залишаються в межах психологічної норми. Водночас для частини респондентів страх помилки набуває надмірної інтенсивності, що потенційно може виступати чинником уникнення діяльності.

Досить показовими виявилися результати за шкалою «занепокоєння щодо точності, порядку та організованості». Високий рівень за цією шкалою продемонстрували 61,9 % студентів, середній – 33,3 %, а низький – лише 4,8 %. Отримані результати свідчать про виражену потребу більшості респондентів у контролі, структурованості діяльності та уникненні ситуацій невизначеності. Це може пояснюватися сучасними умовами професійної та соціальної нестабільності, коли прагнення до порядку та передбачуваності виступає своєрідним психологічним механізмом компенсації внутрішньої тривоги.

Водночас за шкалою «надмірно високі особисті стандарти» переважав середній рівень показників – 71,4 %, тоді як високий рівень зафіксовано у 19 % респондентів. Це дозволяє припустити, що більшість студентів прагне до якісного виконання діяльності та професійного успіху, однак не завжди доводить ці вимоги до дезадаптивного рівня. Разом із тим майже кожен п’ятий респондент характеризується надмірно високими вимогами до

себе, що може супроводжуватися внутрішнім напруженням, страхом невідповідності власним очікуванням та труднощами емоційного розвантаження.

Результати, отримані за методикою ОППО, показали, що у 81 % досліджуваних спостерігається середній рівень загальної прокрастинації, тоді як високий і низький рівні були зафіксовані лише у 9,5 % респондентів відповідно. Це свідчить про те, що для більшості студентів характерне помірне відкладання справ, яке не набуває вираженого деструктивного характеру. Вони можуть періодично відкладати виконання завдань або прийняття рішень, однак така поведінка не є хронічною та не супроводжується тотальним порушенням діяльності.

Особливо важливими є результати щодо активних і пасивних негативних проявів прокрастинації. Так, низький рівень активних негативних проявів було виявлено у 95,2 % респондентів, а пасивних негативних проявів – у 71,4 %. Це свідчить про те, що більшість студентів не схильна до виражених деструктивних форм уникнення діяльності, таких як тотальна бездіяльність, хронічне зволікання чи повне уникнення відповідальності. Натомість їхнє відкладання справ частіше має ситуативний та помірний характер.

Показово, що значна частина досліджуваних демонструє так звану «активну прокрастинацію», коли виконання завдань відкладається до дедлайну, однак діяльність усе ж завершується вчасно. Подібна поведінка часто супроводжується мобілізацією ресурсів в умовах дефіциту часу та переживається самими студентами як більш продуктивна форма функціонування. Наприклад, деякі респонденти зазначали, що найефективніше працюють саме під тиском часових обмежень, коли зростає внутрішня концентрація та мотивація до діяльності.

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв’язку між прокрастинацією та перфекціонізмом було проведено кореляційний аналіз за допомогою r-критерію Спірмена (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом за допомогою r-критерію Спірмена

	Занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях	Надмірна стурбованість очікуваннями та оцінками батьків	Надмірно високі особисті стандарти	Занепокоєння щодо точності, порядку та організованості
А	-0.10111	-0.31691	-0.07529	0.11238
Апоз	-0.13414	-0.12573	0.26106	0.15888
Анег	0.09291	-0.14751	-0.43855*	0.07333
П	-0.00554	-0.22585	-0.20982	-0.04835
Ппоз	0.16879	0.04779	0.20256	-0.09699
Пнег	-0.16134	-0.34866	-0.44521*	0.18022
ПОЗ	-0.04835	-0.10526	0.27475	0.08966
НЕГ	-0.10988	-0.32724	-0.41787	0.19889
ПРзаг	-0.05767	-0.31138	-0.19654	-0.00718

У результаті було встановлено статистично значущі негативні взаємозв'язки між показником «надмірно високі особисті стандарти» та активними негативними проявами прокрастинації (r_s = -0,43855; $p \leq 0,05$), а також між «надмірно високими особистими стандартами» та пасивними негативними проявами прокрастинації (r_s = -0,44521; $p \leq 0,05$).

Отримані результати є особливо цікавими, оскільки вони не підтвердили первинне припущення про прямий позитивний зв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією. Навпаки, встановлені негативні кореляції свідчать про те, що високі особисті стандарти можуть виконувати регулятивну функцію, сприяючи більшій відповідальності, організованості та зниженню схильності до деструктивного відкладання діяльності. Іншими словами, прагнення до високої якості роботи саме по собі не завжди призводить до прокрастинації. Важливу роль відіграє те, чи супроводжується це прагнення надмірною тривожністю, страхом помилки та жорсткою самокритикою.

Висновки. Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволили встановити, що прокрастинація та перфекціонізм є важливими психологічними чинниками професійного функціонування особистості в умовах невизначеності. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що прокрастинація є складним багатовимірним феноменом, пов'язаним із труднощами поведінкової саморегуляції, емоційним виснаженням, страхом помилки та уникненням діяльності. Водночас перфекціонізм не можна розглядати виключно як дезадаптивне явище, оскільки окремі його компоненти здатні виконувати регулятивну та мотиваційну функції, сприяючи організованості, відповідальності та професійній ефективності особистості.

Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості респондентів переважає середній рівень як перфекціонізму, так і прокрастинації. Найбільш вираженим компонентом перфекціонізму виявилося занепокоєння щодо точності, порядку та організованості, що свідчить про прагнення студентів до контролю та структурованості діяльності в умовах невизначеності. Водночас негативні прояви прокрастинації у вибірці мають низький рівень вираженості, а відкладання діяльності здебільшого носить ситуативний і помірний характер. Це дозволяє припустити, що для більшості досліджуваних прокрастинація ще не набула деструктивної форми та не супроводжується тотальним порушенням професійного чи навчального функціонування.

У результаті кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі негативні взаємозв'язки між показником «надмірно високі особисті стандарти» та негативними проявами прокрастинації. Отримані дані не підтвердили первинного припущення про прямий позитивний зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією. Навпаки, високі особисті стандарти у даній вибірці асоціювалися зі зниженням схильності до деструктивного відкладання діяльності. Це свідчить про те, що прагнення до високих результатів може виконувати адаптивну функцію за умови достатнього рівня саморегуляції та психологічної стійкості особистості.

Література:

1. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 42–46.

2. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming Procrastination. New York : Institute for Rational Living, 1979. 196 с.

3. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Т. 133, № 1. С. 65–94.

4. Ferrari J. R., Milgram N. A. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York : Plenum Press, 1995. 268 с.

5. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Т. 20, № 4. С. 474–495.

6. Рудоманенко Ю. В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Габітус.* 2022. Вип. 38. С. 122–124.

7. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. … канд. психол. наук. Одеса, 2023. 271 с.

8. Hollender M. H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. Т. 6. № 2. С. 94–103.

9. Burns D. D. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1980. Т. 14. № 6. С. 34–52.

10. Flett G. L., Hewitt P. L., Davis R. A., Sherry S. B. Description and Counseling of the Perfectionistic Procrastinator. *Counseling the Procrastinator in Academic Settings* / ed. H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, J. R. Ferrari. Washington, DC : American Psychological Association, 2004. P. 181–194. URL: https://cruxpsychology.ca/wp-content/uploads/2017/07/Flettetal.2004.181-194.p (дата звернення: 10.04.2026)

11. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research.* 1990. Т. 14, № 5. С. 449–468.

12. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2018. № 2(13). С. 24–34.

13. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1(2). С. 132–137.

Анастасія Ковальова
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Марія Онищенко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ КОРДОНІВ У СТУДЕНТІВ: АСЕРТИВНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних детермінант формування особистісних кордонів у студентської молоді в контексті розвитку асертивності та впливу стресових чинників воєнного стану. Проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномену асертивності та особистісних кордонів у сучасній психології. Визначено, що асертивність виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує здатність особистості до самовираження, емоційної саморегуляції, відповідальності та конструктивної міжособистісної взаємодії. Розкрито особливості формування особистісних кордонів у студентському віці як сенситивному періоді становлення автономності, самосвідомості

та моделей соціальної поведінки. Обґрунтовано, що умови воєнного стану, хронічний стрес, емоційна напруга та невизначеність можуть негативно впливати на здатність молоді вибудовувати здорові психологічні межі та відстоювати власну позицію.

Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між асертивністю та рівнем сформованості здорових особистісних кордонів у студентів віком від 19 до 23 років. Встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень сформованості здорових особистісних кордонів та недостатньо розвинені окремі складники асертивної поведінки, зокрема незалежність, автономність і соціальну впевненість. Виявлено тенденцію до взаємозв'язку між показниками впевненості, рішучості та рівнем сформованості здорових особистісних меж. Наголошено на важливості розвитку асертивності як ресурсу психологічної стійкості студентської молоді та перспективного напряму психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Ключові слова: *асертивність, особистісні кордони, студентська молодь, воєнний стан, психологічна стійкість, міжособистісна взаємодія, автономність особистості, хронічний стрес.*

Вступ. У сучасних умовах воєнного стану проблема психологічного благополуччя студентської молоді набуває особливої актуальності. Постійна психоемоційна напруга, невизначеність, інформаційне перевантаження та переживання небезпеки впливають на емоційний стан молоді, її здатність до саморегуляції та побудови конструктивної міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим особливого значення набувають такі психологічні феномени, як асертивність та здорові особистісні кордони.

Асертивність розглядається як здатність людини відкрито висловлювати власні думки, потреби та почуття без порушення прав інших людей [2]. Водночас особистісні кордони виступають психологічним механізмом регуляції міжособистісної дистанції, що забезпечує збереження автономності та психологічної безпеки особистості [1].

Студентський вік є сенситивним періодом для формування особистісної автономії, самосвідомості та моделей соціальної поведінки. Саме у цей період відбувається активне становлення особистісних кордонів, формуються навички самопрезентації, відстоювання власної позиції та відповідальності за власний вибір [3]. Однак умови воєнного стану можуть ускладнювати ці процеси, підвищуючи рівень тривожності, емоційного виснаження та внутрішньої напруги [6].

Метою статті є теоретико-емпіричне дослідження психологічних детермінант формування особистісних кордонів у студентів та аналіз ролі асертивності в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці асертивність розглядається як складне інтегративне особистісне утворення, що поєднує здатність людини до самовираження, усвідомлення власних потреб, емоційної саморегуляції та побудови конструктивної взаємодії з іншими людьми. Водночас феномен асертивності характеризується багатогранністю та відсутністю єдиного загальноприйнятого трактування, що пояснюється різноманіттям психологічних підходів до його вивчення [2]. Саме тому у сучасному науковому дискурсі асертивність дедалі частіше розглядається не лише як окрема поведінкова навичка, а як складний психологічний ресурс особистості, який забезпечує її психологічну автономність та здатність до збереження здорових особистісних кордонів.

Перші системні уявлення про асертивність почали формуватися ще у 60-х роках ХХ століття у працях Є. Солтера, який досліджував особливості поведінки людей із вираженим почуттям неповноцінності та труднощами у міжособистісній взаємодії [10]. Аналізуючи поведінкові реакції таких осіб, дослідник звернув увагу на те, що значна частина психологічних труднощів пов’язана з нездатністю відкрито висловлювати власні емоції, потреби та позицію. Саме тому він виокремив низку характеристик, які, на його думку, становлять основу асертивної поведінки: експресивність, емоційно забарвлене мовлення, здатність відстоювати власні інтереси та використовувати гнучкість і спонтанність у комунікації. Натомість відсутність цих якостей розглядалася як прояв неасертивності та внутрішньої психологічної скутості.

Особливу увагу Є. Солтер приділяв ролі соціального навчання у формуванні асертивної поведінки. Він наголошував, що асертивність не є вродженою характеристикою, а формується у процесі міжособистісної взаємодії через механізми наслідування, позитивного підкріплення та закріплення успішних моделей поведінки [10]. Наприклад, якщо людина отримує позитивний досвід відстоювання власної думки без осуду чи покарання, така модель поведінки поступово закріплюється та стає звичною у повсякденному житті.

Подальший розвиток проблематики асертивності відбувався у межах різних психологічних напрямів. Представники біхевіористичного підходу – А. Лазарус, Р. Альберті та М. Еммонс – трактували асертивність як набутий спосіб ефективної поведінки у соціальних ситуаціях, який можна свідомо розвивати та вдосконалювати [8; 9]. У межах цього підходу асертивність розглядається як здатність людини відкрито висловлювати власні почуття й переконання, відстоювати особисті права, не вдаючись до агресії, маніпуляції чи жертовної поведінки.

Біхевіористичний підхід особливу увагу приділяє поведінковим та невербальним проявам асертивності. Йдеться про впевнену позу, стабільний зоровий контакт, чіткість мовлення, спокійний тон голосу та здатність конструктивно реагувати у конфліктних ситуаціях. Наприклад, асертивна людина здатна відмовити у проханні без почуття провини, аргументовано висловити незгоду або захистити власну позицію, не принижуючи співрозмовника. У контексті студентського середовища це може проявлятися у здатності студента відстоювати власні навчальні потреби, висловлювати власну думку під час дискусії або відмовлятися від надмірного навантаження без страху негативної оцінки.

Представники гуманістичної психології – Е. Фромм, Ф. Перлз, Р. Мей та А. Маслоу – розглядали асертивність як прояв внутрішньої свободи, психологічної зрілості та самоактуалізації особистості [5]. У межах цього підходу асертивність виходить за межі лише поведінкових реакцій і розглядається як внутрішній стан людини, що базується на

самоповазі, усвідомленні власної цінності та здатності залишатися в контакті із собою.

Гуманістична психологія наголошує, що асертивна поведінка не є проявом егоцентризму чи домінування. Навпаки, вона передбачає гармонійне поєднання поваги до власних потреб із визнанням цінності іншої людини. Саме тому асертивність у сучасному розумінні часто асоціюється з психологічною зрілістю, здатністю брати відповідальність за власні рішення та екологічно вибудовувати міжособистісну взаємодію.

У межах трансактного аналізу Е. Берн розглядав асертивність через призму взаємодії его-станів «Дорослий – Дорослий». Відповідно до цього підходу асертивна поведінка формується за умови домінування Дорослого Я-стану, який забезпечує здатність людини до об'єктивного аналізу ситуації, усвідомленого прийняття рішень та конструктивного реагування без імпульсивності чи маніпулятивних стратегій поведінки [9].

Цікавими є результати порівняльних досліджень між українськими та зарубіжними підходами до розуміння асертивності. Зокрема, Л. Ніколаєв зазначає, що українські дослідники переважно трактують асертивність як особистісне утворення, пов'язане зі здатністю до саморегуляції, самоповаги, відповідальності та усвідомленого вибору життєвої стратегії [2]. Водночас зарубіжні науковці значно більше уваги приділяють соціальному контексту асертивної поведінки, правилам комунікації, міжособистісній взаємодії та забороні маніпулятивних стратегій.

Важливо зазначити, що у більшості сучасних досліджень асертивність тісно пов'язується із феноменом впевненості у собі. Хоча ці поняття не є тотожними, між ними простежується низка спільних характеристик: здатність до реалістичної самооцінки, відкритість до соціальної взаємодії, емоційна врівноваженість та готовність брати відповідальність за власні дії [3; 4]. Саме тому сучасні психологи дедалі частіше розглядають асертивність як одну з ключових передумов формування здорових особистісних кордонів.

У контексті вивчення психологічних детермінант особистісних кордонів особливого значення набуває проблема психологічної автономії та здатності особистості регулювати

рівень міжособистісної близькості. У сучасній психології особистісні кордони розглядаються як система психологічних, емоційних та поведінкових меж, що визначають допустимий рівень впливу інших людей на особистість та забезпечують захист її психологічного благополуччя [1].

На думку В. Максимова, особистісні кордони виконують захисну, адаптаційну та регулятивну функції, дозволяючи людині підтримувати баланс між автономністю та соціальною взаємодією [1]. Водночас сучасні дослідники наголошують, що особистісні кордони не є статичними утвореннями. Вони мають динамічний характер і можуть змінюватися залежно від життєвих обставин, соціального досвіду, психологічного стану та рівня емоційної зрілості особистості.

Особливого поширення у сучасній психології набула концепція Недри Гловер Тавваб, яка виокремлює три типи особистісних кордонів: пористі, жорсткі та здорові [7]. Пористі кордони характеризуються труднощами у відмові, надмірною емоційною відкритістю та схильністю до співзалежності. Люди з такими межами часто толерують порушення власного психологічного простору та мають підвищену потребу у зовнішньому схваленні. Жорсткі кордони, навпаки, супроводжуються емоційною дистанційованістю, уникненням близькості та труднощами у довірі до інших. Здорові кордони забезпечують здатність до гнучкої взаємодії, прийняття відмови, усвідомлення власних потреб та побудови конструктивної комунікації.

У контексті студентського віку проблема особистісних кордонів набуває особливої актуальності, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення автономності, самосвідомості та моделей міжособистісної взаємодії. Водночас умови воєнного стану значно ускладнюють процес формування здорових меж. Хронічний стрес, тривожність, емоційна нестабільність та переживання небезпеки можуть провокувати або надмірну потребу у психологічному «злитті» з іншими людьми, або, навпаки, емоційне відсторонення та ізоляцію як захисну реакцію психіки [5; 6].

Емпіричне дослідження особливостей взаємозв’язку між асертивністю та формуванням здорових особистісних кордонів у

студентської молоді проводилося на вибірці із 20 респондентів віком від 19 до 23 років, середній вік яких становив 20 років. У структурі вибірки переважали жінки – 80 %, тоді як чоловіки становили 20 %. У дослідженні брали участь студенти денної форми навчання 2–5 курсів різних закладів вищої освіти та спеціальностей. Вибір саме студентської молоді зумовлений тим, що юнацький вік є сенситивним періодом для становлення особистісної автономії, самосвідомості та формування психологічних меж особистості.

У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичний блок включав аналіз, порівняння та узагальнення сучасних наукових підходів до вивчення асертивності та особистісних кордонів. Емпіричний блок передбачав проведення психодіагностичного обстеження з використанням тесту на асертивність В. Каппоні та Т. Новак, а також методики визначення типу особистісних кордонів авторства Недри Тавваб і Кім Вентола. Обробка отриманих результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики, зокрема коефіцієнта кореляції Пірсона.

Методика В. Каппоні та Т. Новак дозволила дослідити три ключові складники асертивної поведінки: «незалежність та автономність», «впевненість та рішучість» та «соціальна бажаність». Аналіз результатів показав, що середнє значення за шкалою «незалежність та автономність» становило 4,3 бала, за шкалою «впевненість та рішучість» – 6 балів, а за шкалою «соціальна бажаність» – 3 бали. Медіанні показники відповідно склали 4,5; 5,5 та 3 бали.

Стандартне відхилення за шкалою «незалежність та автономність» становило 1,8, що свідчить про помітну варіативність відповідей респондентів. За шкалою «впевненість та рішучість» цей показник склав 1,5, тоді як за шкалою «соціальна бажаність» – лише 0,4. Аналогічна тенденція простежується і щодо дисперсії вибірки: 3,12 за шкалою «незалежність та автономність», 2,2 – за шкалою «впевненість та рішучість» та 0,2 – за шкалою «соціальна бажаність». Отримані результати свідчать про відносну однорідність вибірки щодо соціальної бажаності та більшу варіативність показників незалежності та автономності.

Аналіз рівнів асертивності за шкалою «незалежність та автономність» показав, що половина респондентів (50 %) продемонструвала низький рівень показника, 40 % – середній рівень і лише 10 % – високий. Це може свідчити про наявність у значної частини студентів труднощів із відстоюванням власної позиції, залежність від думки оточення та недостатньо сформовану автономність.

Таблиця 1

Показники асертивності «незалежності та автономності», «впевненості та рішучості», «соціальної бажаності» за тестом на асертивність (автори В. Каппоні, Т. Новак)

Показник	Незалежність та автономність	Впевненість та рішучість	Соціальна бажаність
Середнє значення	4,3	6	3
Медіана	4,5	5,5	3
Мода	2;3;5;6	5	3
Стандартне відхилення	1,8	1,5	0,4
Дисперсія вибірки	3,12	2,2	0,2

Водночас невеликий відсоток респондентів із високими показниками демонструє схильність до надмірної самовпевненості та переконаності у власній правоті. За шкалою «впевненість та рішучість» переважна більшість опитаних (70 %) продемонструвала середній рівень показників, тоді як 30 % респондентів виявили високий рівень. Низького рівня за цією шкалою зафіксовано не було. Це свідчить про те, що більшість студентів здатні брати відповідальність за власні рішення та демонструвати певну впевненість у складних ситуаціях. Особи з високими показниками характеризуються більшою психологічною стійкістю, рішучістю та здатністю діяти в умовах невизначеності.

Результати за шкалою «соціальна бажаність» виявилися найбільш показовими: 90 % респондентів продемонстрували низький рівень показника. Це може свідчити про невпевненість у соціальному контексті, схильність уникати конфліктних ситуацій

та труднощі у відкритому відстоюванні власної позиції. Такі результати є цілком закономірними в умовах воєнного стану, коли підвищується рівень тривожності, емоційної напруги та внутрішньої невизначеності.

Загалом результати тестування за трьома шкалами дозволяють зробити висновок про недостатній рівень сформованості окремих складників асертивної поведінки у студентської молоді. Найбільш розвиненим компонентом виявилися «впевненість та рішучість», тоді як показники «незалежності та автономності» та «соціальної бажаності» переважно перебувають на низькому рівні.

Наступним етапом дослідження було визначення типу особистісних кордонів та рівня сформованості здорових особистісних меж за методикою Недри Тавваб і Кім Вентола. Результати показали, що всі респонденти продемонстрували переважання здорових особистісних кордонів. Водночас у 50 % опитаних другим за вираженістю типом виявилися пористі кордони, у 20 % – одночасно пористі та жорсткі, а у 30 % – жорсткі особистісні межі (табл. 2).

Таблиця 2

Показники здорових особистих кордонів за тестом на визначення різновиду особистих кордонів (автори Недра Тавваб, Кім Вентола)

Показник	Здорові особисті кордони
Середнє значення	9,6
Медіана	9
Мода	7;8;9;12
Стандартне відхилення	2,2
Дисперсія вибірки	4,9

Отримані результати дозволяють припустити, що частина студентів має тенденцію до психологічного «злиття» з іншими людьми, прагнучи підтримувати емоційний комфорт через схвалення та близькість. Натомість інші респонденти схильні використовувати уникнення та емоційне дистанціювання як механізм психологічного захисту.

Середній показник рівня здорових особистісних кордонів становив 9,6 бала, медіана – 9 балів. Стандартне відхилення

склало 2,2, а дисперсія вибірки – 4,9, що свідчить про помірну варіативність отриманих результатів.

Візуалізація результатів показала, що 70 % респондентів мають середній рівень сформованості здорових особистісних кордонів, тоді як 30 % – високий рівень. Це свідчить про наявність у більшості студентів базових навичок захисту власних меж, усвідомлення власного психологічного простору та здатності регулювати міжособистісну взаємодію без вираженої шкоди для себе чи інших.

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем сформованості здорових особистісних кордонів та складниками асертивності було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта r-Пірсона (табл. 3).

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу (коефіцієнт r-Пірсона)

Пара показників	*remп.*	*r0.01*	*r0.05*	*Висновок*
ЗОК – "незалежність та автономність" (шкала А)	0.03561	0.56144	0.44376	Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.
ЗОК – "впевненість та рішучість" (шкала Б)	0.49583	0.66138	0.53241	Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.
ЗОК – "соціальна бажаність" (шкала В)	0.12524	0.62259	0.49731	Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Отримані результати показали відсутність статистично значущого зв'язку між показниками здорових особистісних кордонів та шкалами «незалежність та автономність» (r=0,03561),

«впевненість та рішучість» (r=0,49583) і «соціальна бажаність» (r=0,12524).

Водночас візуальний аналіз діаграм дозволив виявити тенденцію до зростання рівня здорових особистісних кордонів зі збільшенням показника «впевненість та рішучість». Хоча через невелику вибірку неможливо говорити про статистично підтверджений взаємозв'язок, можна припустити, що здатність діяти впевнено, брати відповідальність за власні рішення та витримувати напругу певною мірою сприяє формуванню здорових психологічних меж.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про неоднозначний характер взаємозв'язку між асертивністю та формуванням здорових особистісних кордонів у студентської молоді. Встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень сформованості здорових особистісних меж, однак окремі складники асертивної поведінки, зокрема «незалежність та автономність» та «соціальна бажаність», залишаються недостатньо розвиненими. Це дозволяє розглядати розвиток асертивності як важливий напрям психологічної підтримки студентської молоді в умовах воєнного стану.

Висновки. Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволили поглибити наукові уявлення про психологічні детермінанти формування особистісних кордонів у студентської молоді та визначити роль асертивності у цьому процесі в умовах воєнного стану. Встановлено, що асертивність виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує здатність особистості до самовираження, відповідальності, емоційної саморегуляції та побудови конструктивної міжособистісної взаємодії. Водночас здорові особистісні кордони сприяють підтриманню внутрішньої автономії, психологічної безпеки та емоційної рівноваги студентської молоді.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень сформованості здорових особистісних кордонів, однак окремі складники асертивної поведінки, зокрема «незалежність та автономність» і «соціальна бажаність», залишаються недостатньо розвиненими. Значна частина студентів демонструє труднощі у відкритому

висловленні власної позиції, залежність від думки оточення та схильність уникати конфліктних ситуацій, що може негативно впливати на здатність вибудовувати здорові психологічні межі в умовах тривалого стресу.

Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих взаємозв'язків між рівнем сформованості здорових особистісних кордонів та складниками асертивності, однак було зафіксовано тенденцію до взаємозв'язку між показниками «впевненості та рішучості» та рівнем здорових особистісних меж. Отримані результати дозволяють розглядати розвиток асертивності як перспективний напрям психологічної підтримки студентської молоді та підґрунтя для розроблення програм формування психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Література:

1. Максимов В. Психологічні межі особистості та їх роль у міжособистісній взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 210–218.
2. Ніколаєв Л. Теоретичні підходи до вивчення асертивності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2019. № 1. С. 45–51.
3. Подоляк Н. Індивідуально-психологічні особливості асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 4. С. 87–96.
4. Сколота Е. Асертивність як складова соціального досвіду особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2018. Т. 11. Вип. 20. С. 132–139.
5. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: психологічні ресурси та ризики. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 318 с.
7. Tavwab N. G. Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself. New York : TarcherPerigee, 2021. 304 p.
8. Alberti R., Emmons M. Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships. San Luis Obispo : Impact Publishers, 2017. 256 p.

9. Lazarus A. Behavior Therapy and Beyond. New York : McGraw-Hill, 1971. 320 p.

10. Salter A. Conditioned Reflex Therapy. New York : Capricorn Books, 1961. 320 p.

Анастасія Ковальова
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Вікторія Бойко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПАРАДОКС ІНТРОВЕРТНОГО ЛІДЕРСТВА: СИТУАТИВНА ЕКСТРАВЕРСІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ВПЛИВУ В ГРУПІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз феномену інтровертного лідерства та особливостей прояву ситуативної екстраверсії як механізму психологічного впливу у груповій взаємодії. Проаналізовано сучасні підходи до вивчення інтроверсії, екстраверсії та лідерського потенціалу особистості. Визначено, що традиційні моделі лідерства тривалий час були орієнтовані переважно на екстравертовану поведінку, яка асоціювалася з комунікабельністю, домінантністю та високою соціальною активністю. Водночас сучасні дослідження свідчать про ефективність інтровертних лідерів у ситуаціях, що потребують стратегічного мислення, емоційної чутливості та уважності до групових процесів.

Розкрито феномен ситуативної екстраверсії як здатності інтровертованої особистості тимчасово активізувати поведінкові стратегії, характерні для екстравертованого типу, відповідно до

вимог професійної або соціальної ситуації. Обґрунтовано, що поведінкова гнучкість виступає важливим психологічним ресурсом інтровертного лідера та забезпечує ефективну комунікацію, адаптацію та вплив у групі. Особливу увагу приділено психологічним перевагам інтровертного лідерства: рефлексивності, здатності до глибокого аналізу, емпатії та розвитку довірливих міжособистісних відносин. Наголошено на необхідності переосмислення сучасних уявлень про ефективне лідерство в умовах невизначеності та динамічних соціальних змін.

Ключові слова: *інтроверсія, екстраверсія, ситуативна екстраверсія, інтровертне лідерство, групова взаємодія, психологічний вплив, поведінкова гнучкість, емоційний інтелект, комунікація, лідерський потенціал.*

Вступ. У сучасних умовах соціальної нестабільності, високої динаміки професійних змін та зростання ролі командної взаємодії проблема ефективного лідерства набуває особливої актуальності. Традиційно у психології управління та організаційній психології ефективний лідер асоціювався передусім із екстравертованим типом особистості – комунікабельним, емоційно експресивним, соціально активним та схильним до домінування [3]. Саме екстраверсія тривалий час розглядалася як одна з ключових характеристик успішного керівника та ефективного групового впливу.

Водночас сучасні дослідження демонструють, що інтровертовані особистості також здатні бути успішними лідерами, а в окремих ситуаціях – навіть ефективнішими за екстравертів [2; 4]. Особливо це проявляється у професійній діяльності, яка потребує глибокого аналізу, стратегічного мислення, уважності до потреб інших та емоційної врівноваженості. Саме тому проблема інтровертного лідерства дедалі частіше стає предметом психологічних досліджень.

Одним із ключових механізмів ефективного функціонування інтровертного лідера є ситуативна екстраверсія – здатність особистості тимчасово демонструвати поведінкові стратегії, характерні для екстравертованого типу, відповідно до вимог соціальної ситуації [6]. Така поведінкова гнучкість

дозволяє інтровертованим особистостям підтримувати ефективну комунікацію, здійснювати груповий вплив та адаптуватися до динамічних умов соціального середовища.

Метою статті є теоретичний аналіз феномену інтровертного лідерства та дослідження ситуативної екстраверсії як механізму психологічного впливу в групі.

Проблематика інтроверсії та екстраверсії є однією з фундаментальних у психології особистості. У сучасній науці екстраверсія переважно асоціюється із соціальною активністю, енергійністю, прагненням до зовнішньої стимуляції та комунікативною відкритістю. Інтроверсія, своєю чергою, пов'язується зі схильністю до рефлексії, орієнтацією на внутрішній світ переживань та потребою у психологічному дистанціюванні від надмірної соціальної стимуляції [2].

Тривалий час у межах організаційної психології переважала думка про беззаперечну перевагу екстравертів у лідерській діяльності. Зокрема, T. Judge та співавтори у своїх дослідженнях встановили наявність позитивного взаємозв'язку між екстраверсією та ефективністю лідерства [4]. На думку дослідників, соціальна активність, комунікабельність та емоційна експресивність сприяють формуванню авторитету лідера та його впливу на групу.

Водночас сучасні наукові підходи дедалі частіше піддають критиці однозначне ототожнення лідерства з екстравертованістю. С. Кейн наголошує, що сучасна культура схильна переоцінювати значення зовнішньої активності, недооцінюючи психологічні ресурси інтровертованих особистостей [2]. Дослідниця зазначає, що інтроверти нерідко демонструють вищий рівень уважності до інших, здатність до глибокого аналізу та більш ефективне прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

Особливу увагу проблемі інтровертного лідерства приділяють A. Grant, F. Gino та D. Hofmann, які встановили, що інтровертовані лідери можуть бути особливо ефективними у роботі з проактивними командами [3]. На думку дослідників, інтроверти частіше схильні слухати інших, підтримувати ініціативність членів групи та створювати умови для автономної взаємодії.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на феномені ситуативної екстраверсії. Зокрема, A. Spark та P. O'Connor доводять, що інтровертовані особистості здатні демонструвати високий рівень лідерської ефективності за умови тимчасового використання екстравертованих поведінкових стратегій [6]. Саме ця здатність до поведінкової адаптації та психологічної гнучкості розглядається як один із ключових ресурсів сучасного лідерства.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці феномен лідерства дедалі частіше розглядається не лише як система управлінських якостей чи набір поведінкових стратегій, а як складний процес міжособистісного впливу, який формується у взаємодії індивідуально-психологічних характеристик особистості та соціального контексту [3; 4]. Традиційно ефективне лідерство асоціювалося переважно з екстравертованою моделлю поведінки, що включає високий рівень соціальної активності, емоційної експресивності, домінантності та схильності до відкритої комунікації. Саме тому упродовж тривалого часу інтровертовані особистості розглядалися як менш придатні до виконання лідерських функцій.

Подібне уявлення значною мірою ґрунтувалося на культурному феномені так званого «екстравертного ідеалу», який описує С. Кейн [2]. Дослідниця наголошує, що сучасне суспільство схильне переоцінювати зовнішню активність, комунікабельність та демонстративну впевненість, ототожнюючи їх із професійною компетентністю та лідерським потенціалом. Водночас психологічні ресурси інтровертованої особистості – рефлексивність, уважність, здатність до глибокого аналізу та емоційної чутливості – тривалий час залишалися недооціненими у науковому та професійному дискурсі.

Сучасні дослідження свідчать про те, що ефективність лідерства не може визначатися виключно рівнем екстраверсії. Зокрема, T. Judge та співавтори встановили, що хоча екстраверсія дійсно позитивно корелює з лідерською активністю, вона не є універсальним предиктором ефективного керівництва [4]. Важливу роль відіграють також контекст діяльності, особливості групової взаємодії, емоційний інтелект та здатність особистості адаптувати поведінку відповідно до вимог ситуації.

У цьому контексті інтровертне лідерство починає розглядатися як окрема модель психологічного впливу, що базується не на домінуванні чи демонстративній соціальній активності, а на уважному управлінні груповою динамікою, підтримці автономності учасників та створенні атмосфери психологічної безпеки. На відміну від екстравертованих лідерів, які часто прагнуть до швидкого прийняття рішень і відкритої демонстрації власної позиції, інтровертовані особистості схильні до більш глибокого аналізу інформації, обережності у висновках та рефлексивного осмислення ситуації [2].

Особливо важливим ресурсом інтровертного лідерства є здатність до активного слухання. Інтроверти частіше концентруються на змісті повідомлень співрозмовника, уважніше ставляться до невербальних сигналів та краще помічають емоційні зміни у групі. Саме тому інтровертований лідер нерідко створює більш сприятливе середовище для командної взаємодії, у якому учасники відчувають себе почутими та психологічно захищеними. Наприклад, у професійному колективі інтровертований керівник може не демонструвати жорсткого домінування під час дискусії, проте саме його стиль взаємодії сприятиме більшій залученості членів команди та розвитку конструктивного обговорення.

Особливої актуальності проблема інтровертного лідерства набуває в умовах сучасної соціальної невизначеності, коли професійна діяльність супроводжується високим рівнем стресу, емоційним перевантаженням та необхідністю швидкої адаптації до змін. У таких умовах дедалі більшої цінності набувають не демонстративна харизматичність чи жорстка домінантність, а психологічна стійкість, емоційна врівноваженість та здатність підтримувати стабільність групи [1].

Водночас феномен інтровертного лідерства містить певний психологічний парадокс. Попри природну схильність до стриманості та обмеження соціальної стимуляції, інтровертовані особистості нерідко успішно функціонують у професіях, які потребують високої комунікативної активності, публічних виступів та постійної взаємодії з людьми. Саме це явище сучасні дослідники дедалі частіше описують через поняття ситуативної екстраверсії [6].

Ситуативна екстраверсія розглядається як здатність особистості тимчасово демонструвати поведінкові стратегії, характерні для екстравертованого типу, без трансформації базових особистісних характеристик. Іншими словами, інтровертована особистість не змінює власного психологічного типу, однак здатна адаптивно використовувати соціально активні форми поведінки залежно від вимог професійної ролі чи конкретної ситуації [6].

На думку A. Spark та P. O'Connor, ситуативна екстраверсія виступає важливим механізмом *emergent leadership* – процесу спонтанного виникнення лідерства у групі [6]. Дослідники встановили, що інтровертовані особистості здатні сприйматися групою як ефективні лідери за умови демонстрації впевненої комунікації, соціальної ініціативності та поведінкової активності у значущих ситуаціях. Водночас така поведінка потребує значних психологічних ресурсів, оскільки вона не є повністю природною для інтровертованої особистості.

Ситуативна екстраверсія особливо яскраво проявляється у професійній діяльності психологів, викладачів, менеджерів, керівників команд, фасилітаторів та тренерів. Наприклад, інтровертований викладач під час лекції може демонструвати високий рівень комунікативної активності, емоційної експресії та впевненості, хоча після завершення професійної взаємодії потребуватиме психологічного відновлення та зниження рівня соціальної стимуляції. Аналогічно інтровертований керівник може бути надзвичайно ефективним у кризових ситуаціях, коли необхідно швидко організувати групу, координувати спільну діяльність та підтримувати емоційну стабільність команди.

Психологічним підґрунтям ситуативної екстраверсії виступає поведінкова гнучкість та високий рівень саморегуляції. Інтровертований лідер нерідко свідомо адаптує власну поведінку до потреб групи, професійних вимог або ситуаційного контексту [5]. При цьому важливу роль відіграє емоційний інтелект, який забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Д. Ґоулман наголошує, що сучасне ефективне лідерство неможливе без розвитку емоційного інтелекту, емпатії та навичок емоційної саморегуляції [1]. Саме ці характеристики нерідко є

сильними сторонами інтровертованих особистостей. Завдяки схильності до рефлексії інтроверти часто демонструють високий рівень емоційної чутливості та здатність помічати психологічний стан інших людей. Це дозволяє їм ефективніше регулювати групову атмосферу, попереджати конфлікти та підтримувати психологічну безпеку у колективі.

Водночас постійне використання ситуативної екстраверсії може супроводжуватися значними психоемоційними витратами. Якщо інтровертована особистість тривалий час змушена підтримувати високий рівень соціальної активності без можливості психологічного відновлення, це може призводити до емоційного виснаження, внутрішньої перевтоми та професійного вигорання [5]. Відповідно важливою умовою ефективного інтровертного лідерства є підтримання балансу між соціальною активністю та потребою у відновленні внутрішніх ресурсів.

Крім того, сучасні дослідження свідчать, що інтровертні лідери нерідко виявляються більш ефективними у роботі з проактивними командами [3]. На відміну від екстравертованих керівників, які можуть несвідомо домінувати у взаємодії та пригнічувати ініціативність інших, інтроверти частіше підтримують автономність учасників групи, уважніше ставляться до їхніх ідей та створюють умови для самостійного прийняття рішень. Це сприяє розвитку внутрішньої мотивації членів команди та формуванню більш партнерської моделі взаємодії.

Відтак, феномен інтровертного лідерства демонструє необхідність переосмислення традиційних уявлень про природу психологічного впливу у групі. Сучасний ефективний лідер – це не лише соціально активна та харизматична особистість, а й людина, здатна до гнучкої поведінкової адаптації, емоційної саморегуляції, стратегічного аналізу та уважного ставлення до інших. В цьому контексті ситуативна екстраверсія виступає важливим механізмом психологічного впливу, який дозволяє інтровертованим особистостям ефективно реалізовувати лідерський потенціал у сучасному соціальному середовищі.

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що інтровертне лідерство є складним та багатогранним психологічним феноменом, який потребує переосмислення традиційних уявлень про природу

ефективного лідера, адже інтровертовані особистості здатні успішно реалізовувати лідерські функції завдяки високому рівню рефлексивності, емоційної чутливості, стратегічного мислення та уважності до потреб інших людей. Обґрунтовано, що ситуативна екстраверсія виступає важливим механізмом психологічного впливу у групі та забезпечує поведінкову адаптацію інтровертованого лідера до вимог соціального середовища. Встановлено, що здатність тимчасово використовувати екстравертовані поведінкові стратегії сприяє ефективній комунікації, підтриманню групової взаємодії та реалізації професійних ролей.

Водночас постійне використання ситуативної екстраверсії може супроводжуватися значними психоемоційними витратами, що актуалізує проблему психологічного виснаження інтровертованих лідерів та необхідності відновлення внутрішніх ресурсів. У зв'язку з цим перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення психологічних ресурсів адаптації інтровертних лідерів та особливостей їхнього функціонування в умовах стресу й невизначеності.

Література:

1. Ґоулман Д. Лідерство, що приносить результати. *Harvard Business Review*. 2000. Т. 78, № 2. С. 78–90.

2. Cain S. Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking. New York : Crown Publishers, 2012. 333 p.

3. Grant A. M., Gino F., Hofmann D. A. Reversing the Extraverted Leadership Advantage: The Role of Employee Proactivity. *Journal of Applied Psychology*. 2011. Vol. 96, № 2. P. 528–550. URL: https://doi.org/10.5465/amj.2011.61968043

4. Liegl S., Zettler I., Hilbig B. E. Introverted and Yet Effective? A Faceted Approach to the Relationship Between Leadership and Extraversion. *Personality and Individual Differences*. 2023. Vol. 205. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185271

5. Schmidbauer S., Latzke M., Gerlach T. M. Role-Congruent Leader Behavior and Thriving in Daily Leadership Dynamics. *Journal of Applied Behavioral Science*. 2025. URL: https://doi.org/10.1177/00218863251342832

6. Spark A., O'Connor P. J. State Extraversion and Emergent Leadership: Do Introverts Emerge as Leaders When They Act Like Extraverts? *The Leadership Quarterly*. 2021. Vol. 32, № 3. URL: https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2020.101474

Раїса Шулигіна
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
професорка кафедри дошкільної освіти
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ (Україна)

Ольга Скрупнік
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А2/012 Дошкільна освіта
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ (Україна)

РУХЛИВІ ОЗДОРОВЧІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Життєстійкість (resilience) визначається як здатність людини долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змін. Науковці розглядають життєстійкість як багатовимірний феномен, що включає психологічні, соціальні та освітні чинники. Їхні дослідження особливо актуальні в умовах війни, коли формування стійкості дітей стає критично важливим для їхнього психічного здоров'я та майбутнього розвитку.

Життєстійкість є не лише психологічним феноменом, а й соціально-педагогічною метою, що може бути досягнута через освітні та виховні практики. Так, у сфері дошкільної освіти України рухливі оздоровчі ігри можуть бути інтегровані у виховний процес відповідно до чинних нормативних документів: Закони України, зокрема «Про освіту» (2017), який визначає загальні засади освітньої діяльності, включно з дошкільною освітою; «Про дошкільну освіту» (2024), що регламентує

організацію та зміст дошкільної освіти, права та обов'язки учасників освітнього процесу; «Про охорону дитинства» (2001) – гарантує право дітей на безпечні та здорові умови розвитку. Державний стандарт дошкільної освіти (2025), який визначає обов'язкові результати навчання і виховання, включно з фізичним розвитком та формуванням життєстійкості а також підкреслює значення рухової активності, гри та здоров'язбережувальних технологій як ключових складових освітнього процес; Санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів (2025, МОЗ), який встановлює вимоги до організації рухової активності, тривалості прогулянок та фізичних вправ; Конвенція ООН про права дитини (1989) – закріплює право на гру, відпочинок і розвиток, що є основою для впровадження рухливих оздоровчих ігор у закладах дошкільної освіти.

У вітчизняній психолого-педагогічній науці ця категорія розглядається як інтегративна властивість особистості, що формується у процесі соціалізації та виховання.Українські науковці С. Мудрик, І. Кліш, В. Кирилюк доводять, що систематичне використання рухливих ігор у навчально-виховному процесі сприяє розвитку витривалості, координації та соціальних навичок [2]

Л. Боброва досліджує природу життєстійкості та умови її формування. Наголошує, що життєстійкість – це не лише подолання труднощів, а й використання їх як поштовху до розвитку та відкриття нових можливостей. Використовує поняття *резильєнтність* і *стресостійкість* як близькі, але не тотожні категорії [1, с. 39-40]. Чиханцова вивчає життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. Її емпіричні дослідження (2020-2022 рр.) охопили понад 1000 учасників різного віку та соціального статусу. Використовує тест життєстійкості С. Мадді та метод позитивної психотерапії для визначення чинників розвитку життєстійкості [3, с. 32-40].

Р. Шулигіна і А. Ковальова пропонують визначення «коефіцієнта соціальної контактності» дітей дошкільного віку до вирішення кризових питань, спричинених сучасними реаліями [4; 8]. Інші дослідники розглядають життєстійкість як об'єкт наукових розвідок українських і зарубіжних психологів. У

контексті війни дослідження спрямовані на вивчення потенціалу дітей та дорослих у кризових умовах, втраті та дезадаптації, а також як можливість особистості витримати довготривалу дію стресових чинників, адаптуватися до складних умов та забезпечити професійну готовність педагога.

Зарубіжні вчені-практики, зокрема С. Мадді (Salvatore ситуацій та розвитку адаптивних стратегій поведінки [7, с. 160-

підтверджують, що участь у фізично-ігровій діяльності знижує рівень тривожності, формує позитивне мислення та підвищує здатність до співпраці [5, с. 85-104].

В контексті даного дослідження варто наголосити на основних підходах до формування життєстійкості дітей, які у свою чергу передбачають:

– психологічні ресурси – розвиток внутрішніх здібностей (самоконтроль, оптимізм, віра у власні сили);

– соціальну підтримку – роль сім'ї, педагогів та однолітків у створенні безпечного середовища;

– освітні практики – інтеграція програм позитивної психотерапії, тренінгів з емоційної регуляції та розвитку емпатії;

– кризові умови – акцент на адаптації дітей до травматичних подій, зокрема війни, через психолого-педагогічний супровід.

У дошкільному віці рухливі оздоровчі ігри виступають як інтегративний метод, що поєднує різні аспекти – фізичну активність, емоційне розвантаження, соціальну взаємодію та виконують функцію «психологічного тренажера», зокрема:

– *оздоровчий аспект* – ігри сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної системи, розвитку витривалості, координації та сили; регулярна участь у рухливих іграх знижує рівень тривожності та стресу, що напряму впливає на життєстійкість;

– *психологічний аспект* – ігрова діяльність формує позитивне мислення, вчить приймати поразки та перемоги як частину досвіду; рухливі ігри створюють умови для емоційної

підтримки та згуртованості колективу, що підсилює соціальну стійкість особистості;

– *соціалізаційний аспект* – ігри забезпечують розвиток комунікативних навичок, уміння співпрацювати та довіряти іншим; вони формують цінності взаємодопомоги та емпатії, що є базою життєстійкості у соціумі;

– *практичний аспект (рекомендації)* – використовувати рухливі оздоровчі ігри у дошкільних і шкільних програмах фізичного виховання; застосовувати їх у психологічних тренінгах та програмах підтримки дітей і дорослих; включати елементи народних ігор для збереження культурної ідентичності та національних традицій.

Це дозволяє дитині:

– навчатися швидко реагувати на зміни (ігри типу «Кольорові сигнали»);

– розвивати емоційну стійкість через переживання перемог і поразок («Мисливці та качки»);

– формувати навички співпраці та взаємодопомоги («Переправа через річку»);

– засвоювати моделі поведінки в умовах стресу («Сонце і дощ»).

Таким чином, рухливі оздоровчі ігри – це універсальний інструмент формування життєстійкості, який поєднує фізичне здоров'я, психологічну стабільність та соціальну інтеграцію. Їхня систематична практика сприяє вихованню гармонійної, адаптивної та стійкої особистості, що має стратегічне значення для освітньої політики України.

Література:

1. Боброва Л. Популярна методика. Природа житєєстійкості та умови її формування. *Освіта і суспільство.* 2025. № 5. С. 39-40. URL: https://naps.gov.ua/ua/press/about_us/3828/

2. Мудрик С. Б., Кліш І. С., Кирилюк В. В. Рухливі ігри : навчально-методичний посібник. Луцьк : Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», 2020. 253 с.

3. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Psychological Journal*. Volume 9.

Issue 1 (69). 2023. С. 32–40. URL: https://pdfs.semanticscholar.org/203d/e7089d284460aac46124f491db0f89bcc54e.pdf 253 с.

4. Шулигіна Р.А. Подолання тривожності у дітей дошкільного віку як проблема в науковому психолого-педагогічному дискурсі : український контекст. *Institutio infantium.* Vedecký recenzovaný časopis pre teóriu a prax výchovy a vzdelávania detí predškolského veku 1/2025 (číslo 1, ročník 2, jún 2025). С. 123–131. URL: https://omep.sk/wp-content/uploads/2025/06/CASOPIS_II_OMEP_1_2025_jun.pdf

5. Bailey R. Physical education and sport in schools : A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 2006. Vol. 76(8). P. 397–401.

6. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. *Volume 10, article number 98, 2013.* URL: https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-10-98

7. Maddi S. R. Resilience at Work : How to Succeed No Matter What Life Throws at You. New York : AMACOM, 2006. 280 p.

8. Raisa Shulyhina, Anastasiia Kovalova. Determining the “social contactability coefficient” of preschool age children to solving crisis issues caused by modern realities. *Institutio infantium.* Vedecký recenzovaný časopis pre teóriu a prax výchovy a vzdelávania detí predškolského veku 1/2025 (číslo 1, ročník 2, jún 2025). № 1. Str. 107-122. URL: https://omep.sk/wp-content/uploads/2025/06/CASOPIS_II_OMEP_1_2025_jun.pdf

Алла Губіна
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

Владислава Вальчук
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні засади та практичні методи розвитку внутрішньої мотивації у майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Метою дослідження є визначення ефективних методів формування внутрішньої мотивації студентів-психологів. Використано методи аналізу наукової літератури, узагальнення та систематизації. Проаналізовано чинники, що впливають на формування стійкої внутрішньої спонуки до психологічної діяльності. Описано методи активізації мотиваційної сфери студентів-психологів та їхній вплив на професійне становлення особистості.

Ключові слова: *внутрішня мотивація, майбутні психологи, фахова підготовка, професійне становлення, мотиваційні методи.*

Питання підготовки психологічних кадрів в умовах сучасних суспільних трансформацій набуває дедалі більшої актуальності. Психологічна служба в Україні зазнає значного навантаження – особливо в умовах воєнного стану – і потреба у висококваліфікованих фахівцях, які не лише мають відповідні знання й уміння, але й щиро прагнуть до цієї діяльності, є надзвичайно гострою. У цьому контексті актуалізується проблема внутрішньої мотивації майбутніх психологів.

Внутрішня мотивація, на відміну від зовнішньої, є значно стійкішим регулятором поведінки. Вона визначає не лише рівень активності, а й якість залученості фахівця до діяльності, готовність долати труднощі та зберігати психологічну стійкість у складних професійних ситуаціях. Для психолога, чия праця передбачає постійну взаємодію з людьми у стані дистресу, ця якість є базовою. Саме тому проблема цілеспрямованого формування й підтримки внутрішньої мотивації у студентів-психологів у процесі їхньої фахової підготовки є не лише науково значущою, але й практично необхідною.

Теоретичні засади внутрішньої мотивації. У психологічній науці поняття мотивації розглядається як система спонукання, що визначає спрямованість і активність суб'єкта. Мотив, за С. С. Занюком, є внутрішньою силою, що спонукає людину до дії і надає цій дії особистісного смислу [2]. Якщо зовнішня мотивація ґрунтується на очікуванні винагороди або уникненні покарання, то внутрішня виростає з самої природи діяльності – її змісту, процесу, результату.

Н. Г. Іванова наголошує, що мотив особистості завжди має складну структуру і не зводиться до простого імпульсу – він є системою відносин суб'єкта зі світом, опосередкованою смисловими утвореннями [3]. Це принципово важливо для розуміння природи внутрішньої мотивації психолога: вона не виникає сама по собі, а формується у процесі накопичення досвіду, рефлексії, усвідомлення цінностей професії.

З. Р. Кісіль та Д. В. Швець зазначають, що внутрішня мотивація діяльності людини пов'язана з її потребою в самодетермінації, компетентності й значущих міжособистісних зв'язках [4]. Студент-психолог, який відчуває, що сам обирає напрями свого розвитку, здатний вирішувати дедалі складніші задачі й належить до спільноти, де його цінують, – демонструє значно вищий рівень внутрішньої залученості до навчальної і майбутньої професійної діяльності.

Є. Резвих та І. Булах у своєму дослідженні мотивації професійної діяльності дорослих звертають увагу на те, що з набуттям досвіду внутрішня мотивація не лише не слабшає, а й поглиблюється, набуваючи нових смислових відтінків [6]. Це означає, що формування внутрішньої мотивації – це не

одноразовий акт, а тривалий процес, що охоплює всі роки фахової підготовки і продовжується після неї. Чинники, що впливають на розвиток внутрішньої мотивації

Перш ніж перейти до методів розвитку внутрішньої мотивації, варто окреслити чинники, від яких вона залежить. Умовно їх можна поділити на 3 групи: індивідуально-психологічні, соціально-педагогічні та інституційні.

Індивідуально-психологічні чинники пов'язані насамперед із тим, наскільки студент усвідомлює власні цінності та відчуває відповідність між ними й змістом професії. Студент, який прийшов у психологію через особистий досвід переживання і допомоги іншим, вже від початку має певний смисловий фундамент. Водночас той, хто обрав спеціальність ситуативно, потребує більш цілеспрямованого формування мотиваційної бази.

Соціально-педагогічні чинники є, мабуть, найбільш керованими. Педагог, який демонструє власну залученість, ділиться складними та нестандартними випадками з практики, заохочує студентів до самостійних роздумів, – є значно більш потужним джерелом мотиваційного заряду, ніж будь-який підручник чи тест. В. М. Гриньова, досліджуючи мотивацію у широкому контексті, підкреслює, що підтримуюче середовище є обов'язковою умовою розвитку внутрішньої спонуки до будь-якої діяльності [1].

Інституційні чинники – структура програми, наявність практик, умови для самостійного дослідження – утворюють «мотиваційне поле», у якому розгортається навчання. Програма, перевантажена теорією без зв'язку з реальністю, або ж, навпаки, суто технологічна, що зводить психологію до набору прийомів, однаково шкодить формуванню глибокої внутрішньої мотивації.

Основні методи розвитку внутрішньої мотивації. Аналіз наукових досліджень та педагогічної практики дозволяє виокремити кілька ключових груп методів, що доведено ефективно сприяють розвиткові внутрішньої мотивації у студентів-психологів. Розглянемо їх детальніше.

Метод рефлексивного осмислення. Рефлексія є стрижневим механізмом формування внутрішньої мотивації. Якщо студент не здатний усвідомити, чому йому цікава або

нецікава та чи інша тема, що відбувається з ним у процесі навчання, він залишається пасивним об'єктом педагогічного впливу. Рефлексивне осмислення включає ведення щоденників особистісного та професійного розвитку, структуровані групові обговорення після занять, кейс-аналіз із позиції власних реакцій і переживань. Це не просто рефлексія про «що я дізнався», а рефлексія про «чому мені це важливо», «як це змінює мій погляд на себе і свою майбутню роботу».

Метод автономного навчання. Внутрішня мотивація суттєво підсилюється, коли студент має реальний вибір: теми для дослідження, форми звіту, способу взаємодії з матеріалом. Автономія у навчанні – це не відсутність структури, а наявність усвідомленого вибору всередині структури. Наприклад, замість типових контрольних робіт студентам пропонується самостійно обрати один з п’яти тематичних напрямів і підготувати міні-проєкт із представленням перед групою. Такий підхід не лише активізує мотивацію, але й розвиває відповідальність за власний навчальний результат.

Метод практичного занурення. Контакт із реальною практичною діяльністю є потужним каталізатором внутрішньої мотивації. Навіть одна зустріч із практикуючим психологом, який розповідає про реальний випадок, може дати більше мотиваційного поштовху, ніж десять лекцій. Методи практичного занурення включають: волонтерську роботу в кризових центрах, участь у наукових дослідженнях кафедри, модельовані клінічні інтерв'ю (рольові ігри), спостереження за роботою практиків. Кокун та ін. у своїх дослідженнях психологічної готовності до діяльності фіксують, що безпосереднє занурення у близький до реального контекст значно прискорює формування мотиваційно-смислових структур [5].

Метод усвідомлення кар'єрних цінностей. Е. Шейн розробив концепцію «кар'єрних якорів» – глибинних ціннісних орієнтирів, що визначають, чого людина насправді хоче від своєї кар'єри. Застосування відповідного діагностичного опитувальника [8] у навчальному процесі дозволяє студентам-психологам усвідомити власні пріоритети: чи прагнуть вони насамперед до служіння людям, до фахової майстерності, до певного способу життя – і відповідно вибудовувати особисту

траєкторію розвитку. Усвідомлення кар'єрних цінностей є важливим кроком від зовнішньо регульованої поведінки до внутрішньо мотивованої.

Метод наставництва і менторської взаємодії. Для молодого психолога, який ще тільки формує свою ідентичність, вкрай важливим є наявність значущого дорослого – досвідченого фахівця, з яким можна обговорювати не лише технічні питання, але й екзистенційні: «навіщо я це роблю?», «чи правильно я обрав цей шлях?». В. Табачук, аналізуючи мотивацію до науково-педагогічної діяльності, зазначає, що наставницькі стосунки є одним із найпотужніших позитивних чинників формування глибокої внутрішньої спонуки до фахової праці [7]. Ментор не лише передає знання й уміння, але й транслює ставлення до професії, демонструє зразки справжньої залученості.

Метод успішного досвіду. Психологічна теорія самоефективності стверджує: людина прагне до того, де відчуває себе компетентною. Тому педагог, який будує навчання таким чином, щоб студент регулярно переживав досвід справжнього успіху (не штучної похвали, а реального досягнення), закладає фундамент внутрішньої мотивації. Це означає: завдання мають бути на межі можливостей студента – достатньо складними, щоб стимулювати зростання, але не настільки, щоб призвести до капітуляції. Надто легкі завдання нудять, надто складні – демотивують. Оптимальна зона – це зона розвитку.

Особливості застосування методів в умовах воєнного стану. Окремої уваги заслуговує питання розвитку внутрішньої мотивації у студентів-психологів в умовах воєнного стану. Цей контекст є специфічним з кількох причин. По-перше, у частини студентів відбулася вимушена зміна мотиваційних пріоритетів: обрана ще до повномасштабного вторгнення спеціальність може здаватися менш важливою на тлі поточних подій. По-друге, для іншої частини студентів воєнний досвід, навпаки, зміцнив внутрішню мотивацію – вони бачать реальну потребу суспільства у кваліфікованих психологах і хочуть відповісти на цю потребу. По-третє, хронічний стрес, переміщення, втрати – все це впливає на загальний ресурс студентів і може виснажувати мотиваційну базу навіть там, де вона була сформована.

У таких умовах особливого значення набувають методи, орієнтовані на смисл і цінності: усвідомлення того, навіщо майбутній психолог вчиться і кому він слугуватиме своєю працею. Практичне занурення у роботу з ветеранами, переселенцями, дітьми з постраждалих регіонів – не лише розвиває фахові навички, але й дає студентові відчуття реальної значущості своєї діяльності вже зараз, у процесі навчання. Це є надзвичайно потужним джерелом внутрішньої мотивації.

Практичні рекомендації щодо організації навчального процесу. Узагальнюючи викладене, можна сформулювати кілька конкретних рекомендацій щодо побудови навчального процесу підготовки психологів, орієнтованого на розвиток внутрішньої мотивації.

Навчальна програма має містити не менше 30 % практично орієнтованих форм роботи вже з 1 курсу. Перенесення практики лише на старші курси є педагогічною помилкою: до того часу зовнішня мотивація може повністю витіснити внутрішню або, гірше, студент взагалі розчарується у своєму виборі.

Педагоги, які працюють із майбутніми психологами, самі мають бути носіями внутрішньої мотивації. Студенти дуже добре відчувають різницю між викладачем, якому цікаво те, що він робить, і тим, хто «відпрацьовує» навчальне навантаження. Відповідно, кафедральна культура, що підтримує інтерес і дослідницьку активність педагогів, є необхідною умовою ефективного розвитку мотивації у студентів.

Отже, серед найбільш ефективних методів виокремлено: рефлексивне осмислення як механізм формування смислових основ мотивації; автономне навчання як інструмент розвитку відповідальності й ініціативності; практичне занурення як найпотужніший мотиваційний каталізатор; усвідомлення кар'єрних цінностей як основу стійкого самовизначення; наставництво як механізм ідентифікації з обраною професією; нарешті, регулярне переживання успішного досвіду як основа самоефективності. Поєднання цих методів у цілісній системі фахової підготовки здатне забезпечити формування не просто компетентного, а щиро вмотивованого психолога – саме такого, якого нині найбільше потребує українське суспільство. Наукова новизна дослідження полягає у систематизації методів розвитку

внутрішньої мотивації майбутніх психологів з урахуванням умов воєнного стану.

Література:

1. Гриньова В. М. Проблеми мотивації праці персоналу підприємства : монографія. Харків : ІНЖЕК, 2007. 184 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
3. Іванова Н. Г. Сутність мотиву особистості в теорії мотивації. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2021. Вип. 3 (61). С. 20–27.
4. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини : навч. посіб. у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : ОДУВС, 2023. 154 с.
5. Кокун О. М. та ін. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281с
6. Резвих Є., Булах І. Мотивація професійної діяльності дорослих. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2022. Вип. 17(62). Серія 12. С. 101.
7. Табачук В. Мотивація професійної діяльності та розвитку науково-педагогічних працівників в сучасних соціоекономічних умовах. Актуальні проблеми економіки. 2021. Вип. № 7-8 (241–242). С. 17.
8. Шейн Е. Опитувальник «Якорі кар'єри». URL: https://psycho-tests.com/test/sheins-career-anchors#google_vignette (дата звернення 25.06.2025).

Раїса Шулигіна
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
професорка кафедри дошкільної освіти
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ (Україна)

Аліна Окремова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А2/012 Дошкільна освіта
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ (Україна)

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ ШОСТОГО РОКУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ігрова діяльність у дітей шостого року життя є провідним засобом формування здоров'язбережувальної компетентності, особливо в умовах воєнного стану, коли психоемоційна стабільність та навички самозбереження набувають критичного значення. В умовах військових дій діти стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожності, порушенням режиму дня та обмеженням фізичної активності. Саме гра, як природна діяльність дошкільного віку, дозволяє компенсувати ці ризики, забезпечує розвиток рухових навичок, активності, формування гігієнічних звичок, емоційну регуляцію та соціальну взаємодію.

Ігрова діяльність виступає природним середовищем для формування зазначених навичок, адже гра є провідною діяльністю дітей дошкільного віку. Підтвердженням її багатоаспектності в умовах воєнного стану подаємо в таблиці 1.

Таблиця 1

Багатоаспектність ігрової діяльності в умовах воєнного стану

Аспект	Виклики в умовах воєнного стану	Роль ігрової діяльності
Фізичне здоров'я	Обмеженість у просторі, відсутність регулярних занять	Рухливі ігри, вправи на координацію, ігри з елементами спорту
Психічне здоров'я	Тривожність, страх, нестабільність	Ігри-драматизації, рольові ігри для зняття стресу
Соціалізація	Втрата звичного колективу, ізоляція	Кооперативні ігри, командні завдання
Емоційна регуляція	Високий рівень емоційного напруження	Ігри на розвиток емпатії, довіри, взаємопідтримки

Актуальність підтверджується дослідженнями вітчизняних науковців, серед яких А. Дорошенко, яка розглядає ігрову діяльність як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності дітей 5-7 років, В. Скуйбіда, що пропонує практичні рекомендації для вихователів, а також В. Мужичок та А. Мосейчук, які акцентують на значенні рухливих ігор у розвитку дітей. Зарубіжні дослідники також підкреслюють універсальність гри: Ж. Піаже доводив її значення для когнітивного розвитку, Говард Гарднер (Howard Gardner) у концепції множинних інтелектів підкреслював її вплив на розвиток тілесно-кінестетичного та міжособистісного інтелекту, а Брайан Саттон-Сміт (Brian Sutton-Smith) і Кетрін Гарві (Catherine Harvey) аналізували гру як культурний та психологічний феномен, що підтримує адаптацію дітей у кризових умовах.

Ігрова діяльність дітей шостого року життя є ключовим засобом формування здоров'язбережувальної допомагає поєднати фізичний розвиток, психологічну підтримку та соціальну адаптацію компетентності, особливо в умовах воєнного стану, коли психоемоційна стабільність та навички самозбереження стають критично важливими. Вона є природним і найефективнішим способом навчання для дітей, оскільки в процесі гри вони активно засвоюють нові знання та вміння,

відкривають для себе навколишній світ. Саме в цей період вони активно вчаться взаємодіяти з іншими, розвивають фізичні й соціальні навички, а також оволодівають базовими знаннями про здоров'я. Використання гри як засобу формування здоров'язбережувальної компетентності дозволяє дітям на практиці застосовувати здорові звички, розуміти важливість фізичної активності, правильного харчування, гігієни та загальної турботи про власне благополуччя. Такий підхід створює міцний фундамент для здоров'я дитини в майбутньому.

В. Пасічник вважає, що ігрова діяльність – це цілеспрямована діяльність дитини, що є динамічною системою її взаємодії з навколишнім середовищем. Вона сприяє формуванню основ особистості дитини, її соціалізації, пізнанню світу, розвитку фізичних та пізнавальних здібностей, а також допомагає закріпити і вдосконалити набуті знання, вміння та навички [6, с. 48].

Науковці (В. Агіляр Туклер, Л. Артемова, Н. Левінець, Н. Мельник, Р. Шулигіна та ін.) підкреслюють, що впровадження елементів педагогічного супроводу ігрової діяльності в сучасних закладах дошкільної освіти сприяє розвитку особистісної ігрової компетентності у дітей. Це означає, що дитина набуває здатності розвивати свій особистісний потенціал у фізичній, психічній, соціальній та духовній сферах. Крім того, у дитини формується творчий потенціал, самостійність, ініціативність, організованість, а також стійкий інтерес до пізнання навколишнього світу та до реалізації власних можливостей.

Д. Максименко вбачає, що гра є надзвичайно важливою для дошкільників, оскільки вона необхідна для їх всебічного фізичного та психічного розвитку. Гра – це природна діяльність дитини, яка задовольняє її потребу в русі та активності. Жодна інша діяльність не може так ефективно мобілізувати всі сили дитини, дарувати їй яскраві емоції, одночасно не даючи їй відчути втому і сприяючи максимальному розвитку фізичних можливостей організму [5, с. 92].

За словами І. Коновальчук та А. Наумович, позитивна емоційна атмосфера під час ігрової діяльності сприяє збільшенню інтересу дітей до оточуючих їх предметів і явищ. У такому позитивному емоційному стані процес пізнання стає менш

напруженим, більш інтенсивним та результативним. Гра надає дітям відчуття вільності і стимулює активний інтерес до нового, його вивчення та трансформації. У ході ігрової діяльності діти вивчають не лише предмети оточення, а й розкривають нові соціальні явища та формують міжособистісні взаємовідносини. Ігрова діяльність є сферою, де діти активно спілкуються з однолітками, об'єднані спільною метою, діями для досягнення цієї мети, а також спільними інтересами і переживаннями [2, с. 93].

А. Кошель, В. Кошель та В. Каплун наголошують, що ігрова діяльність є важливим засобом формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей шостого року життя, оскільки через гру діти не тільки розвивають фізичну активність і моторні навички, а й усвідомлюють основи здорового способу життя. Ігрові рухливі заняття, змагання та фізкультурні вправи сприяють зміцненню фізичного здоров'я, розвитку координації та витривалості, а також формуванню таких якостей, як самостійність, ініціативність і здатність до співпраці. Важливою частиною є правильна організація режиму дня, який включає активні ігри на свіжому повітрі, гімнастику та заходи загартовування, що забезпечують гармонійний фізичний і емоційний розвиток дитини, допомагаючи їй здобути здоров'язбережувальні навички на майбутнє [3, с. 179].

Для визначення педагогічного потенціалу ігрової діяльності важливо класифікувати різні види ігор, а також розкрити їх функції. Аналіз наукових джерел показав, що на сучасному етапі існує безліч видів ігор та різні підходи до їх систематизації.

Ми підтримуємо класифікацію, запропоновану Н. Кудикіною, де виділяються творчі ігри (сюжетно-рольові, театралізовані, драматизації, конструктивно-будівельні, ігри-фантазування) та ігри за правилами (дидактичні, рухливі, ігри з елементами спорту, інтелектуальні, ігри-подорожі, пізнавальні, комп'ютерні) [4]. Використання цих видів ігор має великий потенціал для формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку.

В. Бутенко відзначає, що педагогічна цінність творчих ігор у формуванні здоров'язбережувальної компетентності полягає в

тому, що ці ігри є самодіяльними, в яких діти старшого дошкільного віку самостійно створюють зміст, пов'язаний зі здоров'ям, і творчо його втілюють. Через ці ігри діти демонструють свої знання про важливість збереження здоров'я, відтворюють досвід здорового способу життя, вирішують питання психологічного здоров'я, вирішуючи конфлікти та суперечки. Крім того, ці ігри сприяють формуванню духовного здоров'я, де діти опановують етику спілкування та загальнолюдські моральні норми, а також створюють передумови для соціального благополуччя, навчаючись взаємодії з дорослими та однолітками [1, с. 81].

На основі досліджень В. Бутенко представимо види ігор та їхні функції (див. табл. 2) для формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку [1, с. 82-83].

На наш погляд, у сучасному освітньому процесі важливість використання різних видів ігор для формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку є незаперечною. Кожен вид гри, від сюжетно-рольових до інтелектуальних, має свою особливу функцію, що дозволяє дітям не лише набувати знань про здоров'я, але й розвивати відповідальність за власне благополуччя. Ігри допомагають дітям не тільки здобувати інформацію, але й активно застосовувати її в ігрових ситуаціях, що сприяє розвитку важливих навичок і формує у них свідоме ставлення до здоров'я, ставлячи його в центр щоденних звичок.

Р. Шулигіна та М. Прокопенко підкреслюють, що одним із ефективних засобів формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку виступають ігри-естафети. Ігри-естафети – це особливий вид командних ігор з елементами змагань, які спрямовані на навчання дітей старшого дошкільного віку важливим руховим навичкам, що можуть бути корисними в повсякденному житті. Вони допомагають формувати фізичні якості дітей, а також їх руховий досвід, необхідний у різних життєвих ситуаціях. Крім того, ігри-естафети сприяють вихованню основ здорового способу життя, навчають дітей бережливо ставитися до свого організму та здоров'я. Правильне використання ігор-естафет у освітньому процесі в умовах закладу

дошкільної освіти допомагає покращити рухові навички дітей, а також сприяє їх всебічному розвитку. Такі ігри формують важливі особистісні якості, як товариськість, взаємодопомога, відповідальність, цілеспрямованість і наполегливість у досягненні поставлених цілей, а також зацікавленість у заняттях спортом [7, с. 221].

Таблиця 2

Види ігор та їхні функції для формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку

Вид гри	Функції для формування здоров'язбережувальної компетентності
Сюжетно-рольові ігри	Розвиток психічних процесів, формування особистісних якостей, усвідомлення значення здоров'я через імітацію ролей
Ігри-драматизації та театралізовані ігри	Формування здоров'язбережувального світогляду, розвиток відповідальності за здоров'я, засвоєння норм здорового способу життя
Конструктивно-будівельні ігри	Створення сюжетів, що пов'язані з доглядом за здоров'ям, розвиток уяви і практичних навичок здоров'язбереження
Ігри-фантазування	Формування здоров'язбережувальних знань на основі уявлень, розвиток самостійності та відповідальності за здоров'я
Ігри за правилами (дидактичні, рухливі, інтелектуальні)	Мотивація до здорового способу життя через розв'язання інтелектуальних завдань, розвиток довільної уваги та здатності до самоконтролю
Інтелектуальні ігри (кросворди, ребуси, шаради)	Удосконалення знань і навичок з здоров'язбереження, розвиток самостійного мислення і рішення життєвих ситуацій
Рухливі ігри та ігри з елементами спорту	Розширення розуміння фізичних можливостей організму, розвиток фізичних навичок, виховання бажання вести здоровий спосіб життя
Пізнавальні ігри	Розширення кругозору щодо здоров'я, ознайомлення з аспектами здоров'я через ігрові ситуації та пошук нових знань
Ігри-подорожі	Збільшення обізнаності про важливість здоров'я через інтерактивні ігри, що заохочують до здорового способу життя
Комп'ютерні ігри	Підвищення інтересу до здоров'я через інтерактивні цифрові ігри, мотивація до здорового способу життя за допомогою технологій

Цілком погоджуємося з такою думкую, оскільки ігри-естафети дійсно мають велику користь для розвитку дітей, особливо в старшому дошкільному віці. Вони не тільки сприяють формуванню фізичних якостей, але й допомагають дітям освоювати важливі соціальні навички, такі як співпраця та взаємопідтримка в команді. Ігри-естафети мотивують дітей активно рухатися, поліпшують їх координацію та витривалість, що є важливим для підтримки здоров'я в майбутньому. Крім того, вони заохочують здорову конкуренцію та позитивне ставлення до фізичних вправ, що є основою формування здорового способу життя.

За словами В. Бутенко, ігрова діяльність у формуванні здоров'язбережувальної компетентності у старших дошкільників має різні функції, кожна з яких має своє значення. Дидактична функція забезпечує накопичення дітьми знань про здоров'я та способи його збереження, а також методи боротьби з хворобами. Виховна функція сприяє формуванню позитивного ставлення до здоров'я як особистої цінності. Розвивальна функція охоплює розвиток пізнавальних і психічних процесів, таких як увага, пам'ять і мислення. Креативна функція полягає в стимулюванні творчих здібностей дітей у контексті здоров'я. Мотиваційна функція фокусується на формуванні інтересу до здорового способу життя та усвідомленні його значення. Діяльнісна функція забезпечує застосування набутих знань і навичок у реальному житті. Діагностична функція дозволяє оцінити рівень засвоєння здоров'язбережувальних знань. Коригуюча функція направляє увагу дітей на важливість їхнього способу життя для збереження здоров'я. Емоційна функція збагачує емоційну сферу дітей, сприяючи формуванню оптимізму та життєрадісності. Розважальна функція створює комфортну атмосферу для здоров'язбережувальної діяльності, забезпечуючи радощі та задоволення від процесу [1, с. 84].

Прикладами застосування ігрових технологій в умовах воєнного стану можуть стати: рухливі ігри – «Знайди безпечне місце», «Переправа через річку», які тренують швидкість реакції та орієнтацію; рольові ігри: «Лікар і пацієнт», «Рятувальники», що сприяють формуванню навичок допомоги та самозбереження; ігри на релаксацію – «Дихай разом зі мною», «Тиха хвиля», що

знижують рівень тривожності; соціально-комунікативні ігри – «Коло довіри», «Спільна казка», які сприяють розвитку співпраці та підтримки.

З огляду на зазначене вище, вважаємо, що ігрова діяльність дітей шостого року життя в умовах воєнного стану є не лише педагогічним інструментом, а й засобом психологічної підтримки та формування життєво необхідних навичок здоров'язбереження. Вона допомагає дітям адаптуватися до складних умов, зберігати фізичне та психічне здоров'я, розвивати соціальні компетентності, що сприяє глибшому розумінню ними важливості здоров'я, фізичних вправ та правильного харчування. У грі діти вчаться співпрацювати, ухвалювати рішення, а також розвивають фізичні й моральні якості, необхідні для підтримки здоров'я у повсякденному житті.

Література:

1. Бутенко В. Педагогічний потенціал ігрової діяльності як засобу формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Випуск 52. 2015. С. 78–85.

2. Коновальчук І. І., Наумович А. Л. Педагогічний потенціал ігрової діяльності в розвитку пізнавальної активності дітей дошкільного віку. *Впровадження сучасних технологій в процесі забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти :* збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Зданевич, Л. С. Пісоцької, Н. М. Миськової, Л. О. Онофрійчук. Хмельницький : ХГПА, 2021. С. 91–95.

3. Кошель А. П., Кошель В. М., Каплун В. В. До проблеми взаємодії закладів дошкільної освіти з сім'єю у формуванні здоров'язбережувальної та рухової компетентності дошкільників. *Інноваційні тенденції сьогодення в сфері природничих, гуманітарних та точних наук*. 2023. С. 178–182.

4. Кудикіна Н. В. Теорія ігрової діяльності дітей : моногр. Київ : Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2012. 276 с.

5. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. *Практична психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 192 с.

6. Пасічник В. М. Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. *Спортивні ігри.* 2020. № 3 (17). С. 43–57.

7. Шулигіна Р. А., Прокопенко М. О. Особливості формування основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом ігор-естафет в освітньому просторі закладу дошкільної освіти. *Освітньо-науковий простір.* Випуск 6 (1 – 2024). С. 213–224.

Аліна Горпинич
здобувачка другого(магістерського)рівня вищої освіти
спеціальності А2 Дошкільна освіта,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Раїса Шулигіна
кандидат педагогічних наук,
професор кафедри дошкільної освіти,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПРОФІЛАКТИКА І ПОПЕРЕДЖЕННЯ СТРЕСОВИХ ВПЛИВІВ НА ДИТИНУ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК

Складні умови в українському суспільстві, обумовлені триваючою війною та впливом численних стресових факторів, актуалізують необхідність попередження негативних наслідків стресових впливів вже на етапі дошкільного дитинства. Старший дошкільний і молодший шкільний вік є ключовими у розвитку емоційної сфери, формуванні навичок саморегуляції та адаптації до змін й перетворень.

Термін «стрес» ввів Ганс Сельє в 1936 р. і вперше позначив це як «загальний адаптаційний синдром», тобто загальну

неспецифічну нейрогормональну реакцію організму на будь-який зовнішній предиктор [3].

Окрім фізіологічних наслідків стрес має сильний вплив на психічний стан. Особливо це позначається на розвитку дітей старшого дошкільного віку, у яких якраз формується система саморегуляції і моделі реагування на зовнішні чинники. У дітей цього віку ще не має достатньо сформованих механізмів подолання стресу, тому стресові ситуації суттєво впливають на їх поведінку, емоційний стан і загальний психічний розвиток.

Зважаючи на постійне нервове напруження, яке змушені переживати діти дошкільного віку постає потреба формування у них здатності протистояти негативним стрес-чинникам зберігаючи при цьому емоційну стійкість та самоконтроль [2, с. 71]. Тобто, сформувавши у дітей супротив до стресів можливо досягти підвищення адаптаційних можливостей та тривалого ефекту у вигляді гармонійного психоемоційного розвитку, що сприятиме успішній соціалізації дитини.

Т. Піроженко виділяє такі особистісні ресурси, які сприяють попередженню стресових впливів на дитину старшого дошкільного віку та підвищують стійкість до стресових ситуацій: «здатність розрізняти, усвідомлювати та безпечно проявляти свої почуття в різних ситуаціях (безпечних та ситуаціях «нормальні реакції на ненормальні події»); вміння усвідомлено керувати своїми реакціями (страх, погані спогади, гнів); навички саморегуляції, медитації, уяви» [3, с. 11].

Важливу роль у попередженні стресових впливів на дитину старшого дошкільного віку відіграє творча діяльність, оскільки творчість дає можливість вільно виражати свої почуття, регулювати внутрішні стани та долати негативні впливи й емоції. У цьому контексті особливе місце посідає арт-терапія як засіб, який інтегрує в собі творчий процес із профілактичним, а іноді і з корекційним.

Арт-терапія – психотерапевтичний метод, що використовує художні прийоми та творчість для психокорекції небажаних психічних проявів та гармонізації психоемоційного стану. Впровадження у роботу з дітьми дошкільного віку арт-терапевтичних методів (казкотерапії, малювання, лялькотерапії, музикотерапії, пісочної терапії, танцювальної терапії тощо)

забезпечує зниження негативних емоційних переживань, напруги та сприяє розвитку саморегуляції через позитивний емоційний досвід.

Згідно Т. Пироженко, арт-терапія сприяє гармонізації психоемоційного стану та розвитку самовираження дитини [3, с. 69]. Дитина отримує можливість не тільки зменшити зайве збудження, тривожність, агресивність, недовіру до навколишнього світу, але й здобути впевненість у собі та успіх, а також пов'язані з ним позитивні переживання та зразки поведінки.

Підтвердження ефективності застосування арт-терапії як засобу формування стресостійкості дітей старшого дошкільного віку знаходимо у багатьох сучасних українських дослідженнях. Зокрема, М. Беспалько та Н. Павлова у своїх роботах встановили ефективність арт-терапії як інструменту емоційно-соціального розвитку дошкільників, який покращує адаптацію та гармонізацію психічного стану [1, с.17].

Уваги заслуговує дослідження І. Калашник та І. Сірик, які стверджують, що використання арт-терапевтичних технік є дієвим у подоланні психоемоційних порушень та розвитку особистості старших дошкільників в умовах стресу [2, с. 72]. Вченими наголошується потреба інтеграції творчих методів у педагогічну практику з метою формування резильєнтності та соціально-психологічної адаптації дітей дошкільного віку [2, с. 231]. Це вимагає активного використання засобів арт-терапії в освітньому середовищі закладу дошкільної освіти та передбачає у першу чергу врахування індивідуальних особливостей дітей, фахову підготовку педагогів та створення спеціального психологічно безпечного (комфортного) середовища. це дозволить максимально ефективно інтегрувати арт-терапію у різні види діяльності дітей старшого дошкільного віку та сприяти формуванню у них стресостійкості.

Отже, сьогодні в умовах тривалої війни, яка супроводжується підвищеною стресогенністю та нестабільністю, попередження стресових впливів на дітей старшого дошкільного віку є важливою умовою їх емоційного благополуччя та гармонійного розвитку. Ефективним психолого-педагогічним засобом зниження стресу, емоційної напруги і протидії

негативним емоційним переживанням є арт-терапія. Використання арт-терапевтичних методів в освітньому процесі закладів дошкільної освіти забезпечить формування стійкості до стресових ситуацій та підвищить адаптаційні можливості дітей, що є особливо значимим в контексті сучасних викликів.

Література:

1. Беспалько М. М., Павлова Н. В. Арт-терапія як інструмент емоційно-соціального розвитку дошкільників. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 16–20.

2. Калашник І., Сірик І. Методи арт-терапії у роботі з дітьми, які пережили психотравмуючу ситуацію. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 69–80.

3. Піроженко Т. О., Соловйова Л. І., Карабаєва І. І., Гурковська Т. Л., Токарєва Л. Д., Федорчук О. І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник / за наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с.

Тетяна Дейнеко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А2 Дошкільна освіта
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Раїса Шулигіна
кандидат педагогічних наук,
професор кафедри дошкільної освіти,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ЯК НАСЛІДОК ТРИВАЛОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ЗРОСТАЮЧУ ОСОБИСТІСТЬ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Анотація. У статті аналізується проблема емоційне виснаження, що виникає у зростаючої особистості під впливом тривалих умов соціальної невизначеності. Розглядаються механізми формування емоційного виснаження, його прояви в психічній, когнітивній та соціальній сферах. Окремо вивчається значення індивідуальних психологічних особливостей у виявленні ознак вразливості особистості до стресових факторів. Також окреслюються основні напрямки профілактики та подолання емоційного виснаження: розвиток адаптивних ресурсів, емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій та використання засобів соціальної підтримки. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів і фахівців у сфері охорони психічного здоров'я.

Ключові слова: *емоційне виснаження, зростаюча особистість, психологічна стійкість, соціальна невизначеність, адаптивні ресурси, стресостійкість, емоційна саморегуляція.*

Сучасні соціальні, економічні та професійні умови характеризуються високою динамічністю та нестабільністю.

Війна створює постійний фон загрози, переміщення та втрат, що не дає можливості «відновити» емоційні ресурси; це підвищує частоту ПТСР та хронічного стресу серед дітей і підлітків.

Це створює тривалу невизначеність, яка виступає значним психотравмуючим чинником, оскільки порушує базові психологічні потреби у передбачуваності, контролі та безпеці. Для зростаючої особистості, що перебуває у фазі активного розвитку, такі умови є особливо критичними. Особистість на етапі формування когнітивних, емоційних і соціальних компетенцій ще не має достатніх внутрішніх ресурсів для стабільної адаптації до ситуації невизначеності, що підвищує її вразливість до стресу та інших негативних проявів.

Емоційне виснаження (burnout, emotional exhaustion) – це стан, що характеризується виснаженням емоційних ресурсів, зниженням мотивації та порушенням функціонування. У зростаючої особистості воно може змінювати траєкторію розвитку, соціальну адаптацію та академічні результати [5; 6].

Емоційне виснаження формується поступово під впливом тривалих стресових факторів, основними є:

– фізична та психічна втома. Постійне напруження виснажує енергетичні та психічні ресурси, через що навіть тривалий відпочинок не дозволяє відновити повний рівень активності [2, с. 213].

– зниження мотивації та апатія. Особи втрачають інтерес до діяльності, яка раніше приносила задоволення, що негативно впливає на навчальні, професійні та соціальні функції [3, с. 59].

– емоційна спустошеність. Підвищена дратівливість, тривожність та низька толерантність до стресу стають постійними супутниками, що ускладнює взаємодію з оточенням [3, с. 59].

– когнітивні порушення. Зниження концентрації уваги, труднощі у прийнятті рішень та оцінці ситуацій призводять до помилок і зниження ефективності діяльності [1, с. 102].

Особливу роль в цих процесах відіграють індивідуальні психологічні характеристики: низька стресостійкість, слабка здатність до емоційної саморегуляції та дефіцит соціальної

підтримки підвищують ризик розвитку емоційного виснаження [2, с. 218].

Важливо відрізняти емоційне виснаження від депресії – перше пов'язане з хронічним стресом і вигоранням ресурсів [5].

Наслідки емоційного виснаження для зростаючої особистості небезпечні для здоров'я й негативно впливають на психофізичний стан людини: порушується сон, апетит, зростає ймовірність головних болів і психосоматичних симптомів [3, с. 62]. Також це може стати причинно-наслідковими зв'язками виникнення тривожності, зокрема в дітей, які потрапили в зону небезпеки.

У відповідності до статистичних даних тривожність як проблема притаманна для кожної восьмої дитини. В тому разі, якщо дорослі не в змозі допомогти дитині впоратися зі звичайною тривогою, вона може перерости в розлад, який буде відзначатися надалі не тільки в дошкільному або молодшому шкільному, підлітковому, юнацькому, а й у дорослому віці [4, с. 123-124]. Крім цього, емоційне виснаження може призвести до порушення ідентичності, зниження довіри до інституцій, змінені моделі прив'язаності та ризику хронізації психічних розладів. Зниження когнітивної ефективності проявляється в труднощах концентрації, прийнятті рішень та зниження продуктивності.

Важливо відзначити, що зростаюча особистість особливо чутлива до тривалого стресу: її внутрішні механізми саморегуляції ще не сформовані повністю, що підвищує ризик дезадаптації [2, с. 222]. У довгостроковій перспективі це може негативно позначатися на навчанні, соціальній взаємодії та загальній якості життя. Причинами тривалого стресу у дітей можуть бути: навчальний тиск – високі вимоги школи та батьків, перевантаження завданнями; сімейні фактори – конфлікти, розлучення, переїзд, економічні труднощі; соціальні проблеми – булінг, складнощі у спілкуванні з однолітками; інформаційне перевантаження – неконтрольований доступ до медіа та новин; кризові ситуації – війна, втрати, травматичні події, що особливо актуально для українських дітей сьогодні.

Науковці (Vikram Patel, Alan J Flisher, Sarah Hetrick, Patrick McGorry) доводять, що тривалий стрес може викликати у зростаючої особистості негативні трансформації в різних сферах,

зокрема: психологічній (тривожність, депресивні настрої, агресивність, замкнутість); когнітивній (зниження концентрації, проблеми з пам'яттю, труднощі у навчанні); фізичні (головні болі, порушення сну, ослаблення імунітету, проблеми з травленням); соціальні (ізоляція, конфлікти з однолітками, зниження мотивації до спільної діяльності) тощо [6].

На допомогу дитині, що перебуває у стані тривалого стресу, важливо помітити й не допустити подальшого його переходу в стан емоційного виснаження, оскільки це більш небезпечний і травмуючий формат життя зростаючої особистості. Важливо створити стабільне середовище, в якому будуть діяти: чіткий режим дня, передбачуваність, сімейна підтримка; емоційна безпека: слухати дитину, визнавати її почуття, уникати критики; фізична активність: спорт, прогулянки, ігри на свіжому повітрі; творчість і самовираження: малювання, музика, театр як спосіб зниження напруги; обмеження інформаційного шуму: контроль часу перед екраном, відбір контенту; професійна підтримка: консультація соціального педагога, психолога чи психотерапевта у випадку тривалих симптомів.

Задля недопущення негативних наслідків, пов'язаних зі станом емоційного виснаження важливим є проведення профілактичної роботи з дітьми та їх батьками на основі комплексного підходу, зокрема: з розвитку психологічної гнучкості та емоційної саморегуляції; навчання прийомам контролю емоційного стану та відновлення внутрішніх ресурсів; використання адаптивних способів реагування на стресові ситуації; раціональне планування діяльності (батьки – трудової, діти – ігрової – *авт.*) та відновлення енергії (ресурси за вибором – *авт.*); спілкування з близьким оточенням (дорослі – колегами, діти – однолітками, друзями – *авт.*); групи підтримки; підвищення толерантності до ситуації невизначеності; розвиток навичок адаптації та прийняття змін тощо [3, с. 70].

Отже, недооцінка проблеми з боку дорослих може призвести до поглиблення негативних симптомів у дітей. Військовий контекст в Україні підсилює травматичний досвід зростаючого покоління, який що потребує особливої уваги до психолого-педагогічної підтримки, тому своєчасне виявлення

ознак емоційного виснаження та психолого-педагогічна підтримка допомагають зберегти ефективність і стійкість кожної особистості в умовах нестабільного соціального середовища.

Література:

1. Маслач К., Лейтер, М. П. Правда про вигорання: як організації спричиняють стрес і що з цим робити. Сан-Франциско : Jossey-Bass, 1997. 312 с.
2. Павлюк М. М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Психологія праці*, 2021. Т. 10. № 2. С. 57–73.
3. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Науковий вісник,* 2020. № 17. С. 211-224.
4. Шулигіна Р.А. Подолання тривожності у дітей дошкільного віку як проблема в науковому психолого-педагогічному дискурсі : український контекст. *Institutio infantium.* Vedecký recenzovaný časopis pre teóriu a prax výchovy a vzdelávania detí predškolského veku 1/2025 (číslo 1, ročník 2, jún 2025). P. 123-131 URL: https://omep.sk/wp-content/uploads/2025/06/CASOPIS_II_OMEP_1_2025_jun.pdf
5. Patrick McGorry, Hasini Gunasiri, Cristina Mei, Simon Rice, Caroline X Gao. The youth mental health crisis: analysis and solutions. REVIEW article. Front. Psychiatry, 21 January 2025. Sec. Adolescent and Young Adult Psychiatry, 2024. Volume 15. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1517533
6. Vikram Patel, Alan J Flisher, Sarah Hetrick, Patrick McGorry. Mental health of young people: a global public-health challenge, 2007. Vol. 369. April 14. 1302–1313. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673607603687

Алла Губіна
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕТОДОМ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Анотація. Стаття присвячена розвитку мотивації підприємницької діяльності за допомогою тренінгових технологій. Дослідження акцентує увагу на внутрішніх та зовнішніх чинниках, що спонукають до започаткування бізнесу. Окрім теоретичного аналізу, який поєднує класичні та сучасні підходи, проведено емпіричне дослідження, яке показало переважання внутрішніх мотивів, таких як досягнення та самореалізація, в умовах війни. Розроблено тренінгову програму для розвитку мотивації та саморегуляції підприємців, що довела свою ефективність у підвищенні психологічної стійкості.

Ключові слова: *вигорання, життєстійкість, мотивація підприємницької діяльності, самореалізація, саморегуляція, стресостійкість, тренінгові технології.*

Мотивація підприємницької діяльності є комплексною системою внутрішніх та зовнішніх чинників, що визначають започаткування та розвиток бізнесу. Вона включає прагнення до самореалізації, незалежності, творчості та економічного успіху. У мотиваційній структурі підприємця переважають внутрішні стимули, такі як самореалізація, автономія та творчість [1].

Структура мотивації підприємця включає внутрішні, зовнішні та змішані мотиви, що взаємодіють між собою. Мотивація є динамічним процесом, що залежить від досвіду, соціального середовища та економічних умов. Її психологічну основу складають потреби, цінності, інтереси, самоефективність, саморегуляція, схильність до ризику, інноваційність та прагнення до незалежності. Важливим чинником є самоефективність, яка

визначає здатність підприємця досягати успіху та його стійкість до невдач [5].

В Україні мотивація характеризується поєднанням орієнтації на стабільність із прагненням до самореалізації та інновацій. Суттєвими бар'єрами є страх невдачі, низький рівень довіри та економічна нестабільність, однак у сучасних умовах зростає роль соціальної відповідальності та смислових мотивів діяльності.

Теоретичні підходи до мотивації підприємців поєднують класичні (ієрархія потреб, двофакторна теорія) та сучасні концепції (теорія самодетермінації, психологічний капітал). Вони акцентують роль внутрішніх мотиваторів, таких як автономія, компетентність та самоефективність [1].

У сучасних умовах мотивація підприємництва розглядається як багаторівневий процес, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні чинники, а також залежить від кризових викликів. В Україні спостерігається зростання ролі внутрішніх і соціально орієнтованих мотивів серед різних соціальних груп, для яких підприємництво виступає засобом самореалізації та відновлення життєвого контролю.

Тренінгові технології є ефективним інструментом розвитку мотивації підприємницької діяльності, оскільки забезпечують формування знань, навичок і поведінкових стратегій через активну участь. Вони сприяють підвищенню самомотивації, розвитку інноваційного мислення, цілеспрямованості, адаптивності та впевненості у власних силах, а також впливають на когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти мотивації, формуючи установку на досягнення та знижуючи страх невдачі [4].

В українському контексті освітні та тренінгові програми сприяють розвитку підприємницьких компетенцій, проте часто залишаються обмежено доступними й недостатньо враховують психологічні аспекти та кризові умови. Водночас тренінги є важливим механізмом формування підприємницької мотивації, оскільки сприяють розвитку самоефективності, саморегуляції та внутрішніх мотиваційних установок.

Отже, мотивація підприємницької діяльності є динамічною системою, що формується під впливом особистісних і соціальних

чинників, а тренінгові технології є дієвим засобом її розвитку, особливо в умовах невизначеності та соціально-економічних трансформацій.

Емпіричне дослідження базується на методиках оцінки мотиваційних орієнтацій, вигорання, саморегуляції та життєстійкості підприємців в умовах невизначеності.

У дослідженні застосовано чотири стандартизовані методики: опитувальник мотиваційних орієнтацій підприємницької діяльності (К. Фоменко), який визначає структуру мотивів (самореалізація, автономія, досягнення, матеріальні та соціальні стимули); опитувальник професійного вигорання (О. Чабан), що оцінює рівень емоційного виснаження; методику саморегуляції (В. Моросанова), спрямовану на вивчення планування, гнучкості та контролю поведінки; а також опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун), що характеризує адаптивність і стресостійкість [2,3,6,7].

Вибірка становила 108 осіб, з яких 60 увійшли до фінального аналізу. Більшість респондентів – жінки (88 %), значна частина займає керівні позиції. Дослідження проводилося онлайн і офлайн із дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Обробка даних передбачала розрахунок індивідуальних і групових показників та аналіз взаємозв'язків між мотивацією, саморегуляцією, життєстійкістю та вигоранням. Застосований комплекс методик дозволив отримати цілісне уявлення про мотиваційну сферу підприємців і визначити психологічні чинники ефективності їх діяльності в сучасних умовах.

У дослідженні виявлено, що в умовах війни мотивація підприємців орієнтована на збереження бізнесу та самореалізацію. Внутрішні мотиви (досягнення, самореалізація, автономія) переважають, а матеріальні стимули відступають на другий план. Виділено три групи підприємців: орієнтовані на досягнення, соціальну користь та стабільність.

Найвищі показники мають мотиви комерційного успіху, свободи та самореалізації (>80%), середні – афіліація, інноваційність, ризик, самоствердження (70–80%), низькі – влада, визнання та вимушеність (<65%). Це свідчить про переважання внутрішньої мотивації над зовнішньою.

Більшість респондентів мають середній рівень вигорання (близько 88%), що знижує мотивацію; найсильніше воно пов'язане з вимушеністю (позитивно) та владою (негативно). Саморегуляція переважно середня, із потенціалом розвитку автономності та гнучкості. Життєстійкість у більшості висока або вища за середню (близько 75%), але знижується при зростанні вимушених мотивів.

Загалом мотивація формується поєднанням зовнішніх викликів і внутрішніх ресурсів; ключовим обмеженням виступає вигорання. Для тренінгу відібрано 15 учасників із середнім/високим вигоранням, середньою саморегуляцією та мотивацією до розвитку.

Розроблено тренінгову програму розвитку підприємницької мотивації на основі емпіричних даних, які засвідчили потребу в посиленні мотивації досягнення, саморегуляції, життєстійкості та профілактиці вигорання. Мета програми – розвиток внутрішніх ресурсів підприємця, здатності до ефективного прийняття рішень і стійкості в умовах невизначеності.

Програма має комплексну структуру та включає три блоки:

- мотиваційний (усвідомлення цілей, автономія, відповідальність),
- регуляційний (планування, самоконтроль, гнучкість),
- ресурсний (стресостійкість, профілактика вигорання).

Реалізується через 5 модулів: мотивація, саморегуляція, життєстійкість, профілактика вигорання та індивідуальний розвиток. Використовуються інтерактивні методи: кейси, рефлексія, моделювання, коучинг.

Перевірка ефективності (n=15) показала позитивну динаміку: зростання мотивації (досягнення, автономія, інноваційність), покращення саморегуляції (особливо самостійності та планування), підвищення життєстійкості та зниження рівня вигорання. Це підтверджує ефективність тренінгу як інструменту розвитку підприємницьких якостей.

Рекомендовано впроваджувати програму в бізнес-хабах, корпоративному навчанні, програмах для жінок, ветеранів і центрах зайнятості. Доцільне поєднання з коучингом, групами

підтримки, а також використання сучасних підходів для підсилення мотивації та адаптивності.

Отже, тренінг розглядається як засіб підвищення мотивації, психологічної стійкості та продуктивності підприємців, особливо в умовах нестабільності, і має практичну цінність для розвитку сучасного бізнес-середовища.

Література:

1. Завадяк, Р. І., Завадяк, Я. С., Гудзовата, Л. М. Мотивація в умовах підприємницької діяльності / Р. І. Завадяк, Я. С. Завадяк, Л. М. Гудзовата. *Наук. вісник Ужгород. ун-ту. Серія «Економіка».* 2020. № 2(56). С. 114-120.
2. Кокун, О. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія) / О. Кокун ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 1(1). С. 90-104.
3. Моросанова В.І Опитувальник. «Стиль саморегуляції поведінки». 09/2018. URL: https://surl.li/krhkvr – Дата звернення: 01.05.2025р.
4. Перепелюк Т., Лівандовська І., Осадченко І. Формування внутрішньої мотивації до професійної діяльності здобувачів вищої освіти тренінговими засобами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3 (79). С. 515–522.
5. Сердюк, О. А. Психологічні чинники ефективної підприємницької діяльності особистості. *Наук. вісник Херсон. держ. ун-ту. Серія «Психологічні науки».* 2022. № 2. С. 6.
6. Фоменко, К. І. Опитувальник мотиваційних орієнтацій підприємницької діяльності. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія.* 2019. Вип. 62. С. 276–292.
7. Чабан, О., Хаустова, О., Омелянович, В. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідізація нової діагностичної методики. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2025. Т. 10.

Алла Губіна
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

Христина Воробей
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ КЕРІВНИКА ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ТА МОТИВАЦІЇ ПЕРСОНАЛУ

Анотація. У статті досліджено роль емоційного інтелекту керівника як стратегічного ресурсу управління персоналом. Розглянуто теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту у працях П. Саловея, Дж. Маєра та Д. Гоулмана. Проаналізовано вплив емоційної компетентності лідера на формування системи мотивації, вирішення конфліктів та створення позитивного психологічного мікроклімату в колективі. Доведено, що високий рівень EQ дозволяє керівнику ефективно адаптуватися до кризових умов, підвищувати лояльність підлеглих та забезпечувати стабільний розвиток організації через розуміння особистісних факторів та психічних станів персоналу.

Ключові слова: *емоційна компетентність, емоційний інтелект, емпатія, лідерство, мотивація, психологічний клімат, управління персоналом, EQ.*

Актуальність дослідження емоційного інтелекту (EQ) в управлінській діяльності зумовлена суттєвими змінами в сучасному менеджменті. В умовах воєнного стану, економічної нестабільності та постійного психологічного напруження в Україні, традиційні жорсткі методи керівництва втрачають свою дієвість. На перший план виходить гуманістичний підхід, де

головним капіталом організації є людина. Відтак, здатність керівника розуміти емоції підлеглих, керувати власними станами та створювати сприятливий мікроклімат стає базовою вимогою до професіоналізму лідера. Емоційний інтелект розглядається як важливий чинник ефективності управління та життєздатності організації [1].

Науковий фундамент вивчення емоційного інтелекту був закладений у 90-х роках XX століття. Теоретичні основи вивчення емоційного інтелекту пов'язані з роботами американських дослідників П. Саловея та Дж. Маєра. У своїх дослідженнях вони розглядали емоційний інтелект як систему здібностей людини, що включає розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій. Науковці наголошували, що здатність усвідомлювати емоції та керувати ними відіграє важливу роль у процесі міжособистісної взаємодії, а також у прийнятті рішень у різних життєвих і професійних ситуаціях [4]. Згідно з їхньою моделлю, EQ є когнітивною здатністю, яка дозволяє людині ефективно обробляти інформацію, що міститься в емоціях. У дослідженні поняття «емоційний інтелект» і «емоційна компетентність» розглядаються як взаємопов'язані: перше відображає сукупність здібностей до розпізнавання та регуляції емоцій, друге – практичну реалізацію цих здібностей у професійній діяльності.

Подальший розвиток концепції емоційного інтелекту пов'язаний із працями Д. Гоулмана, який звернув увагу на його значення у сфері управління. Дослідник підкреслював, що емоційна компетентність керівника впливає на стиль керівництва та ефективність взаємодії з підлеглими. До основних складових емоційного інтелекту він відносив самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички, які допомагають керівникові будувати конструктивні відносини у колективі та сприяти досягненню спільних цілей [2]. Гоулман довів, що для успіху на топових керівних посадах EQ має вдвічі більше значення, ніж технічні навички та IQ разом узяті.

Емоційний інтелект як інструмент ефективного управління. Управлінська діяльність за своєю суттю є процесом безперервної комунікації. Керівник із високим рівнем емоційного інтелекту володіє здатністю до «емоційного резонансу». Він

відчуває настрій команди та коригує стиль спілкування відповідно до ситуації. Соціальна чуйність та навички управління відносинами дозволяють такому лідеру формувати високоефективні команди, де кожен член відчуває психологічну безпеку [5].

Важливим аспектом є роль EQ у прийнятті управлінських рішень. Керівники, які ігнорують емоційну складову, часто стикаються з прихованим опором персоналу. Натомість емоційно компетентний лідер використовує емоції як джерело додаткових даних про стан організації, що дозволяє приймати більш виважені та адаптивні рішення. Вплив емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності виявляється у вмінні лідера підтримувати баланс між досягненням результатів та збереженням ментального здоров'я працівників.

Сучасна система мотивації вимагає від керівника глибокого розуміння особистісних факторів та психічних станів підлеглих. Керівник, який володіє високим рівнем емпатії, здатний розпізнати потреби працівників ще на стадії їх зародження. Це дозволяє вчасно ідентифікувати ознаки професійного вигорання або зниження лояльності [3]. Мотивація в емоційно інтелектуальному середовищі базується не лише на фінансових стимулах, а й на визнанні індивідуального внеску, підтримці професійного зростання та створенні атмосфери довіри.

Отже, емоційна компетентність дозволяє керівнику ефективно використовувати метод позитивного підкріплення. Розуміючи емоційну природу успіху, лідер створює ситуації «перемоги» для своїх підлеглих, що значно підвищує їхню внутрішню мотивацію та готовність до виконання складних завдань. Уміння давати конструктивний зворотний зв'язок, не зачіпаючи особисту гідність працівника, є одним із найскладніших, але найважливіших проявів EQ в управлінні персоналом.

Будь-яка організація стикається з конфліктами. Проте саме емоційний інтелект керівника визначає, чи стане конфлікт руйнівним, чи ресурсом для розвитку. Емоційно інтелектуальний лідер виступає медіатором, який здатен знизити градус напруги, вислухати всі сторони та знайти рішення, що базується на

спільних цінностях, а не на силі влади. Це зміцнює корпоративну культуру та робить колектив більш згуртованим перед зовнішніми викликами.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що емоційний інтелект є ключовим чинником ефективності управлінської діяльності та формування дієвої системи мотивації персоналу. Високий рівень емоційної компетентності керівника сприяє оптимізації міжособистісної взаємодії в колективі, підвищенню рівня довіри, зниженню конфліктності та створенню сприятливого психологічного клімату.

Доведено, що розвиток емоційного інтелекту забезпечує здатність керівника до адаптивного прийняття управлінських рішень, ефективного вирішення конфліктних ситуацій та підтримання балансу між досягненням організаційних цілей і збереженням психологічного благополуччя персоналу. Особливого значення емоційна компетентність набуває в умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресу, де вона виступає важливим ресурсом управлінської стійкості.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні ролі емоційного інтелекту керівника як системоутворювального чинника мотивації персоналу та ефективності управління в сучасних умовах.

Обмеження дослідження. Варто зазначити, що робота носить переважно теоретичний характер: оцінка ефективності EQ керівника базується на аналізі наукових концепцій та літератури, без проведення емпіричних експериментів або кількісного вимірювання впливу на конкретні команди. Це обмежує можливість узагальнення результатів на всі організаційні контексти та потребує підтвердження в подальших дослідженнях.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у процесі підготовки майбутніх менеджерів, а також у розробленні програм розвитку емоційної компетентності керівників. Подальші дослідження можуть зосередитися на кількісній оцінці впливу EQ керівника на продуктивність різних типів команд та галузей.

Література:

1. Балабанова Л. В., Сардак О. В. Управління персоналом : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2025. 528 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі / пер. з англ. Ю. Шекет. Харків : Віват, 2025. 528 с.
3. Лозниця В. С. Психологія менеджменту : навч. посіб. Київ : ЕксОб, 2022. Вип. 1. С. 95–101.
4. Новікова О. В., Коваль О. М., Петренко А. С. Вплив емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності керівника. *Психологія і суспільство*. 2021. № 6 (64). С. 78–84.
5. Савченко О. В., Макаренко С. С. Емоційний інтелект як фактор успішності лідерства в організації. *Український психологічний журнал.* 2018. № 7 (176). С. 35–43.

Алла Губіна
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

Анна Малік
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА ТІЛЕСНИХ ПРОЯВІВ: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У статті теоретично висвітлено взаємозв'язок між емоційними переживаннями людини та їх тілесними проявами у межах психосоматичного підходу. На основі аналізу наукової літератури та клінічних спостережень розглянуто основні механізми впливу емоцій на фізичний стан організму, зокрема роль стресу, пригнічених почуттів і внутрішніх

конфліктів. Окреслено потенційне значення усвідомлення емоцій для профілактики психосоматичних розладів.

Ключові слова: *психосоматика, емоції, стрес, тіло, конфлікт, саморегуляція.*

У сучасній психології проблема взаємозв'язку психічних процесів і тілесних проявів розглядається в рамках теоретичних моделей психосоматики. Психосоматичний підхід ґрунтується на уявленні про цілісність людини, де психічні та фізіологічні процеси взаємопов'язані та взаємозумовлені. Тіло у цьому контексті виступає не лише як біологічна система, а й як своєрідний індикатор внутрішніх переживань. Слід зауважити, що наведені висновки є теоретичними узагальненнями, без прямого емпіричного підтвердження [5].

Емоції є природною складовою психічного життя людини. Вони виникають як реакція на зовнішні та внутрішні стимули і супроводжуються відповідними фізіологічними змінами. До таких змін належать коливання серцевого ритму, зміни дихання, підвищення або зниження м'язового тонусу. У нормі ці реакції виконують адаптивну функцію, допомагаючи організму ефективно реагувати на умови середовища.

Водночас ситуація змінюється тоді, коли емоції не отримують належного вираження або усвідомлення. Пригнічення почуттів, їх ігнорування або витіснення призводить до накопичення внутрішньої напруги. У таких випадках психіка може «перекладати» емоційні переживання на тілесний рівень, що проявляється у вигляді психосоматичних симптомів.

Одним із ключових чинників розвитку психосоматичних проявів є хронічний стрес [4]. Тривале перебування у стані емоційного напруження виснажує ресурси організму та порушує роботу регуляторних систем. У результаті можуть виникати функціональні порушення різних органів і систем, які не мають чітко вираженої органічної причини.

Не менш значущим є вплив внутрішніх конфліктів. Суперечності між бажаннями, потребами та соціальними вимогами створюють психологічну напругу, яка не завжди усвідомлюється людиною. У такому випадку тілесні прояви

можуть виступати як своєрідний спосіб вираження цього конфлікту [3].

З позиції гештальт-підходу важливу роль відіграють незавершені переживання. Емоції, які не були прожиті або завершені, залишаються у психіці у вигляді напруження і можуть фіксуватися на тілесному рівні. Таким чином формується так звана тілесна пам'ять, яка проявляється у хронічних затисках або повторюваних симптомах.

Соціальне середовище також впливає на формування психосоматичних реакцій. Культурні норми, виховання та очікування оточення можуть обмежувати вираження певних емоцій, зокрема гніву, страху чи смутку. У таких умовах людина змушена стримувати свої почуття, що з часом призводить до їх тілесного прояву.

Особливу увагу слід приділити рівню емоційної усвідомленості. Люди, які мають труднощі з розпізнаванням і вираженням власних почуттів, частіше стикаються з психосоматичними симптомами [2]. Це пояснюється тим, що їхній внутрішній досвід не знаходить психологічного опрацювання і проявляється через тіло.

Психосоматичні прояви можуть бути різноманітними: від короткочасних функціональних розладів до стійких хронічних станів. Згідно з теоретичними уявленнями психосоматичної психології, тривога може супроводжуватися серцево-судинними симптомами, а пригнічений гнів – впливати на роботу травної системи. Слід зауважити, що ці висновки ґрунтуються на узагальненні наукової літератури та клінічних спостережень, і не завжди мають кількісне емпіричне підтвердження.

У практичній роботі важливим є комплексний підхід, який поєднує роботу з емоційною сферою та тілесними реакціями. Підвищення рівня усвідомлення, розвиток навичок саморегуляції, а також використання тілесно-орієнтованих методів сприяють зменшенню психосоматичних проявів і покращенню загального стану людини [1].

Теоретичний аналіз наукової літератури та клінічних спостережень свідчить про складний і багатовимірний взаємозв'язок між емоційною сферою та тілесними проявами. Узагальнені дані показують, що усвідомлення власних емоцій та

розвиток навичок саморегуляції можуть сприяти зменшенню психосоматичних симптомів і покращенню психологічного благополуччя.

Слід зауважити, що висновки базуються на теоретичних узагальненнях і не підтверджені кількісними емпіричними дослідженнями. Це обмежує можливість їх прямого застосування до всіх соціальних чи клінічних контекстів і потребує подальшого емпіричного вивчення.

Практичне значення роботи полягає у тому, що отримані узагальнення можуть бути використані для розробки програм психоемоційної підтримки, методів саморегуляції та профілактики психосоматичних розладів, а також слугувати основою для подальших досліджень у сфері психосоматики.

Література:

1. Коновалов С. В. Психосоматичні прояви хронічного стресу у населення України на фоні збройного конфлікту. Київ, 2025. 210 с.

2. Середа І. В. Основи психосоматики. Київ, 2022. 256 с.

3. Тіхоміров А. І. Психосоматика: чому і як непроговорені емоції впливають на наше тіло. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 59–66.

4. Чабан О. С., Хаустова О. О. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навчальний посібник / 2-ге вид., виправл. і доповн. Київ: Медкнига, 2019. 320 с.

5. Яцина О. Ф. Емоції і хвороби: до питання про психосоматику. Київ, 2022. 180 с.

Аліна Андрушко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

РОЛЬ МЕДІАТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз ролі медіатехнологій у формуванні морально-ціннісної сфери молодших школярів у сучасному освітньому просторі. Розкрито психологічні механізми впливу медіатехнологій на емоційний, моральний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Визначено, що інтерактивні медіатехнології сприяють розвитку емпатії, моральної рефлексії, відповідальності, просоціальної поведінки та навичок конструктивної взаємодії. Обґрунтовано значення цифрових ігрових середовищ, інтерактивних казок, мультимедійних проєктів, технологій віртуальної та доповненої реальності у процесі формування гуманістичних цінностей молодших школярів. Встановлено, що активне залучення дітей до аналізу й створення медіаконтенту сприяє усвідомленому засвоєнню моральних норм і розвитку моральної самосвідомості. Наголошено на важливості педагогічного супроводу та формування медіаграмотності як необхідних умов безпечної та ефективної взаємодії дитини з цифровим середовищем

Ключові слова: *медіатехнології, морально-ціннісна сфера, молодші школярі, медіаосвіта, моральне виховання, емпатія, медіаграмотність, інтерактивні технології, цифрове освітнє середовище, моральна рефлексія.*

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти характеризується активною цифровізацією освітнього простору, що суттєво трансформує процес соціалізації та морального становлення дитини молодшого шкільного віку. У контексті реалізації концептуальних засад Нової української школи особливої

актуальності набуває проблема формування морально-ціннісної сфери молодших школярів, оскільки саме в цей віковий період закладаються основи гуманістичного світогляду, моральної самосвідомості, емоційно-ціннісного ставлення до інших людей та здатності до морального вибору. У сучасному інформаційному суспільстві медіапростір стає одним із провідних чинників впливу на психіку дитини, її поведінкові моделі, систему цінностей та соціальні установки [3; 4]. Відтак використання медіатехнологій у початковій школі потребує не лише педагогічного, а й психологічного осмислення.

Проблема морального розвитку особистості посідає важливе місце у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні аспекти формування моральної свідомості дітей висвітлювали І. Бех, О. Савченко, Н. Бібік, Т. Левченко, Л. Кольберг, Дж. Дьюї та інші дослідники. У сучасних психолого-педагогічних працях наголошується, що морально-ціннісна сфера особистості охоплює систему моральних норм, цінностей, переконань, емоційних установок і способів поведінки, які визначають характер взаємодії людини із соціальним середовищем. Особливого значення в молодшому шкільному віці набувають такі базові цінності, як добро, справедливість, відповідальність, емпатія, взаємоповага та готовність до співпраці.

Водночас сучасні дослідження у сфері медіаосвіти (О. Баришполець, Л. Найдьонова, D. Buckingham, A. Burn) доводять, що цифрові технології мають значний потенціал впливу на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери дитини. Інтерактивні медіатехнології не лише забезпечують доступ до інформації, а й створюють умови для активної взаємодії, моделювання соціальних ситуацій, розвитку емоційного інтелекту та моральної рефлексії. Проте проблема психологічних механізмів впливу медіатехнологій на формування морально-ціннісної сфери молодших школярів залишається недостатньо розробленою, що й зумовлює актуальність даної теми.

Виклад основного матеріалу. У сучасному науковому дискурсі поняття «медіатехнології» розглядається як складний інтегративний феномен, що охоплює сукупність цифрових, інформаційно-комунікаційних, мультимедійних та

інтерактивних засобів, спрямованих на створення, поширення, аналіз, інтерпретацію та продукування медіаконтенту в освітньому просторі [1; 3]. Водночас сучасні медіатехнології вже не обмежуються лише функцією передачі інформації. Вони поступово трансформуються у специфічне соціокультурне середовище, що суттєво впливає на когнітивний, емоційний, поведінковий та моральний розвиток особистості дитини. Саме через взаємодію з медіапростором молодший школяр засвоює моделі поведінки, моральні норми, способи міжособистісної взаємодії та систему суспільних цінностей.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах сучасного інформаційного суспільства, у якому дитина фактично з раннього віку включається у цифровий простір [3]. Сьогодні молодші школярі взаємодіють із медіаконтентом значно активніше, ніж попередні покоління: вони переглядають відео, користуються освітніми платформами, грають у цифрові ігри, створюють власний контент та беруть участь у віртуальній комунікації. У зв'язку з цим медіатехнології стають не лише джерелом знань чи розваг, а й важливим чинником формування морально-ціннісної сфери особистості.

Психологічний потенціал медіатехнологій значною мірою зумовлений високим рівнем емоційного залучення дитини у процес взаємодії з медіаконтентом. Молодший шкільний вік характеризується емоційною чутливістю, образністю мислення, підвищеною вразливістю до зовнішніх впливів та схильністю до наслідування моделей поведінки значущих персонажів [2]. Саме тому медіапростір здатний суттєво впливати на формування моральних уявлень молодших школярів, їхніх ціннісних орієнтацій та способів соціальної поведінки.

Наприклад, перегляд анімаційних фільмів, інтерактивних історій або дитячих серіалів, у яких герої демонструють прояви доброти, справедливості, взаємодопомоги чи відповідальності, сприяє розвитку емоційної ідентифікації та морального співпереживання. Діти не лише емоційно реагують на поведінку персонажів, а й поступово співвідносять побачені ситуації з власним досвідом. Так, після перегляду мультфільму про допомогу друзям молодші школярі можуть прагнути наслідувати поведінку героїв у реальному житті: підтримувати

однокласників, ділитися речами або допомагати іншим дітям у навчанні [6; 7]. Саме механізм емоційного наслідування виступає одним із провідних психологічних механізмів впливу медіаконтенту на моральний розвиток дитини.

Цікавим є той факт, що сучасні нейропсихологічні дослідження доводять: емоційно насичена інформація запам'ятовується значно краще, ніж нейтральна. Це пояснює, чому медіаконтент із яскравими образами, динамічним сюжетом та вираженим емоційним компонентом має сильний вплив на дітей молодшого шкільного віку. Саме тому використання позитивно орієнтованих інтерактивних медіатехнологій може стати ефективним засобом розвитку гуманістичних цінностей, емпатії та моральної свідомості.

Особливого значення у формуванні морально-ціннісної сфери набувають інтерактивні форми медіавзаємодії, оскільки вони забезпечують активне включення дитини у процес аналізу, оцінювання та створення медіаконтенту. Якщо традиційне сприйняття інформації часто має пасивний характер, то інтерактивні медіатехнології стимулюють самостійну активність, рефлексію та моральне осмислення ситуацій. Наприклад, під час роботи з інтерактивною цифровою казкою молодші школярі можуть самостійно обирати розвиток сюжету: допомогти персонажу, проявити чесність, підтримати друга або, навпаки, обрати егоїстичну модель поведінки. Після цього діти мають можливість аналізувати наслідки прийнятих рішень, оцінювати справедливість власного вибору та обговорювати альтернативні способи поведінки.

Подібні інтерактивні форми роботи активізують механізми моральної рефлексії, тобто здатності дитини осмислювати власні вчинки та їхній вплив на інших людей. Це є надзвичайно важливим у молодшому шкільному віці, коли відбувається інтенсивне формування моральної самосвідомості та системи особистісних цінностей. Важливо, що в умовах інтерактивної взаємодії дитина виступає не пасивним спостерігачем, а активним суб'єктом морального вибору, що значно підвищує ефективність засвоєння моральних норм.

З психологічної точки зору одним із найважливіших механізмів впливу медіатехнологій є моральне моделювання.

Через мультфільми, цифрові історії, інтерактивні симуляції чи відеофрагменти дитина стикається з різними соціальними ситуаціями, які потребують моральної оцінки та емоційного реагування. Наприклад, під час перегляду історії про булінг у шкільному середовищі молодші школярі можуть аналізувати почуття персонажів, визначати причини конфлікту та пропонувати шляхи його розв'язання. Такі вправи сприяють розвитку емпатії, моральної чутливості та здатності оцінювати поведінку з позицій гуманізму і справедливості [1].

Цікавим є також використання так званих «моральних дилем» у цифровому середовищі. Наприклад, учням може бути запропонована інтерактивна ситуація, у якій герой має обрати між особистою вигодою та допомогою іншій людині [8]. Обговорення подібних ситуацій стимулює розвиток морального мислення, формує навички аргументації та вміння бачити різні сторони проблеми. Саме через аналіз моральних дилем дитина поступово переходить від зовнішнього дотримання правил до внутрішнього усвідомлення моральних цінностей.

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку морально-ціннісної сфери є цифрові ігрові середовища та інтерактивні освітні платформи, що передбачають колективну взаємодію дітей. Використання таких ресурсів, як Kahoot!, Scratch, Minecraft Education Edition або ClassDojo, дозволяє створювати ситуації співпраці, у яких молодші школярі вчаться домовлятися, підтримувати одне одного, розподіляти ролі та спільно досягати поставленої мети.

Наприклад, у середовищі Minecraft Education Edition учні можуть спільно створювати «місто добрих справ», де кожен учасник відповідає за певний елемент проєкту: будівництво лікарні, школи, парку або центру допомоги людям. Така діяльність не лише розвиває творчість, а й формує почуття соціальної відповідальності, взаємодопомоги та значущості колективної праці. Діти поступово усвідомлюють, що успіх спільної діяльності залежить від внеску кожного члена команди, що сприяє розвитку поваги до інших та подоланню егоцентричних проявів.

Особливий психологічний потенціал мають творчі медіапроєкти, пов'язані зі створенням власного цифрового

контенту. Розробка інтерактивних казок, коміксів, мультфільмів або коротких відео морального змісту сприяє розвитку креативності, емоційної чутливості, моральної самосвідомості та здатності до самовираження. Наприклад, створюючи мультфільм про дружбу або чесність, дитина не лише відтворює засвоєні моральні норми, а й осмислює їх через власний досвід та особистісне ставлення. Цікавим прикладом є практика створення молодшими школярами цифрових «щоденників добрих справ», у яких діти фіксують власні позитивні вчинки або ситуації допомоги іншим людям [1]. Такі проєкти не лише формують позитивну самооцінку, а й стимулюють розвиток просоціальної поведінки та відповідальності за власні дії.

Суттєвий вплив на морально-ціннісну сферу молодших школярів мають технології віртуальної та доповненої реальності. Використання VR та AR створює ефект емоційного занурення, який посилює переживання морально значущих ситуацій. Наприклад, віртуальні екскурсії музеями, історичними місцями або інтерактивні реконструкції подій, пов'язаних із проявами людяності, взаємодопомоги та героїзму, дозволяють дітям не лише отримувати знання, а й емоційно проживати певний досвід.

Особливо важливим є те, що віртуальна реальність створює ефект «присутності», завдяки якому моральні ситуації сприймаються дитиною більш особистісно й емоційно [7]. Наприклад, участь у VR-симуляції, де потрібно допомогти персонажу в небезпечній ситуації або зробити моральний вибір, сприяє розвитку емоційного співпереживання та моральної відповідальності.

Водночас необхідно враховувати, що вплив медіатехнологій на моральний розвиток дитини може бути не лише позитивним, а й негативним. Неконтрольоване використання цифрового контенту, надмірна візуалізація агресії, популяризація споживацьких установок, культ успіху будь-якою ціною або романтизація насильства можуть негативно позначатися на моральній свідомості молодших школярів. Саме тому особливого значення набуває роль дорослого як посередника між дитиною та медіапростором.

Учитель і батьки повинні не лише добирати якісний медіаконтент, а й допомагати дитині критично осмислювати

отриману інформацію [4]. Важливо формувати у молодших школярів навички медіаграмотності, морального аналізу та відповідального ставлення до цифрового середовища. Наприклад, після перегляду мультфільму або участі в інтерактивній грі доцільно організовувати обговорення, у ході якого діти можуть оцінити поведінку персонажів, висловити власне ставлення до ситуації та запропонувати альтернативні способи розв'язання проблеми.

Саме така рефлексивна діяльність сприяє не механічному засвоєнню моральних норм, а їхньому усвідомленому прийняттю та переходу у внутрішню систему цінностей особистості. Отже, медіатехнології за умови педагогічно доцільного використання можуть стати потужним психологічним ресурсом формування морально-ціннісної сфери молодших школярів, розвитку емпатії, моральної рефлексії, соціальної відповідальності та гуманістичного світогляду.

Висновки. Медіатехнології в сучасному освітньому просторі виступають важливим чинником формування морально-ціннісної сфери молодших школярів. Завдяки емоційній насиченості, інтерактивності та можливості моделювання соціальних ситуацій вони сприяють розвитку емпатії, моральної рефлексії, відповідальності та навичок конструктивної взаємодії.

Установлено, що використання інтерактивних медіатехнологій, цифрових ігор, мультимедійних проєктів та віртуального середовища створює сприятливі умови для формування гуманістичних цінностей і моральної свідомості молодших школярів. Водночас ефективність цього процесу значною мірою залежить від педагогічно доцільного добору медіаконтенту та психологічного супроводу взаємодії дитини з цифровим середовищем.

Література:

1. Баришполець О. І., Найдьонова Л. А. Основи медіаосвіти : навч.-метод. посіб. Київ : Академія української преси, 2012. 256 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 278 с.

3. Левченко Т. І. Моральне виховання молодших школярів у сучасних умовах. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2019. Вип. 62. С. 112–119.

4. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.

5. Burn A., Durran J. Media Literacy in Schools: Practice, Production and Progression. London : Paul Chapman Publishing, 2007. 184 p.

6. Buckingham D. Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture. Cambridge : Polity Press, 2003. 237 p.

7. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

8. Kohlberg L. The Philosophy of Moral Development. San Francisco : Harper & Row, 1981. 441 p.

Алла Губіна
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

Анастасія Шимчук
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглядаються психологічні механізми впливу соціальних мереж на навчальну діяльність студентської молоді. Проаналізовано особливості використання соціальних мереж у сучасному освітньому середовищі та їх вплив на

когнітивні процеси, мотивацію до навчання, увагу і академічну успішність студентів. Окреслено як позитивні, так і негативні аспекти взаємодії студентів із цифровими платформами, включаючи можливості доступу до інформації, комунікації та самоосвіти, а також ризики відволікання, зниження концентрації та формування залежності. Особливу увагу приділено таким психологічним механізмам, як соціальне порівняння, формування звичок, дофамінова стимуляція, інформаційне перевантаження та прокрастинація. Обґрунтовано, що неконтрольоване використання соціальних мереж може негативно впливати на ефективність навчання, тоді як їх цілеспрямоване застосування здатне підвищити пізнавальну активність і залученість студентів до освітнього процесу. У статті також окреслено напрями оптимізації використання соціальних мереж у навчальному процесі студентів, зокрема розвиток саморегуляції, цифрової грамотності та формування усвідомленого ставлення до інформаційного середовища.

***Ключові слова**: соціальні мережі, навчальна діяльність, студентська молодь, мотивація, увага, когнітивні процеси, прокрастинація, інформаційне перевантаження, психологічні механізми, саморегуляція, цифрова поведінка*

Сучасний етап розвитку суспільства відзначається стрімким поширенням цифрових технологій і дедалі глибшим впровадженням соціальних мереж у різні сфери життєдіяльності, зокрема у освіту. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя студентської молоді, виконуючи не лише комунікативну функцію, а й роль інформаційного, освітнього та розважального ресурсу. У цьому контексті важливим є дослідження психологічних механізмів їх впливу на навчальну діяльність студентів, адже вони можуть як підвищити ефективність навчання, так і знизити її. Як зазначає Д.Ю. Головко, цифрова трансформація освіти створює нові можливості для розвитку освітнього середовища, проте висуває нові вимоги до здатності студентів ефективно взаємодіяти з інформаційними ресурсами [1, с. 835].

Одним із ключових психологічних механізмів впливу соціальних мереж є зміна особливостей уваги студентів.

Постійне переключення між різними інформаційними потоками, характерне для використання соціальних платформ, призводить до фрагментації уваги та зниження здатності до тривалої концентрації. Це, у свою чергу, негативно позначається на якості засвоєння навчального матеріалу та ефективності навчальної діяльності. Водночас соціальні мережі можуть виступати джерелом додаткової навчальної інформації, що сприяє розширенню кругозору студентів. Проте ефективність такого використання залежить від рівня сформованості критичного мислення, яке дозволяє відбирати достовірну та релевантну інформацію. Як зазначає О.Г. Рибчук, критичне мислення є важливою умовою успішного функціонування особистості в умовах інформаційного суспільства [6, с. 131].

Іншим важливим механізмом є вплив соціальних мереж на мотиваційну сферу студентів. З одного боку, вони можуть підвищувати мотивацію до навчання за рахунок інтерактивності, можливості обміну досвідом та швидкого доступу до навчальних матеріалів. З іншого боку, надмірне використання соціальних мереж часто призводить до зниження внутрішньої мотивації та формування прокрастинації. Острова В. та Фоміна Н. зазначають, що прокрастинація є поширеним явищем серед студентів і часто пов’язана із відволіканням на соціальні мережі, що знижує продуктивність навчальної діяльності [5, с. 507].

Значну роль відіграє також механізм соціального порівняння, який активно реалізується у соціальних мережах. Студенти постійно співставляють власні досягнення з досягненнями інших користувачів, що може як стимулювати їх до саморозвитку, так і викликати почуття тривоги, невпевненості або зниження самооцінки. Це, у свою чергу, впливає на емоційний стан і навчальну активність. Ю.В. Ганган та Ю.О. Асєєва звертають увагу на явище фабінгу як прояву емоційної залежності від гаджетів, що негативно впливає на міжособистісні взаємини та концентрацію уваги [1, с. 75].

Ще одним важливим психологічним механізмом є формування залежності та дофамінової стимуляції. Соціальні мережі побудовані таким чином, що вони стимулюють систему винагороди мозку через лайки, коментарі та інші соціальні сигнали. Це призводить до формування звички постійно

перевіряти інформаційні стрічки, що відволікає від навчальної діяльності та знижує її ефективність. У результаті студент витрачає значну частину часу на нецільову діяльність, що ускладнює виконання навчальних завдань.

Важливим аспектом є також інформаційне перевантаження, яке виникає внаслідок надмірного потоку інформації у соціальних мережах. Студенти змушені обробляти велику кількість різнорідних повідомлень, що призводить до когнітивного перевантаження, зниження продуктивності мислення та погіршення здатності до прийняття рішень. А.В. Годунова та С.В. Толочко зазначають, що сучасні технології значно змінюють сприйняття інформації, що потребує адаптації когнітивних процесів до нових умов [2, с. 48].

Окрему увагу слід приділити впливу соціальних мереж на емоційний стан студентів. Часте використання цифрових платформ може призводити до підвищення рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження, особливо у випадку надмірної залученості. У цьому контексті важливим є розвиток навичок саморегуляції та управління стресом. К.Л. Мілютіна підкреслює, що ефективне управління стресом є необхідною умовою збереження психічного здоров'я та підвищення продуктивності діяльності [4, с. 102].

Водночас соціальні мережі можуть виконувати і позитивну функцію у навчальній діяльності студентів. Вони сприяють розвитку комунікативних навичок, забезпечують швидкий доступ до освітніх ресурсів, дозволяють організовувати групову роботу та обмінюватися навчальним досвідом. Використання соціальних платформ у навчальному процесі може підвищувати зацікавленість студентів, активізувати їхню пізнавальну діяльність та сприяти формуванню цифрової компетентності.

Таким чином, психологічні механізми впливу соціальних мереж на навчальну діяльність студентської молоді є багатогранними і складними. Вони охоплюють зміни у сфері уваги, мотивації, емоційного стану, когнітивних процесів та поведінкових стратегій. Соціальні мережі можуть як підвищувати ефективність навчання, так і знижувати її – це залежить від того, як саме їх використовують. Оптимізація впливу соціальних мереж на навчання можлива через розвиток

критичного мислення, саморегуляції та формування усвідомленого ставлення до використання цифрових технологій у навчальному процесі студентів.

Література:

1. Ганган Ю.В., Асєєва Ю.О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. *Психологія та соціальна робота.*2024. No 1. С. 71–83.
2. Годунова А.В., Толочко С.В. Сприйняття підлітками технологій зі штучним інтелектом. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 12(30). С. 45–52
3. Головко Д.Ю. Цифрова трансформація у сфері освіти: виклики та можливості для підготовки кваліфікованих кадрів. *Актуальні питання у сучасній науці*.2023. № 11(17). С. 831–842.
4. Мілютіна К Л. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги : навч. Посібник. Київ. Університет «Україна», 2024. 248 с.
5. Острова В., Фоміна Н. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів та шляхи її подолання. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2025. № 2(78). С. 505–511.
6. Рибчук О.Г. Критичне мислення як предмет філософських та психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. №3. С. 128–135.

Алла Губіна
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Анастасія Молчан
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Стаття досліджує ресурсні можливості особистості в умовах воєнного стану, які сприяють збереженню та відновленню психічного здоров'я в екстремальних умовах стресу та травм. Особлива увага приділяється ролі внутрішніх і зовнішніх ресурсів, механізмів копінгу, соціальної підтримки та духовних практик. Зокрема, обґрунтовано важливість ресурсного підходу в психологічній допомозі постраждалим від наслідків воєнних дій, а також роль адаптивних стратегій і мобілізації внутрішнього потенціалу особистості для ефективного відновлення після пережитих травм.

Ключові слова: *психічне здоров'я, воєнний стан, ресурси особистості, психологічна стійкість, копінг, реабілітація, соціальна підтримка.*

Актуальність проблеми. Воєнний стан в Україні породжує безпрецедентний рівень психологічного навантаження на особистість. Масові переміщення населення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, постійна загроза фізичній безпеці – усе це формує потужні психотравмівні чинники, що суттєво підривають психічне здоров'я людини. В умовах війни в Україні особливо актуальним є вивчення ресурсних можливостей

особистості, які дозволяють людині не тільки витримати стрес, а й ефективно відновлюватися після пережитих травм [1, с. 45–47].

Психічне здоров'я в контексті воєнного стану не може розглядатися лише як відсутність розладів – це динамічний стан внутрішньої рівноваги, здатність адаптуватися до змінних обставин і зберігати соціальну функціональність. Ресурсний підхід, розроблений у рамках позитивної психології та психології стресу, пропонує принципово інший погляд на проблему психологічних травм: не через призму дефіцитів і втрат, а через виявлення та мобілізацію внутрішнього потенціалу особистості [2, с. 112].

Концепція ресурсів особистості розроблялась у рамках позитивної психології, що акцентує увагу на розвитку внутрішнього потенціалу особистості для подолання стресових ситуацій. Вітчизняні дослідження також зосереджуються на ролі соціальних і особистісних ресурсів, які впливають на психологічну стійкість та адаптацію до кризових ситуацій. Ресурси особистості розуміються як засоби, які вона використовує для подолання стресових ситуацій, задоволення потреб і досягнення цілей. У контексті воєнного стану ресурсний потенціал особистості є вирішальним чинником її психологічного виживання [4, с. 78–80].

С. Хобфолл виділяє чотири основні категорії ресурсів: матеріальні (житло, фінанси, майно), соціальні (підтримка близьких, спільнота), особистісні (характеристики особистості, навички, здібності) та умови (безпека, стабільність). В умовах воєнного стану відбувається масована втрата ресурсів одночасно у кількох категоріях, що й зумовлює руйнівний вплив на психічне здоров'я [6, с. 33–35].

Внутрішні ресурси психологічної стійкості. До внутрішніх ресурсів, що забезпечують збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану, належать: резилієнтність (психологічна пружність), смисложиттєві орієнтації, самоефективність, регуляторні здібності та духовність.

Резилієнтність – здатність особистості адаптуватися до несприятливих обставин, зберігаючи психічну рівновагу і повертаючись до нормального функціонування після важких переживань. Дослідження показують, що резилієнтність не є

вродженою рисою – вона розвивається і зміцнюється у процесі подолання труднощів [4, с. 201–204]. Для людей, які перебувають в умовах воєнного стану, розвиток резилієнтності є критично важливим завданням психологічної підтримки.

Смисложиттєві орієнтації часто вважаються важливим аспектом психічної стійкості, оскільки наявність певного життєвого сенсу може значно підвищити здатність особистості адаптуватися до кризових ситуацій і стресу. Захисники України демонструють приклад того, як усвідомлення значущості своєї місії стає потужним психологічним ресурсом, що підтримує особистість навіть у найтяжчих умовах [5, с. 67].

Зовнішні ресурси та соціальна підтримка. Соціальна підтримка є одним із найпотужніших зовнішніх ресурсів збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Відчуття приналежності до спільноти, можливість отримати емоційну, інформаційну та матеріальну допомогу суттєво знижує рівень дистресу та підвищує адаптивний потенціал особистості.

В умовах воєнного стану в Україні спостерігається феномен консолідації суспільства: волонтерський рух, взаємодопомога громад, підтримка ЗСУ з боку цивільного населення – усе це є не лише соціальним, а й психологічним феноменом, що свідчить про актуалізацію колективних ресурсів нації. Приналежність до цієї солідарності стає джерелом сили для кожного окремого її учасника [1, с. 48–50].

Механізми копінгу та психологічна реабілітація. Копінг-стратегії, що включають як свідомі, так і несвідомі способи подолання стресу, є важливим аспектом адаптації особистості до важких умов. Виділяють проблемно-орієнтований копінг (активні дії щодо вирішення проблеми), емоційно-орієнтований (регуляція емоційної реакції) та копінг, орієнтований на уникнення [3, с. 115–118].

В умовах воєнного стану ефективними є стратегії, що поєднують реалістичне сприйняття ситуації з активними діями та підтримкою соціальних зв'язків. Психологічна реабілітація в умовах кризових ситуацій включає роботу з травматичним досвідом, відновлення почуття безпеки, переосмислення ситуації та поступове відновлення соціальної функціональності [4, с. 85–87].

Ключовими напрямами психологічної реабілітації є: психоедукація (інформування про нормальні реакції на ненормальні ситуації), стабілізаційні техніки (заземлення, дихальні практики, усвідомленість), індивідуальна та групова психотерапія, соціальна реінтеграція. Важливу роль відіграє також робота з тілом, оскільки травма зберігається у тілесній пам'яті і потребує соматичних підходів до зцілення.

Духовні та культурні ресурси. Для українського суспільства особливого значення набувають духовні та культурні ресурси як чинники психологічної стійкості. Звернення до національної ідентичності, культурних традицій, релігійної практики дає людям відчуття кореневища – міцного зв'язку з чимось більшим за власне «Я» [2, с. 70–71].

Духовність, яка може бути незалежною від релігійних переконань, допомагає знаходити сенс у складних ситуаціях і черпати силу з цього досвіду, що важливо для підтримки психологічної стійкості. Існують дослідження, які показують, що люди, що мають високу духовну стійкість, демонструють кращі результати у відновленні після травматичних подій.

Отже, ресурсний підхід до збереження та відновлення психічного здоров'я в умовах воєнного стану включає мобілізацію внутрішніх ресурсів (резилієнтність, смисложиттєві орієнтації, самомотивацію), зміцнення соціальних зв'язків, активне використання копінг-стратегій та підтримку духовних і культурних ресурсів. Важливим напрямом є також подальше дослідження ефективності цих стратегій на основі емпіричних даних у контексті українського воєнного досвіду. Психологічна підтримка в умовах екстремальних стресів має бути орієнтована на розвиток та використання внутрішніх ресурсів особистості, таких як сила, досвід і зв'язки.

Література:

1. Богданов С. О., Залеська О. В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій та внутрішньо переміщених осіб: навч.-метод. посіб. Київ: Агентство «Україна», 2020. 182 с.

2. Максименко С. Д. Психологічна допомога важкохворим людям: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2014. 134 с.

3. Мишко Н., Тітова Т., Тесленко М., Юдіна Н. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість.* 2022. № 2(22). С. 115–127.

4. Панок В. Г. Психологічна служба: навч.-метод. посіб. Київ: Ніка-Центр, 2016. 332 с.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

6. Хобфолл С. Стрес, культура і спільнота: психологія та філософія стресу: пер. з англ. Київ: Основи, 2019. 232 с.

Тетяна Зубченко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ІНТЕРАКТИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних чинників формування соціальної компетентності молодших школярів в умовах інтерактивного освітнього середовища. Розкрито сутність поняття «соціальна компетентність» як інтегративної характеристики особистості молодшого школяра, що охоплює здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, емоційної саморегуляції, співпраці, комунікації та дотримання соціальних норм. Визначено психологічні чинники, які впливають на розвиток соціальної компетентності дітей молодшого шкільного віку, зокрема особливості емоційного розвитку, рівень сформованості комунікативних умінь, емпатії, рефлексії, мотивації до взаємодії та психологічного клімату освітнього середовища. Проаналізовано роль інтерактивних технологій навчання у розвитку соціальних навичок молодших школярів. Обґрунтовано

значення групових форм роботи, ігрових методів, кооперативного навчання, інтерактивних вправ та партнерської взаємодії у формуванні соціальної компетентності дітей. Наголошено, що інтерактивне освітнє середовище створює сприятливі умови для розвитку соціальної активності, відповідальності, здатності до співробітництва та конструктивного вирішення конфліктів.

Ключові слова: *соціальна компетентність, молодший шкільний вік, інтерактивне освітнє середовище, комунікативні навички, психологічні чинники, міжособистісна взаємодія, кооперативне навчання, емоційний розвиток.*

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти характеризується зміщенням акцентів із засвоєння сукупності знань на формування ключових компетентностей особистості, необхідних для успішної соціалізації, ефективної взаємодії та адаптації в суспільстві. У контексті реформування української освіти особливого значення набуває проблема розвитку соціальної компетентності молодших школярів, оскільки саме молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування основ комунікативної культури, моральних цінностей, навичок співпраці та конструктивної взаємодії з оточенням.

Соціальна компетентність виступає важливою умовою гармонійного розвитку особистості дитини, її успішної адаптації до шкільного середовища та подальшого соціального становлення. Водночас сучасні соціальні виклики, зростання цифровізації, зміни характеру дитячої комунікації, наслідки дистанційного навчання та зниження рівня безпосередньої взаємодії між дітьми актуалізують необхідність пошуку ефективних психолого-педагогічних умов розвитку соціальної компетентності молодших школярів [3; 6]. Одним із найбільш перспективних напрямів у цьому контексті є створення інтерактивного освітнього середовища, яке забезпечує активну участь дітей у спільній діяльності, сприяє розвитку навичок комунікації, емпатії, співробітництва та відповідальності. Саме тому проблема визначення психологічних чинників формування соціальної компетентності молодших школярів в умовах

інтерактивного освітнього середовища набуває особливої актуальності.

Проблема соціальної компетентності особистості є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні аспекти соціалізації та розвитку особистості висвітлено у працях Л. Виготського, І. Беха, Г. Костюка, О. Савченко, Н. Бібік та інших учених. Питання формування соціальної компетентності дітей молодшого шкільного віку розглядали Н. Побірченко, О. Кононко, Т. Піроженко, І. Єрмаков, Л. Калмикова та ін.

У сучасних дослідженнях соціальна компетентність визначається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність людини ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, будувати конструктивні взаємини та реалізовувати соціальні ролі. Значна увага приділяється розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту, емпатії, навичок співробітництва та саморегуляції [2, с. 146; 6]. Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням інтерактивних технологій навчання як засобу соціального розвитку дітей. Науковці підкреслюють, що інтерактивне навчання сприяє активізації пізнавальної діяльності, формуванню партнерської взаємодії, розвитку відповідальності та соціальної активності школярів. Проте проблема психологічних чинників формування соціальної компетентності молодших школярів саме в умовах інтерактивного освітнього середовища потребує подальшого теоретичного осмислення.

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік є надзвичайно важливим етапом соціального розвитку особистості, оскільки саме в цей період дитина активно включається у систему нових соціальних взаємин, засвоює правила співжиття в колективі, вчиться будувати конструктивну взаємодію з однолітками та дорослими, опановує норми поведінки й соціальні ролі. Перехід від дошкільного дитинства до систематичного навчання супроводжується зміною провідної діяльності, розширенням соціального простору дитини та появою нових вимог до її поведінки. Якщо в дошкільному віці основним середовищем соціалізації виступала сім'я, то у молодшому шкільному віці особливого значення набуває учнівський

колектив, у якому дитина вчиться співпрацювати, домовлятися, відстоювати власну позицію, враховувати інтереси інших і нести відповідальність за результати спільної діяльності.

Соціальна компетентність молодшого школяра є складним інтегративним утворенням, яке охоплює систему соціальних знань, комунікативних умінь, емоційно-ціннісних установок та поведінкових стратегій, що забезпечують ефективну взаємодію дитини із соціальним середовищем. Вона виявляється у здатності школяра конструктивно спілкуватися, розуміти емоційні стани інших людей, дотримуватися правил колективної взаємодії, вирішувати конфлікти мирним шляхом, проявляти емпатію, відповідальність і готовність до співпраці [6]. Водночас соціальна компетентність не є вродженою характеристикою, а формується поступово під впливом комплексу психологічних і педагогічних чинників.

Одним із провідних психологічних чинників формування соціальної компетентності є особливості емоційного розвитку дитини. Молодший школяр поступово вчиться усвідомлювати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції та розуміти емоційний стан інших людей. Недостатній рівень емоційної саморегуляції часто призводить до труднощів у спілкуванні, конфліктності, агресивних реакцій або, навпаки, замкненості й невпевненості у взаємодії. Наприклад, дитина, яка не вміє адекватно виражати образу чи розчарування, може реагувати на зауваження однокласників фізичною агресією або відмовою від взаємодії. Саме тому розвиток емоційної компетентності є важливою складовою формування соціальної компетентності загалом.

Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток емпатії. Здатність розуміти переживання іншої людини, співпереживати та враховувати почуття оточення створює основу для гуманних міжособистісних взаємин [1]. Молодші школярі, у яких розвинена емпатія, легше встановлюють дружні контакти, демонструють вищий рівень соціальної адаптації та рідше виявляють агресивну поведінку. Наприклад, під час групової роботи така дитина може підтримати однокласника, який хвилюється через помилку, допомогти йому виконати завдання або запропонувати спільне вирішення проблеми. Емпатія сприяє

розвитку толерантності, взаємоповаги та позитивного психологічного клімату в учнівському колективі.

Не менш значущим психологічним чинником є сформованість комунікативних умінь. У молодшому шкільному віці діти активно опановують навички діалогічного мовлення, вчаться слухати співрозмовника, ставити запитання, аргументувати власну думку, домовлятися та брати участь у колективному обговоренні. Недостатній рівень розвитку комунікативної сфери може ускладнювати процес соціалізації та знижувати рівень включеності дитини в колективну діяльність [2, с. 147-148]. Наприклад, сором'язливі діти часто уникають висловлювати власну думку під час спільної роботи, що може призводити до внутрішньої ізоляції та формування невпевненості у собі. Водночас діти з розвиненими комунікативними навичками швидше адаптуються до нових умов, легше встановлюють контакти та демонструють вищий рівень соціальної активності.

Особливого значення у формуванні соціальної компетентності набуває мотивація до взаємодії та спільної діяльності. Молодший школяр має природну потребу в соціальному визнанні, позитивному ставленні однолітків і дорослих, бажанні бути прийнятим у колективі. Саме позитивний досвід співпраці формує у дитини впевненість у власних можливостях і стимулює подальший розвиток соціальної активності. Якщо дитина систематично переживає ситуації успіху у взаємодії, отримує підтримку й позитивне підкріплення, у неї формується готовність до відкритої комунікації та співробітництва.

У сучасних умовах одним із найефективніших засобів розвитку соціальної компетентності є створення інтерактивного освітнього середовища. Інтерактивне навчання передбачає активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу та орієнтується не лише на передачу знань, а й на розвиток комунікативних, соціальних та емоційних навичок учнів. На відміну від традиційної моделі навчання, де учень часто виступає пасивним слухачем, інтерактивне освітнє середовище створює умови для активного залучення дітей до спільної діяльності, обговорення, співробітництва та творчого пошуку.

Однією з найбільш ефективних інтерактивних технологій є кооперативне навчання, яке ґрунтується на роботі в парах або малих групах [5]. Виконуючи спільні завдання, діти вчаться домовлятися, розподіляти ролі, слухати інших та відповідати не лише за власний результат, а й за успіх групи загалом. Наприклад, під час виконання проєкту «Моє місто майбутнього» учні спільно створюють макет або презентацію, обговорюють ідеї, розподіляють обов'язки та вчаться враховувати думки одне одного. Такі види діяльності сприяють розвитку навичок співпраці, відповідальності та соціальної взаємодії.

Важливим засобом формування соціальної компетентності є рольова та сюжетно-рольова гра. Через гру молодші школярі моделюють різні життєві ситуації, засвоюють соціальні ролі, вчаться розуміти поведінку інших людей і прогнозувати наслідки власних дій. Наприклад, під час гри «Конфлікт у класі» діти можуть відтворювати ситуації суперечки між однокласниками та спільно шукати шляхи мирного вирішення конфлікту. Подібні вправи не лише розвивають комунікативні навички, а й формують емоційну чутливість, толерантність і здатність до рефлексії.

Ефективним інструментом розвитку соціальної компетентності є інтерактивні вправи, спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції та емпатії. Наприклад, вправа «Емоційний термометр» допомагає дітям навчитися розпізнавати власні емоційні стани, а вправа «Поміняймося ролями» сприяє розвитку здатності дивитися на ситуацію очима іншої людини. Такі методи створюють умови для розвитку емоційного інтелекту та навичок конструктивної взаємодії.

Особливу роль у формуванні соціальної компетентності відіграє психологічний клімат освітнього середовища [3, с. 3]. Атмосфера довіри, підтримки, безпеки та емоційного прийняття є необхідною умовою розвитку соціальної активності молодших школярів. Якщо дитина не боїться помилитися, висловити власну думку чи поставити запитання, вона активніше включається у взаємодію та демонструє вищий рівень комунікативної відкритості. Саме тому важливе значення має стиль педагогічного спілкування вчителя. Авторитарний стиль взаємодії часто пригнічує ініціативність дітей і знижує рівень

довіри у класі, тоді як партнерська модель спілкування сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин та соціальної впевненості школярів.

Важливо зазначити, що інтерактивне освітнє середовище не лише сприяє розвитку окремих соціальних навичок, а й формує у дітей досвід реальної соціальної взаємодії. У процесі колективної діяльності молодші школярі стикаються з необхідністю приймати спільні рішення, домовлятися, розв'язувати суперечки, враховувати інтереси інших і відповідати за результати власної поведінки. Саме через такий досвід поступово формується здатність до ефективної соціальної адаптації та відповідальної взаємодії з оточенням.

Висновки. Соціальна компетентність молодших школярів є важливою інтегративною характеристикою особистості, що забезпечує успішну взаємодію дитини із соціальним середовищем та її гармонійний розвиток. Формування соціальної компетентності залежить від комплексу психологічних чинників, серед яких особливе значення мають емоційний розвиток, комунікативні вміння, емпатія, мотивація до взаємодії та психологічний клімат освітнього середовища.

Інтерактивне освітнє середовище створює сприятливі умови для розвитку соціальної активності, навичок співробітництва, відповідальності та комунікативної компетентності молодших школярів. Використання інтерактивних технологій навчання, групових форм роботи та ігрових методів сприяє активному залученню дітей до соціальної взаємодії та формуванню позитивного досвіду міжособистісних відносин.

Література:

1. Абраменко В. І. Формування соціальної компетентності молодших школярів засобами інтерактивних методів навчання : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2019. 234 с.

2. Бахмат Н. Розвиток Soft Skills здобувачів початкової освіти в умовах інклюзії. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*. 2022. № 1. С. 144–152.

3. Бібік Н. М., Павлова Т. О. Соціальна компетентність молодшого школяра у результатах початкової освіти. *Початкова школа*. 2020. № 9. С. 1–6.

4. Вакуленко О. О. Формування соціальної компетентності молодших школярів у процесі гри. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 1(67). С. 104–108.

5. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія і практика. Київ : Просвіта, 2001. 200 с.

6. Товканець Г., Лендел В. Освітнє середовище як умова розвитку соціальної компетентності учнів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : зб. наук. праць. Переяслав, 2023. Вип. 90. С. 94–97.

Леся Вольнова
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

САМОТНІСТЬ: РИЗИКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті досліджено самотність як критичний чинник ризику для психічного здоров'я особистості в умовах цифровізації та культу індивідуалізму. Проаналізовано соціально-психологічні, фізіологічні та екзистенційні підходи до розуміння цього феномену. Виявлено деструктивний вплив хронічної ізоляції на емоційну стійкість, що проявляється у зростанні тривожності, депресивних станах та соматизації стресу. Особливу увагу приділено парадоксу «цифрової самотності». Сформульовано практичні рекомендації щодо мінімізації ризиків через розвиток емоційного інтелекту, соціальну інтеграцію та професійну психологічну підтримку.

Ключові слова: *самотність, психічне здоров'я, соціальна ізоляція, соматизація, цифровізація.*

Актуальність проблеми. У сучасному глобалізованому світі феномен самотності набуває масштабів соціальної епідемії. Попри технологічний прогрес та інтенсивний розвиток соціальних мереж, парадоксально зростає дефіцит якісних міжособистісних контактів та поглиблюється відчуження особистості від реального соціуму. Самотність сьогодні розглядається не просто як суб'єктивний стан особистості, а як серйозний чинник ризику для її ментального здоров'я, що корелює з такими деструктивними станами, як депресія, тривожні розладами та суїцидальні тенденції.

Аналіз останніх досліджень. Науковий дискурс навколо зазначеної проблеми представлений різними школами та підходами:

- Соціально-психологічний підхід. Джон Качіоппо визначає самотність як ключовий чинник прояву психічних розладів, адже це відчуття впливає на імунну систему та когнітивні функції людини [4]. Він акцентує увагу на важливості соціального капіталу як буфера, який запобігає деструктивному впливу стресу на психіку. У книзі «Самотність: людська природа та потреба в соціальних зв'язках» (2008) вчений зі співавторами пояснюють, що в умовах зростанням урбанізації, цифровізації та поверхневих соціальних стосунків дефіцит зв'язків стає «тихим убивцею» для людини як істоти соціальної [2].

Цей стан пов'язаний з поганою здатністю людини ефективно сприймати та опановувати негативні емоції, її нетерпимістю до невизначеності, а умовою відновлення відчуття мети і сенсу є залучення до альтруїстичної або просоціальної поведінки.

- Психофізіологічний підхід. Низка сучасних досліджень [1] доводять, що самотність не просто як емоційний стан особистості, а серйозний біологічний стресор. Процес трансформації психічного дискомфорту людини у фізичні хвороби (соматизація) відбувається через кілька ключових механізмів: передусім соціальна ізоляція тримає організм у стані постійної готовності до загрози («бийся або біжи»); по-друге, у самотніх людей рівень кортизолу (гормону стресу) залишається стабільно високим; і, останнє, їхній сон менш глибокий і більш уривчастий, а це, в свою чергу, б'є по серцю та когнітивних

функціях (зростання ризику інсульту на 32% та серцевих захворювань на 29% [6]).

• Гуманістичний та екзистенційний підходи. Абрахам Маслоу інтерпретував потребу особистості в приналежності та любові (3-й рівень піраміди) як фундамент для психічного здоров'я. Вчений наголошував, що без задоволення цих потреб відбувається дезадаптація, що унеможливлює досягнення особистістю внутрішньої гармонії та перехід її до вищих ступенів розвитку [5]. Ерік Фромм зі свого боку ввів поняття «патології нормальності» як наслідку відчуження індивіда від самого себе та інших під впливом соціальних структур сучасного капіталістичного суспільства. Останнє змушує людину відчувати себе «гвинтиком» та породжує в неї відчуження та патологічні стани [3]. Хронічна самотність блокує самоактуалізацію, призводить до невротизації, почуття відчаю та руйнує базове відчуття безпеки.

Виклад основних положень. У сучасному світі проблема самотності набула особливої гостроти й актуальності не лише в Україні, а й на глобальному рівні. Стрімкий розвиток технологій, віртуалізація спілкування та поверхневість соціальних контактів створюють парадокс: люди ніколи не були так «підключені» до мережі, як сьогодні, водночас відчуваючи глибоку емоційну відокремленість від реального світу. Аналіз досвіду оточення та опора на власні спостереження дозволяє стверджувати, що самотність не залежить від віку – вона може виникати як у підлітковому, так і в зрілому періоді життя. Її корені криються в поєднанні соціальних, емоційних, культурних та особистісних чинників: якості оточення, рівня самооцінки особистості, задоволеності власними досягненнями та внутрішньої гармонії.

Хоча самотність як явище не є новим, у сучасних умовах вона набуває особливо руйнівного характеру для психічного здоров’я особистості. Постійне перебування в режимі онлайн створює ілюзію зв’язку, проте часто призводить до відчуження від справжніх емоційних переживань і реальних стосунків. Це, зі свого боку, стає потужним чинником ризику психічних розладів.

По-перше, хронічна самотність підриває психічну стійкість і емоційне благополуччя особистості. У світі, де темп життя постійно прискорюється, людина часто ігнорує потреби власної

психіки, не приділяючи часу самопізнанню та внутрішньому відновленню. Результат – втрата контакту з собою, накопичення емоційного виснаження, що може перерости в депресивні стани, тривожні розлади та зниження самоцінності.

По-друге, значний вплив мають соціально-культурні чинники. У суспільствах, орієнтованих на індивідуалізм і жорстку конкуренцію, успіх та самодостатність постають як головні критерії соціальної прийнятності. Той, хто не відповідає «стандартам» досягнень, ризикує опинитися в ситуації відторгнення, що посилює відчуття «я – інший», невпевненості та емоційної ізоляції. Навіть у колі родини чи друзів людина може відчувати себе глибоко самотньою, якщо її внутрішній світ не знаходить відгуку.

Особливо небезпечним є вплив сучасних технологій. Соціальні мережі дають можливість легко «грати роль», уникати реальних емоцій і енергетичного обміну, що притаманне живому спілкуванню. Замість глибоких, щирих стосунків ми часто обираємо віртуальну безпеку, де нас не судять і не навантажують відповідальністю. Однак саме ця «безпека» поступово поглиблює внутрішню порожнечу, підвищує ризик емоційного вигорання та формує стійке відчуття відчуженості, яке прямо корелює з погіршенням психічного здоров'я.

Важливо підкреслити: тривала самотність не є нейтральним станом. Вона становить серйозну загрозу психічному здоров'ю, сприяючи розвитку депресивних епізодів, підвищеної тривожності, порушень самоідентифікації та навіть суїцидальних тенденцій. Саме тому акцент має бути не на романтизації самотності як «часу для себе», а на її потенційно деструктивному впливі, коли вона стає хронічною і неконтрольованою.

Для зменшення цих ризиків необхідне комплексний підхід, зокрема: розвиток навичок ефективної комунікації, вміння слухати та емпатично сприймати емоції інших, активна участь у реальних спільнотах, а також регулярна психологічна підтримка й терапія. Особливо важливим є формування в особистості культури відкритості щодо психічного здоров'я та готовності звертатися по професійну допомогу, щоб не допустити переходу самотності у стійкий патологічний стан.

Отже, самотність у сучасному світі – це не лише приватне переживання, а й вагомий суспільний виклик, що безпосередньо загрожує психічному здоров'ю особистості. Лише через усвідомлення цих ризиків, розвиток навичок глибоких міжособистісних зв'язків та своєчасну психологічну підтримку ми зможемо мінімізувати негативні наслідки й створити умови для емоційного благополуччя в епоху технологій і індивідуалізму.

Мінімізація ризиків самотності потребує комплексної стратегії: розвиток навичок самоусвідомлення та прийняття емоцій без самозвинувачення; активна участь у житті спільнот та плекання глибоких, а не поверхневих зв'язків; впровадження технік стресостійкості та підтримка режиму дня; своєчасне звернення до фахівців для опрацювання внутрішніх конфліктів.

Література:

1. ВООЗ назвала самотність серйозною загрозою здоров'ю. 20.11.2023. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. Режим доступу: https://phc.org.ua/news/vooz-nazvala-samotnist-seryoznoyu-zagrozoyu-zdorovyu

2. Cacioppo J. T., Patrick W. Loneliness: Human nature and the need for social connection. W. W. Norton & Company, 2008.

3. Fromm E. The Sane Society. Taylor & Francis, 2010. 384 p. https://historicalunderbelly.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/12/erich-fromm-the-sane-society.pdf

4. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 2010. Vol. *40*(2), P.218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

5. Maslow A. H. Motivation and personality / 3rd edition. Harpers, 1987. 394 p. https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf

6. Office of the Surgeon General (OSG). Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community [Internet]. Washington (DC): US Department of Health and Human Services;

2023. 82 p. https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf

Алла Губіна
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

Анастасія Полуян
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ШКІЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ: СТРУКТУРА, ЧИННИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ

Анотація. У статті розкрито психологічну сутність шкільної тривожності як складного емоційного утворення, що проявляється у дітей молодшого шкільного віку в умовах навчальної діяльності. Проаналізовано структуру тривожності та визначено основні чинники її формування, зокрема вплив сімейного виховання, самооцінки та соціального середовища. Окреслено відмінності між тривогою та страхом, а також їх роль у процесі адаптації дитини до шкільного середовища. Висвітлено психологічні особливості тривожних дітей і наслідки підвищеного рівня тривожності для навчальної успішності та міжособистісної взаємодії. Наголошено на важливості своєчасного виявлення та корекції шкільної тривожності з метою забезпечення ефективної адаптації учнів.

Ключові слова: адаптація, емоційний стан, молодші школярі, навчальна діяльність, психічний розвиток, самооцінка, соціальне середовище, страх, тривога, шкільна тривожність

Тривожність – це особливість, яка проявляється у стані підвищеної схильності відчувати напруження, небезпеку, неспокій в різних життєвих ситуаціях. Т. Левицька зазначає, що у психології тривожність розглядається як складне психічне утворення і має як ситуативний (стан), так і стійкий характер. Основні прояви тривожності це непослідовність у діях, відчуття небезпеки, прискорене серцебиття. Тому необхідним є визначення умов, дотримання яких дасть можливість подолати це негативне явище в розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку та попередити його вплив на становлення особистості в наступних вікових етапах. [2]

Часто люди плутають тривожність та страх. Тривога це негативний стан який характеризується потенційною загрозою для людини яка його відчуває, тобто немає фактичних наслідків, немає реальних подій, але людина оцінює будь які події як потенційно небезпечні. Страх на відміну від тривоги це реакція на реальний подразник який людина реально відчуває. Тривога характеризується очікуванням потенційної небезпеки, тоді як страх є реакцією на реальний подразник. Тривожність у помірному рівні має адаптивний ефект, сприяючи уникненню шкоди та підготовці до важливих подій [1].

Зокрема, С. Тищенко підкреслює, що ставлення до себе і формування самооцінки у дітей, що відбувається під час спілкування з оточуючим соціальним середовищем, значущо регулює їхню поведінку і вчинки. Це супроводжується зростанням очікувань до їхнього поведінкового рівня, знань, навичок та їх застосування у суспільстві. Появляються оцінки їх успіхів і невдач, а також різні реакції батьків на ці оцінки. У такі моменти дитина може відчувати невпевненість у своїх рішеннях, не може адекватно прогнозувати розвиток подій або свою моральну поведінку в конкретних ситуаціях, що спричиняє фрустрацію. Це може призвести до формування нестабільного образу себе, іноді заниженої моральної самооцінки та недостатнього рівня самоповаги, сприяючи тривожному стану молодшого школяра [5].

Особистість з високим рівнем тривожності схильна сприймати навколишній світ як потенційно небезпечний. Це відрізняє її від осіб з низьким рівнем тривожності. Тривожність у

таких дітей проявляється емоційним дискомфортом та передчуттям загрози, що часто пов'язано з незадоволенням основних потреб і ситуативними переживаннями.

Високий рівень тривожності негативно впливає на результати навчальної діяльності, знижує впевненість у власних можливостях, формує конфліктні ситуації та проблеми у соціальному статусі. Тому важливим є виявлення чинників, які впливають на адаптацію дітей, та проведення роботи зі зниження тривожності для підвищення ефективності їхнього навчання та соціальної взаємодії.

Одним із основних чинників емоційного неблагополуччя є шкільна тривожність, що проявляється у підвищеному хвилюванні під час навчальних ситуацій, очікуванні негативної оцінки з боку вчителів та однолітків, відчутті власної неповноцінності. Такий стан уповільнює адаптацію дитини до шкільних вимог, негативно впливає на самооцінку та ускладнює міжособистісні взаємодії. [4].

Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, у якій зазнають труднощів. У таких дітей можна помітити помітну різницю в поводженні на заняттях і поза заняттями. Поза заняттями це живі, товариські й безпосередні діти, на заняттях вони затиснуті й напружені. У деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань. Характерною передумовою виникнення тривожності є підвищена чутливість (сенситивність). Однак, не кожна дитина з підвищеною чутливістю стає тривожною. Для виникнення тривожності на дитину може вливати багато факторів наприклад: неправильний стиль виховання батьками, страхи дитини, неповні сім'ї, завищені вимоги з боку батьків та вчителів тощо. Те, що є характерним для тривожних дорослих, можна віднести й до тривожних дітей. Зазвичай це дуже не впевнені в собі діти, з нестійкою самооцінкою. Постійно випробовуване ними почуття страху перед невідомим приводить до того, що вони вкрай рідко проявляють свою ініціативу. Серед причин, що викликають дитячу тривожність, на першому місці –

неправильне виховання і несприятливі взаємини дитини з батьками, особливо з матір'ю. У дитини виникає відчуття тривоги через не можливість задоволення потреби в любові, у ласці, у захисті. В цьому випадку виникає страх: дитина відчуває умовність материнської любові («Якщо я зроблю погано, мене не будуть любити») [3].

Одне американське дослідження мало на меті систематично переглянути весь масив досліджень тестової тривожності у дітей початкової школи віком 5–12 років[6]. Комплексний електронний та ручний пошук літератури виявив 76 досліджень (85 незалежних вибірок; 53 617 дітей), які відповідали критеріям включення. Мета-аналіз випадкових ефектів з оберненою дисперсією показав, що тестова тривожність негативно пов'язана з академічними досягненнями, академічною самооцінкою та самоефективністю, а позитивно пов'язана із соціальною тривожністю та депресією. Тестова тривожність була вищою серед дівчат, ніж серед хлопчиків, а також в азійських вибірках порівняно з європейськими та північноамериканськими. Були деякі докази упередженості публікацій та неоднорідності в метааналізах. Моделі метарегресії з випадковими ефектами також показали, що зв'язок між тестовою тривожністю та досягненнями з математики був сильнішим серед старших дітей порівняно з молодшими дітьми, і що гендерні відмінності в показниках тестової тривожності були більш поширеними в північноамериканських вибірках порівняно з азійськими. Інтервенційні дослідження, спрямовані на зниження тривожності, успішно знизили тестову тривожність та покращили результати, пов'язані з тестовою тривожністю. Загалом, результати цього систематичного огляду свідчать про те, що рівень тестової тривожності варіюється в різних популяціях і пов'язаний з численними освітніми та психосоціальними наслідками. Рекомендуються подальші експериментальні дослідження, спрямовані на зниження тестової тривожності серед дітей початкової школи.

Шкільна тривожність є складним психологічним явищем, що проявляється у дітей молодшого шкільного віку під час навчальної діяльності та соціальної взаємодії. Вона характеризується емоційним дискомфортом, передчуттям

загрози та підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих, що може негативно впливати на навчальні досягнення, самооцінку та міжособистісні стосунки.

У статті визначено структуру шкільної тривожності та основні чинники її формування, серед яких виділяються вплив сімейного виховання, соціального середовища та особистісних характеристик дитини, таких як самооцінка та чутливість до невдач. Встановлено, що тривога виконує адаптивну функцію у помірному рівні, мобілізуючи ресурси дитини для ефективної діяльності, тоді як підвищена тривожність негативно впливає на процес адаптації до школи.

Аналіз сучасних досліджень, зокрема мета-аналізів тестової тривожності, свідчить про її тісний зв'язок з академічною успішністю, соціальними та емоційними результатами. Це підкреслює важливість своєчасного виявлення та психологічної підтримки тривожних учнів. Системна робота з корекції шкільної тривожності та розвиток навичок адаптації сприяють підвищенню ефективності навчання, формуванню стійкої самооцінки та покращенню соціальної взаємодії дітей.

Таким чином, шкільна тривожність є важливим індикатором психологічного стану учнів і потребує комплексного підходу у процесі освітньої та психологічної підтримки.

Література:

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.

2. Левицька Т. Л., Рудницька М. П. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 4.

3. Скотчер Л. А. Причини проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2020. Вип. 32–33. С. 13.

4. Щербакова О. Психологічні особливості учнів основної школи з різними проявами шкільної тривожності. *Науковий*

вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 2. С. 104.

5. Nedostup I. S., Han R. Z., Kocherha Z. R., Lotovska T. V., Glovyak V. G., Fedyshyn L. L., Tereshkun N. M. Stress in children of internally displaced persons and ways of overcoming it. *Art of Medicine*. 2023. № 4 (28). С. 223-229.

6. Robson D. A., Johnstone S. J., Putwain D. W., Howard S. Test anxiety in primary school children: A 20-year systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*. 2023. Vol. 98. P. 3.

Віталія Верченко
здобувачка другого(магістерського) рівня вищої освіти спеціальності Початкова освіта
Київський університет
імені Бориса Грінченка
м. Київ (Україна)

СУЧАСНІ ЦИФРОВІ ЗАСОБИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЧИТАЦЬКОГО ІНТЕРЕСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Анотація. У статті аналізується проблема формування читацького інтересу учнів початкової школи в умовах стрімкої цифровізації сучасного освітнього простору. Розглядаються особливості трансформації читацької діяльності дітей «цифрового покоління», для яких характерними є мультимодальне сприйняття інформації та орієнтація на інтерактивні форми навчання. Окрему увагу приділено потенціалу цифрових освітніх ресурсів як ефективного засобу мотивації до читання, розвитку емоційної залученості та активізації пізнавальної діяльності молодших школярів. Проаналізовано український і західноєвропейський досвід використання цифрових платформ, мультимедійних сервісів, гейміфікованих середовищ та інтерактивних інструментів у процесі літературного читання. Також висвітлено роль мультимодальних, когнітивних, креативних та ігрових ресурсів у формуванні читацької компетентності, розвитку критичного

мислення й творчої самореалізації учнів. Визначено значення цифрових технологій у підтримці мотивації дітей в умовах дистанційного та змішаного навчання, зокрема в період воєнного стану в Україні. Результати дослідження можуть бути корисними для педагогів початкової школи, методистів, науковців та фахівців у сфері цифрової освіти.

Ключові слова: *читацький інтерес, цифрові освітні ресурси, початкова школа, мультимодальність, гейміфікація, літературне читання, цифровізація освіти, читацька компетентність, інтерактивне навчання, дистанційне навчання.*

Сучасний інформаційний простір характеризується стрімкою цифровізацією та активним проникненням технологій у всі сфери людської діяльності. Особливо помітно ці процеси впливають на систему освіти, де змінюються не лише форми організації навчання, а й способи сприйняття інформації дітьми. Молодші школярі зростають у середовищі постійного мультимедійного потоку, що формує новий тип мислення – візуально-орієнтований, фрагментарний та інтерактивний. У таких умовах традиційні підходи до літературного читання часто втрачають свою ефективність, оскільки не відповідають когнітивним потребам «цифрового покоління».

Проблема формування читацького інтересу сьогодні набуває особливої актуальності, адже саме в початковій школі закладаються основи читацької компетентності, критичного мислення та емоційної культури особистості. Водночас спостерігається тенденція до зниження інтересу дітей до традиційного читання, що пов’язано з конкуренцією цифрових медіа, соціальних мереж та розважального контенту. У зв’язку з цим виникає необхідність пошуку нових педагогічних підходів, здатних інтегрувати звичне для дітей цифрове середовище у процес літературної освіти.

Цифрові освітні ресурси стають не лише технічним доповненням до уроку, а й важливим психолого-педагогічним інструментом. Вони забезпечують інтерактивність, візуалізацію, емоційне залучення та можливість індивідуалізації навчання. Використання мультимедійних платформ, інтерактивних книг,

аудіосупроводу, гейміфікованих сервісів та творчих цифрових середовищ сприяє перетворенню процесу читання на захопливу діяльність, що відповідає інтересам сучасної дитини.

Особливої значущості ця проблема набуває в умовах дистанційного та змішаного навчання, спричиненого воєнним станом в Україні. У таких умовах цифрові ресурси виконують не лише освітню, а й підтримувальну функцію, допомагаючи зберігати мотивацію, емоційний контакт та відчуття включеності у спільний освітній простір. Саме тому використання цифрових технологій у літературному читанні розглядається як один із ключових напрямків модернізації початкової освіти.

Проблема формування читацької компетентності та розвитку інтересу до читання висвітлюється у працях українських і зарубіжних науковців. Теоретичні засади літературної освіти молодших школярів досліджували О. Савченко, К. Пономарьова, Н. Мартиненко, Т. Качак та інші. Питання інтеграції інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес розкрито у роботах В. Бикова, Н. Морзе, О. Співаковського. У західній педагогіці значний внесок у розвиток концепції «Reading for Pleasure» здійснили Т. Кремін, Г. Дженкінс, М. Пренскі, Ф. Серафіні та М. Вулф. Дослідники наголошують на необхідності переходу від пасивного засвоєння тексту до активної взаємодії з ним через мультимодальні та інтерактивні формати.

Важливим напрямком сучасних досліджень є гейміфікація освітнього процесу. К. Капп доводить, що використання ігрових механік підвищує рівень мотивації та пізнавальної активності учнів. У контексті літературного читання це дозволяє перетворити аналіз художнього твору на захопливий процес, у якому дитина стає активним учасником, а не пасивним споживачем інформації.

Формування читацького інтересу молодших школярів у цифровому середовищі передбачає використання різних типів цифрових освітніх ресурсів. Однією з найбільш ефективних груп є мультимодальні ресурси: інтерактивні книги, аудіокниги, буктрейлери та відеоадаптації художніх творів. Такі засоби забезпечують одночасну активізацію візуального, слухового та

емоційного каналів сприйняття, що допомагає дитині краще розуміти зміст твору та співпереживати героям.

Значний потенціал мають ігрові цифрові сервіси – Kahoot, Quizizz, Wordwall, LearningApps та інші. Вони дозволяють організовувати літературні вікторини, квести, сюжетні ігри, інтерактивні вправи та тестування. Гейміфікація сприяє формуванню позитивної мотивації до читання, оскільки перетворює процес перевірки знань на емоційно привабливу діяльність. Важливим є і те, що такі сервіси забезпечують швидкий зворотний зв'язок та стимулюють бажання досягати кращих результатів.

Для розвитку аналітичного мислення та цілісного сприйняття художнього твору ефективними є сервіси створення ментальних карт і візуальних схем (MindMeister, Miro, Coggle). Вони допомагають учням структурувати інформацію, визначати причинно-наслідкові зв'язки між подіями, аналізувати поведінку персонажів та формувати власне бачення змісту твору. Такий підхід сприяє подоланню фрагментарності мислення, характерної для сучасних дітей.

Особливу роль у формуванні читацького інтересу відіграють креативно-продуктивні платформи – Canva, StoryJumper, Book Creator, Padlet. Використовуючи ці ресурси, учні можуть створювати цифрові комікси, буктрейлери, ілюстрації, інтерактивні книги, літературні щоденники та творчі проєкти за мотивами прочитаних творів. Така діяльність перетворює дитину на активного творця контенту, що значно підвищує рівень особистісної залученості до читання.

Сучасна практика також демонструє ефективність використання QR-кодів, відеохостингів та месенджерів як допоміжних інструментів літературної освіти. QR-коди дозволяють швидко переходити до інтерактивних завдань, аудіоматеріалів чи віртуальних екскурсій, а месенджери та цифрові спільноти забезпечують можливість неформального обговорення прочитаного. Це особливо важливо для підтримки читацької активності в умовах дистанційного навчання.

Аналіз сучасного досвіду показує, що найбільш ефективними є ті цифрові ресурси, які забезпечують персоналізацію навчання, можливість творчої самореалізації та

емоційного занурення у зміст твору. У 2025–2026 роках особливого поширення набули платформи на базі штучного інтелекту, здатні автоматично візуалізувати сюжети, створювати інтерактивні схеми та адаптувати контент до індивідуальних потреб учня. Використання таких ресурсів сприяє підвищенню читацької активності та розвитку інтересу до позакласного читання.

Отже, цифрові освітні ресурси є важливим чинником модернізації літературної освіти у початковій школі. Їх системне використання дозволяє поєднати традиційні цінності книги з можливостями сучасного цифрового середовища, зробити процес читання емоційно привабливим та особистісно значущим для дитини. Інтеграція мультимодальних, ігрових, когнітивних і творчих цифрових ресурсів сприяє формуванню стійкого читацького інтересу, розвитку критичного мислення, творчих здібностей та культури спілкування молодших школярів.

У сучасних умовах цифровізації освіти та воєнних викликів для України цифрові технології стають не лише інструментом навчання, а й важливим засобом підтримки психологічного комфорту та мотивації дитини. Саме тому перспективним напрямком подальших досліджень є розробка комплексних методичних моделей, які поєднуватимуть традиційне читання з імерсивними цифровими технологіями та забезпечуватимуть гармонійний розвиток особистості молодшого школяра.

Література:

1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація суспільства і розвиток комп'ютерно-технологічної бази освіти. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Т. 79, № 5. С. 1–22.

2. Вашуленко О. В. Формування читацької діяльності молодших школярів у сучасних соціокультурних умовах. *Наукові записки НПУ*. 2021. Вип. 154. С. 88–95.

3. Качак Т. Б. Сучасна дитяча література і читання: проблеми, пошуки, здобутки. *Вісник Прикарпатського університету*. 2019. Вип. 70. С. 45–52.

4. Мартиненко Н. Читацька діяльність як засіб розвитку особистості молодшого школяра : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2020. 210 с.

5. Морзе Н. В. Цифрова компетентність як умова формування сучасного освітнього середовища. *Освітологічний дискурс*. 2021. № 3. С. 14–28.

6. Пономарьова К. Формування читацької компетентності молодших школярів у процесі роботи над текстом. *Початкова школа*. 2021. № 2. С. 12–18.

7. Савченко О. Я. Методика читання у початкових класах : підручник. Київ : Генеза, 2017. 334 с.

8. Співаковський О. В. Інформаційно-комунікаційні технології в освіті : монографія. Херсон : ХДУ, 2022. 284 с.

9. Afflerbach P. Understanding and Using Reading Assessment, K–12. ASCD. USA, 2022. 240 p.

10. Cremin T. Reading for Pleasure: Research and Practice. The Open University. UK, 2023. 256 p.

11. Jenkins H. Convergence Culture: Where Old and New Media Collide. NYU Press. USA, 2024. 368 p.

12. Prensky M. Education to Better Their World. Teachers College Press. USA, 2022. 210 p.

13. Serafini F. Reading the Visual: An Introduction to Teaching Multimodal Literacy. Teachers College Press. USA, 2021. 192 p.

14. Wolf M. Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World. Harper. USA, 2018. 272 p.

Алла Губіна
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

Марія Перекопська
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»,
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Анотація. У статті розглянуто психологічні особливості мотивації навчання студентів в умовах сучасних соціальних, економічних та освітніх викликів, зокрема вплив цифровізації, дистанційного навчання, воєнного стану та соціальної нестабільності. Проаналізовано внутрішні та зовнішні чинники, що формують мотивацію, а також індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень самоорганізації, емоційної стійкості та ціннісних орієнтацій. Окрему увагу приділено ролі внутрішньої мотивації у ефективному засвоєнні знань і професійному становленні студентів. Зроблено висновок про необхідність створення психологічно сприятливого освітнього середовища, яке підтримує автономність та стимулює пізнавальний інтерес студентів.

Ключові слова: *мотивація навчання, студенти, навчальна діяльність, внутрішня мотивація, дистанційне навчання, психологічні особливості, освітнє середовище.*

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема мотивації навчання студентів набуває особливої актуальності. Це пов’язано з постійними соціальними змінами, цифровізацією

освіти, поширенням дистанційних форм навчання та впливом кризових явищ, зокрема воєнного стану. У таких умовах студентська молодь стикається з підвищеним рівнем стресу, невизначеності та психологічного навантаження, що безпосередньо впливає на їхню навчальну мотивацію та ефективність освітньої діяльності. Саме тому дослідження психологічних особливостей мотивації навчання є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Проблема мотивації навчання широко висвітлюється у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Мотивація розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають особистість до діяльності та визначають її спрямованість. Важливим аспектом є розмежування внутрішньої та зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація пов'язана з інтересом до навчання, прагненням до саморозвитку та пізнання, тоді як зовнішня зумовлена впливом соціальних факторів, таких як оцінки, вимоги викладачів чи очікування оточення.

Одним із ключових чинників, що впливають на мотивацію навчання студентів, є стрес. Як зазначає Д. Р. Кравцов, стрес є складним психофізіологічним процесом, що виникає у відповідь на дію екстремальних або несприятливих факторів і супроводжується мобілізацією ресурсів організму [2, с. 113]. У навчальній діяльності стрес може бути як позитивним стимулом для підвищення активності і концентрації, так і деструктивним фактором, що знижує ефективність навчання через перевантаження, тривогу або втомленість. Помірний рівень стресу сприяє активізації діяльності, тоді як надмірний – призводить до зниження концентрації уваги, втоми та втрати інтересу до навчання.

Важливу роль у підтриманні навчальної мотивації відіграє стресостійкість особистості. За визначенням М. С. Кудінової, стресостійкість є здатністю особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи емоційну рівновагу та продуктивність діяльності [3, с. 24]. Високий рівень стресостійкості дозволяє студентам адаптуватися до складних умов навчання, зберігати мотивацію та досягати поставлених цілей навіть за наявності значних труднощів.

Особливості навчального стресу студентів детально розкриті у працях І. С. Мазохи, яка зазначає, що навчальний стрес виникає внаслідок перевантаження, високих вимог до успішності, нестачі часу та невизначеності щодо майбутнього [4, с. 108]. У сучасних умовах ці фактори посилюються через нестабільність соціального середовища та зміну форм навчання, що створює додаткове психологічне навантаження на студентів.

Суттєвим аспектом є взаємозв'язок мотивації навчання та емоційної стійкості. Емоційна стійкість забезпечує здатність особистості контролювати свої емоції, адекватно реагувати на труднощі та зберігати позитивне ставлення до навчання. Як зазначається у навчальному посібнику за редакцією Я. М. Когута, розвиток стресостійкості та емоційної регуляції є важливою умовою ефективної діяльності в умовах підвищеного навантаження [1, с. 56].

Особливого значення набуває внутрішня мотивація як фактор, що забезпечує стійкість навчальної діяльності. Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють більшу самостійність, ініціативність та відповідальність за результати навчання. Вони орієнтовані не лише на отримання оцінок, а й на здобуття знань, розвиток професійних компетентностей та особистісне зростання.

Водночас сучасні виклики, такі як дистанційне навчання, можуть як позитивно, так і негативно впливати на мотивацію. З одного боку, дистанційна форма навчання сприяє розвитку автономності та самостійності, з іншого – може призводити до зниження контролю, прокрастинації та втрати інтересу до навчальної діяльності. У цьому контексті важливим є формування навичок саморегуляції та самоорганізації, які дозволяють студентам ефективно планувати свою діяльність і підтримувати мотивацію.

Значну роль у формуванні мотивації навчання відіграє освітнє середовище. Позитивний психологічний клімат, підтримка з боку викладачів, використання сучасних методів навчання та врахування індивідуальних особливостей студентів сприяють підвищенню їхньої мотивації. Як підкреслює М. М. Шпак, стресостійкість особистості формується у процесі

взаємодії з соціальним середовищем і залежить від умов, у яких здійснюється діяльність [5, с. 199].

Важливим напрямом роботи є розвиток у студентів внутрішніх ресурсів, таких як цілеспрямованість, самодисципліна, впевненість у власних силах. Психологічна підтримка студентів у складних умовах навчання має включати розвиток навичок подолання стресу, формування позитивного мислення та підвищення рівня саморегуляції. Важливо також створювати комфортне освітнє середовище, яке сприяє співпраці та розвитку творчого потенціалу. Поєднання цих напрямів допомагає студентам долати труднощі, залишатися мотивованими та готуватися до успішної професійної діяльності.

Отже, мотивація навчання студентів в умовах сучасних викликів є складним багатофакторним явищем, що залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня стресу, стресостійкості та умов освітнього середовища. Ефективне формування мотивації потребує комплексного підходу, що включає створення сприятливих умов навчання, розвиток внутрішніх ресурсів студентів та надання психологічної підтримки. Подальші дослідження у цьому напрямі сприятимуть розробці ефективних методів підвищення мотивації та покращення якості освіти в сучасних умовах.

Література:

1. Бардин Н. М., Когут Я. М. (ред.) Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 204 с.

2. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус.* 2020. Вип. 18, т. 1. С. 112–116.

3. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології.* 2016. № 1. С. 22–28.

4. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки».* 2015. Вип. 33. С. 107–110.

5. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199.

Олеся Семирозум
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

РОЗВИТОК МЕДІАГРАМОТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПРОЄКТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку медіаграмотності молодших школярів засобами проєктних технологій у контексті психологічного підходу. Обґрунтовано актуальність формування медіаграмотності в умовах сучасного цифрового суспільства та визначено її роль у розвитку критичного мислення, емоційної стійкості, медіарефлексії та безпечної поведінки дитини в інформаційному просторі. Висвітлено психологічні особливості молодшого шкільного віку як сенситивного періоду для формування навичок усвідомленого сприйняття, аналізу та оцінювання медіаповідомлень. Проаналізовано сутність медіаграмотності як інтегрованої психолого-педагогічної компетентності, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та рефлексивний компоненти. Визначено психолого-педагогічний потенціал проєктних технологій у розвитку медіаграмотності молодших школярів, зокрема їхній вплив на формування критичного мислення, комунікативних умінь, емоційного інтелекту, навичок колаборації та відповідальної поведінки у медіапросторі. Наголошено, що проєктна діяльність сприяє переходу учнів від пасивного споживання інформації до активної, творчої та рефлексивної взаємодії з медіасередовищем.

Ключові слова: *медіаграмотність, молодші школярі, проєктні технології, психологічний вимір, критичне мислення, медіарефлексія, інформаційна культура, емоційна стійкість, медіаосвіта, початкова школа.*

Стрімкий розвиток цифрового суспільства, активне поширення інформаційно-комунікаційних технологій та постійна взаємодія дітей із медіапростором актуалізують проблему формування медіаграмотності молодших школярів як важливої складової їхнього психологічного та соціального розвитку. В умовах сучасного інформаційного середовища дитина молодшого шкільного віку щоденно стикається зі значними потоками медіаінформації, яка впливає на її емоційну сферу, систему цінностей, особливості мислення, поведінкові реакції та процес соціалізації. Саме тому медіаграмотність сьогодні розглядається не лише як освітня, а й як важлива психолого-педагогічна проблема, пов'язана з формуванням критичного мислення, емоційної стійкості, рефлексивності та безпечної поведінки дитини в інформаційному просторі [1; 3]. У положеннях Нової української школи медіаграмотність визначається як одна з ключових компетентностей, необхідних для успішного функціонування особистості в умовах цифрового суспільства [2].

Особливої значущості проблема розвитку медіаграмотності набуває у молодшому шкільному віці, який, за дослідженнями Л. Виготського, Ж. Піаже, Г. Костюка, С. Максименка, є сенситивним періодом для формування пізнавальних процесів, довільності психічної діяльності, рефлексії, моральних уявлень та критичного ставлення до навколишньої дійсності [4; 5]. Саме в цей період у дітей активно розвиваються механізми аналізу, оцінювання інформації, здатність до усвідомленого сприйняття медіаконтенту, формуються навички соціальної взаємодії та інформаційної поведінки. Водночас психологічні особливості молодших школярів – емоційна вразливість, недостатній рівень критичності мислення, схильність до наслідування та високий рівень довіри до інформаційних джерел – можуть зумовлювати підвищену чутливість до маніпулятивного медіавпливу [6]. У зв'язку з цим

особливого значення набуває створення психолого-педагогічних умов, які сприятимуть формуванню в учнів навичок критичного аналізу інформації, емоційної саморегуляції та усвідомленого медіаспоживання.

У сучасній науковій літературі медіаграмотність (media literacy) інтерпретується як здатність особистості знаходити, аналізувати, інтерпретувати, критично оцінювати медіаповідомлення та створювати власний медіаконтент [7]. Дослідники Д. Бакінгем, Р. Хоббс, Л. Найдьонова наголошують, що медіаграмотність передбачає не лише технічні навички роботи з інформацією, але й розвиток психологічної готовності до усвідомленого сприйняття медіареальності, здатності розпізнавати маніпулятивні впливи, критично осмислювати інформацію та здійснювати рефлексію власної медіаповедінки [3; 7]. У сучасних підходах медіаграмотність також розглядається як складова мультилітерацій (multiliteracies), що охоплюють уміння працювати з текстовими, візуальними, аудіальними та інтерактивними формами комунікації [8].

Ефективним засобом розвитку медіаграмотності молодших школярів у сучасному освітньому середовищі виступають проєктні технології, які забезпечують активне включення дитини у процес пізнання, сприяють розвитку самостійності, творчості, комунікативних умінь та рефлексивного мислення [9]. Психологічна цінність проєктної діяльності полягає в тому, що вона створює умови для суб'єктної позиції учня, розвитку внутрішньої мотивації, емоційного залучення та формування досвіду співпраці [10]. У процесі роботи над медіапроєктами молодші школярі навчаються аналізувати інформацію, співвідносити медіаповідомлення з реальними подіями, оцінювати достовірність джерел, аргументувати власну позицію та відповідально створювати медіапродукти. Саме тому проєктні технології виступають не лише ефективним педагогічним інструментом, але й важливим психологічним засобом розвитку критичного мислення, медіарефлексії та інформаційної культури особистості молодшого школяра [1; 9].

Для учнів молодшого шкільного віку медіаграмотність набуває особливої значущості, оскільки саме в цей віковий період закладаються базові механізми сприйняття, аналізу та

інтерпретації інформації, формуються когнітивні стратегії взаємодії з медіасередовищем, які в подальшому визначатимуть характер інформаційної поведінки особистості у підлітковому та дорослому віці. За дослідженнями Л. Виготського, Г. Костюка, Ж. Піаже, молодший шкільний вік характеризується активним розвитком мислення, довільної уваги, рефлексії, моральних суджень та здатності до оцінювання навколишньої дійсності [3; 4]. Саме тому психологічний аспект формування медіаграмотності у цей період є надзвичайно важливим, адже дитина поступово вчиться не лише сприймати інформацію, але й критично осмислювати її зміст, емоційний вплив та достовірність. У сучасних умовах молодші школярі дедалі частіше взаємодіють із цифровими медіа, онлайн-контентом, соціальними мережами, рекламними повідомленнями та відеопродукцією, що може впливати на їхню емоційну сферу, систему цінностей і поведінкові установки [5]. У зв'язку з цим здатність критично ставитися до інформації, розпізнавати маніпулятивні впливи та усвідомлено взаємодіяти з медіасередовищем стає не лише освітньою потребою, а й важливою умовою психологічної безпеки дитини.

З позиції сучасної педагогіки та психології компетентність розглядається як інтегрована здатність особистості ефективно діяти в певній сфері діяльності на основі поєднання знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій, досвіду та особистісних якостей [1]. У Державному стандарті початкової освіти компетентність визначається як динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей та інших особистісних характеристик, що забезпечують успішну соціалізацію та самореалізацію особистості [2]. Відповідно медіаграмотність у початковій школі доцільно розглядати не лише як сукупність технічних умінь користування цифровими засобами, а як складну психолого-педагогічну компетенцію, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та рефлексивний компоненти. Її психологічний зміст полягає у формуванні здатності дитини до усвідомленого сприйняття медіаповідомлень, розвитку критичного мислення, емоційної стійкості, навичок самоконтролю та відповідальної поведінки в інформаційному просторі [6].

У науково-педагогічній та психологічній літературі наголошується, що на рівні початкової школи основною метою розвитку медіаграмотності є формування в учнів практичних умінь усвідомленого сприйняття, аналізу та оцінювання медіатекстів у віково відповідному форматі [1]. Водночас психологічний вимір медіаграмотності передбачає не лише розвиток інтелектуальних умінь роботи з інформацією, але й формування емоційної стійкості, медіарефлексії, здатності до самоконтролю та безпечної поведінки у цифровому середовищі. За дослідженнями С. Максименка, І. Беха, Л. Найдьонової, саме молодший шкільний вік є сенситивним для розвитку довільності психічних процесів, критичного мислення, моральної свідомості та навичок соціальної взаємодії, що створює сприятливі умови для формування основ медіакультури особистості [4; 5]. У цей період дитина починає більш усвідомлено взаємодіяти з інформаційним середовищем, однак через недостатній життєвий досвід, емоційну вразливість та схильність до довіри молодші школярі можуть бути особливо чутливими до маніпулятивного впливу медіа, рекламних повідомлень та деструктивного контенту. Саме тому розвиток медіаграмотності має розглядатися як важлива умова психологічної безпеки дитини та профілактики негативного інформаційного впливу.

В українському освітньому просторі проблема розвитку медіаграмотності молодших школярів актуалізується в контексті реалізації концепції Нової української школи, де медіаграмотність визначається складовою ключових компетентностей сучасного учня [2]. У типовій освітній програмі початкової освіти передбачено змістову лінію «Досліджуємо медіа», метою якої є формування первинних навичок взаємодії з медіапродуктами, розвиток критичного мислення та відповідального ставлення до інформації [3]. У сучасних посібниках із медіаосвіти підкреслюється, що медіаграмотність учителя й учня стає важливим чинником формування інформаційної культури особистості, здатної до свідомого сприйняття медіареальності та критичного аналізу інформаційних потоків [5]. Особливого значення у цьому процесі набувають проєктні технології, які забезпечують активну

пізнавальну діяльність учнів, розвиток творчості, самостійності та рефлексивного мислення.

У структурі медіаграмотності молодших школярів доцільно виокремлювати кілька взаємопов'язаних компонентів: інформаційну обізнаність, аналіз та інтерпретацію медіаповідомлень, оцінювання достовірності інформації, творчу медіадіяльність та етичну рефлексію [3]. Інформаційна обізнаність передбачає формування знань про джерела інформації, види медіа та особливості медіатекстів. Аналітичний компонент проявляється у здатності ставити запитання щодо змісту повідомлення («Хто створив?», «Для чого?», «На яку аудиторію спрямовано?»), виявляти приховані смисли та розпізнавати маніпулятивні елементи. Особливої психологічної значущості набуває розвиток критичного оцінювання інформації, що передбачає вміння перевіряти факти, співвідносити повідомлення з різними джерелами та усвідомлювати можливість викривлення інформації. Важливим компонентом медіаграмотності є також творча медіадіяльність, яка включає створення власних медіапродуктів (презентацій, плакатів, коміксів, відео чи мультфільмів), що сприяє розвитку уяви, комунікативних умінь, емоційного інтелекту та внутрішньої мотивації молодших школярів. Не менш важливою є етична рефлексія, пов'язана з формуванням відповідальності за власну поведінку у медіапросторі, усвідомленням авторського права, повагою до джерел інформації та дотриманням морально-етичних норм цифрової взаємодії [6].

У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства проєктні технології дедалі частіше розглядаються як один із найбільш ефективних засобів розвитку медіаграмотності молодших школярів, оскільки вони забезпечують активну взаємодію дитини з інформаційним середовищем, формують навички критичного мислення та сприяють розвитку психологічної готовності до усвідомленого сприйняття медіаконтенту. Проєктне навчання ґрунтується на ідеї активної пізнавальної діяльності учнів, що передбачає розв'язання практично значущих проблем, самостійний пошук інформації, її аналіз, інтерпретацію та створення кінцевого продукту, який має соціальну або особистісну цінність [1]. У психологічному вимірі

проєктна діяльність сприяє розвитку суб'єктності дитини, формуванню внутрішньої мотивації, довільності психічних процесів, рефлексивного мислення та здатності до самостійного прийняття рішень. За дослідженнями Л. Виготського, С. Максименка, І. Беха, активна діяльність і співпраця є важливими умовами психічного розвитку молодшого школяра, оскільки саме в діяльності формуються нові способи мислення, комунікативні навички та механізми соціальної взаємодії [4; 5]. Міжнародні освітні дослідження також підтверджують, що принципи проєктного навчання – орієнтація на реальні проблеми, критичний аналіз інформації, командна робота та створення власного продукту – безпосередньо пов'язані з розвитком навичок вищого порядку та критичного мислення учнів початкової школи [7].

Важливо зазначити, що логіка реалізації проєктних технологій значною мірою відповідає базовій моделі медіаграмотності, описаній у працях Р. Хоббс, яка охоплює п'ять взаємопов'язаних етапів: доступ, аналіз, створення, рефлексію та дію [5]. У процесі виконання проєктів молодші школярі отримують практичний досвід роботи з різними джерелами інформації, вчаться оцінювати їхню достовірність, визначати авторство, розпізнавати приховані смисли та маніпулятивні впливи, а також створювати власні медіапродукти. Така діяльність має не лише когнітивний, але й виражений психологічний ефект, оскільки сприяє розвитку емоційної саморегуляції, медіарефлексії, відповідальності та здатності до усвідомленого сприйняття інформації. Особливої значущості набуває формування у молодших школярів навичок етичної взаємодії у цифровому середовищі, уміння критично ставитися до медіаповідомлень та усвідомлювати вплив інформації на власний емоційний стан і поведінку. У процесі проєктної діяльності діти поступово переходять від пасивного споживання контенту до активної та відповідальної участі в медіапросторі, що є важливим чинником розвитку інформаційної культури особистості [7].

Освітньо-психологічний потенціал проєктних технологій у процесі розвитку медіаграмотності молодших школярів проявляється у кількох взаємопов'язаних аспектах.

По-перше, проєктна діяльність забезпечує інтеграцію різних освітніх галузей – мовно-літературної, мистецької, інформаційної та соціальної, що сприяє формуванню цілісного сприйняття інформаційного простору.

По-друге, вона активізує пізнавальну діяльність учнів, оскільки діти виступають активними суб'єктами навчального процесу: самостійно формулюють запитання, добирають джерела інформації, аналізують матеріали та презентують результати власної роботи.

По-третє, важливим є розвиток критичного мислення та психологічної стійкості до маніпулятивного медіавпливу, адже систематичний аналіз інформації формує здатність до аргументації, перевірки фактів і виявлення викривлень чи фейкових повідомлень [3; 4].

По-четверте, проєктні технології сприяють розвитку комунікативних умінь, емоційного інтелекту та навичок колаборації, оскільки робота в групах формує вміння слухати інших, узгоджувати рішення, відповідально ставитися до спільної діяльності та аргументовано висловлювати власну позицію.

По-п'яте, проєктна діяльність виконує важливу виховну функцію, адже створення медіапродуктів соціального спрямування (буклетів із правил онлайн-безпеки, коміксів про безпечну поведінку в Інтернеті, дитячих газет чи плакатів із фактчекінгу) сприяє формуванню відповідальності, громадянської свідомості та етичної культури особистості.

Міжнародні метааналізи свідчать, що медіаосвітні інтервенції, засновані на активних та інтерактивних методах навчання, мають статистично значущий вплив на рівень медіакомпетентності учнів, розвиток критичного оцінювання інформації та формування поведінкових навичок безпечної взаємодії з медіасередовищем [6]. Особливо високі результати спостерігаються тоді, коли учні не лише аналізують медіаконтент, але й створюють власні медіапродукти, що є характерною ознакою проєктної діяльності. Для молодших школярів це може реалізовуватися у створенні коміксів, презентацій, соціальної реклами, ілюстрованих буклетів, мультфільмів або коротких відео, що сприяє одночасному

розвитку креативності, критичного мислення, комунікативних умінь та медіарефлексії.

Підсумовуючи, можна дійти висновку про те, що медіаграмотність молодших школярів є системною інтегрованою компетенцією, що включає: знання про природу, функції та види медіа й медіатекстів; уміння аналізувати, інтерпретувати та критично оцінювати медіаповідомлення; здатність визначати авторство, мету та цільову аудиторію інформації; навички розпізнавання маніпуляцій, фейкової інформації та прихованого психологічного впливу; а також готовність до творчої та етично відповідальної діяльності у медіапросторі. Важливим психологічним аспектом розвитку медіаграмотності є формування медіарефлексії – здатності усвідомлювати власні емоційні реакції на медіаконтент, аналізувати вплив інформації на поведінку та здійснювати свідомий вибір медіапродуктів.

Встановлено, що проєктні технології мають значний психолого-педагогічний потенціал у розвитку медіаграмотності молодших школярів, оскільки не лише забезпечують формування навичок роботи з інформацією, але й сприяють розвитку емоційної стійкості, соціалізації, відповідальної поведінки та активної громадянської позиції особистості в умовах сучасного медіапростору.

Література:

1. Баришполець О. Медіаосвіта і медіаграмотність: виклики XXI століття. Київ : Академія, 2020. 256 с.

2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

3. Державний стандарт початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лют. 2018 р. № 87. *Офіційний вісник України.* 2018. №19. С. 32.

4. Король Г.А., Козак Л.В. Проектна діяльність як чинник пізнавального розвитку дітей. *Інноваційна педагогіка.* 2019. Вип. 18. Т. 3. С. 169–174.

5. Онкович Г. В. Медіаосвіта в школі: теорія і практика. Київ : Либідь, 2019. 312 с.

6. Ivanov V. Media Literacy in Ukraine: Tendencies and Perspectives. *Media Studies*. 2021. № 2. С. 45–53.

7. Hobbs R. Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom. Washington : Corwin Press, 2010. 180 p.

8. Jeong S.-H., Cho H., Hwang Y. Media Literacy Interventions: A Meta-Analysis. *Journal of Communication*. 2012. Vol. 62 (3). P. 454–472.

9. MDRC. Project-Based Learning: A Literature Review. New York : MDRC, 2021. 58 p.

10.UNESCO. Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Paris : UNESCO Publishing, 2021. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377068

Валентина Волошина
докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка кафедри теоретичної
та консультативної психології
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Олеся Накорчевська
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4/053 Психологія
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЮНАКІВ

Юнацький вік становить сензитивний період для оформлення цілісного образу «Я-у-професії», у межах якого закладаються базові смислові утворення особистості та структуруються її аксіологічні пріоритети. Перехід від оптативного вибору фаху до інтегративного прийняття професійної ролі супроводжується інтенсивними переживаннями, пов’язаними з потребою узгодити внутрішні

переконання з очікуваннями соціального оточення. Саме тому проблема предикторів професійної ідентичності, серед яких ціннісні орієнтації посідають центральне місце, набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціокультурних трансформацій українського суспільства, обтяжених воєнним станом і глибинними змінами на ринку праці.

Теоретичне підґрунтя для розгортання заявленої проблематики складають класичні положення Е. Еріксона про юнацтво як етап розв'язання базової психосоціальної кризи «ідентичність – дифузія». Виходячи з цих міркувань, варто розмежовувати змістовий і структурний виміри ідентичності: перший охоплює ті переконання, ролі й цінності, з якими особистість погоджується ідентифікуватися, натомість другий стосується ступеня внутрішньої узгодженості зробленого вибору. Професійна ідентичність як одна з провідних доменних складових загальної ідентичності оформлюється саме на перетині цих двох вимірів і зазнає вирішального впливу того ціннісно-смислового горизонту, який встиг скластися в юнака на момент входження у фахову підготовку.

Серед термінологічного інструментарію, до якого вдається сучасна психологічна наука для опису ціннісно-смислової сфери, особливе місце посідає розрізнення термінальних та інструментальних цінностей. Перші окреслюють бажані кінцеві стани існування – те, заради чого варто жити та працювати, – натомість другі стосуються переважних способів поведінки, через які особистість прагне досягти окреслених цілей. У контексті фахового становлення обидва різновиди виконують прогностичну функцію: термінальні задають стратегічний вектор професійного вибору (приміром, орієнтацію на самореалізацію, служіння іншим людям, матеріальне благополуччя чи суспільне визнання), тоді як інструментальні визначають стиль фахової активності, манеру роботи з інформацією та особливості міжособистісної взаємодії в робочому середовищі. Чим більш диференційованою і водночас внутрішньо несуперечливою постає ціннісна структура юнака, тим вищою виявляється ймовірність оформлення в нього зрілої професійної ідентичності.

Дж. Марсіа запропонував розрізняти чотири типи особистісного самовизначення залежно від того, наскільки

усвідомлено людина формує свою систему цінностей: статуси досягнутої ідентичності, мораторію, передвизначеної та дифузної ідентичності. Запропонована американським психологом операціоналізація ериксонівської теорії психосоціального розвитку дозволила перевести категорію ідентичності з площини теоретичного конструкту у площину емпірично верифікованого феномена, придатного для діагностичного вимірювання. В основу типології Дж. Марсіа покладено два базові критерії: наявність або відсутність кризи (періоду активного дослідження альтернатив, переоцінки успадкованих переконань та пошуку власної світоглядної позиції) і присутність або відсутність зобов'язань (стійкої прихильності до обраних цінностей, переконань і життєвих цілей, що знаходить вияв у конкретних поведінкових патернах) [6]. Перетин цих двох вимірів утворює чотиривимірну матрицю, кожен квадрант якої описує якісно відмінний спосіб організації ціннісно-смислової сфери особистості в юнацькому віці.

Особистість, яка досягла зрілого стану ідентичності, характеризується тим, що позаду в неї залишився усвідомлений період глибинної саморефлексії. У межах цього періоду здійснюється співставлення альтернативних життєвих сценаріїв, перегляд раніше прийнятих світоглядних позицій та критичне опрацювання можливих векторів професійного самоздійснення. Завершенням такої внутрішньої роботи постає усвідомлено прийняте рішення, що фіксує певну ціннісно-світоглядну позицію та окреслює магістральну лінію фахового зростання. Такі суб'єкти виявляють здатність до автономного прийняття рішень поза потребою у схваленні з боку оточення, зберігають емоційно-вольову рівновагу у стресогенних обставинах і виявляють меншу вразливість до конформного тиску та маніпулятивних впливів. Що стосується професійного самовизначення, ці юнаки та дівчата керуються передусім інтринсивною мотивацією – внутрішнім смисловим резонансом зі змістом майбутньої діяльності. Обрання ними певного фаху продиктоване не прагматичними розрахунками чи очікуваннями значущого оточення, а сутнісною суголосністю обраного шляху з власною аксіологічною матрицею.

Мораторій як статус ідентичності описує ситуацію, коли молода людина перебуває в епіцентрі пошукового процесу. На цьому етапі юнак чи дівчина випробовує різні світоглядні позиції – від релігійних і політичних переконань до уявлень про майбутню професію. Водночас жодна з цих альтернатив ще не набула для особистості характеру остаточного вибору чи внутрішнього зобов'язання. Перебування в такому стані супроводжується відчутним психологічним дискомфортом: людина може переживати невизначеність, підвищену тривожність, коливання між протилежними варіантами. Проте в концепції Дж. Марсіа цей етап розглядається не як відхилення, а як закономірна і навіть продуктивна фаза розвитку. Саме проходження через мораторій створює передумови для подальшого формування зрілої, усвідомлено обраної ідентичності. У професійному вимірі мораторій нерідко проявляється у феноменах «академічної міграції» – переходу між спеціальностями, паралельному здобутті альтернативних освітніх кваліфікацій, експериментуванні з різними формами зайнятості.

Статус передвизначеної (досягнутої без кризи) ідентичності описує особистість, яка прийняла зобов’язання щодо певних цінностей, переконань і життєвих цілей, не пройшовши при цьому через фазу самостійного дослідження альтернатив. Такі зобов’язання зазвичай інтеріоризуються з референтного оточення – батьківської родини, релігійної громади, етнокультурної спільноти – без критичного осмислення їхньої відповідності власним інтенціям особистості. Зовні юнаки з передвизначеною ідентичністю можуть справляти враження зрілих і визначених, проте їхня ціннісна структура є ригідною, погано адаптується до змін соціального контексту і вразлива до руйнівних ефектів у разі зіткнення з альтернативними світоглядними системами. У межах цього статусу вибір професії часто відбувається під впливом родинних традицій або відповідає тому, чого очікують батьки. Молода людина приймає готовий сценарій, не піддаючи його критичному осмисленню. Однак із часом така модель професійного шляху може стати джерелом серйозної внутрішньої кризи. Поступово особистість починає відчувати розрив між зовнішніми ознаками успішної кар'єри та

власним внутрішнім світом. Виникає відчуття, що обрана справа не відповідає справжнім прагненням і життєвим смислам. У психологічній науці цей стан отримав назву переживання «непрожитого власного життя» – коли людина усвідомлює, що реалізовувала чужий, а не власний проект. Коли таке екзистенційне напруження накопичується, воно нерідко підштовхує особистість до радикальних змін уже в зрілому віці. Відбувається переосмислення професійної ідентичності та пошук такої діяльності, яка б узгоджувалася з автентичними цінностями й давала відчуття справжньої самореалізації.

Статус дифузної ідентичності, що розглядається як найменш зрілий, характеризує особистість, яка ані не пережила кризи самовизначення, ані не сформувала стійких зобов'язань. Ціннісна сфера юнаків із цим типом ідентичності вирізняється фрагментарністю та ситуативністю: окремі смислові орієнтири співіснують у свідомості особистості розрізнено, не утворюючи цілісної ієрархічної системи, здатної виконувати регулятивну функцію в ситуаціях життєвого вибору. Як наслідок, поведінкові реакції таких молодих людей значною мірою формуються під впливом зовнішніх детермінант – обставин найближчого оточення, тиску референтної групи чи спонтанних емоційних імпульсів, тоді як внутрішня вісь самовизначення залишається недостатньо вираженою.

Розкриття механізмів співвідношення ціннісних орієнтацій зі статусами ідентичності передбачає звернення до базової теоретичної настанови, яку обґрунтував Дж. Марсіа у своїх працях. У координатах запропонованої ним моделі цінності постають далеко не тільки як змістовний субстрат, що інтеріоризується особистістю на стадії самовизначення; їхня роль виявляється сутнісно іншою – вони зумовлюють внутрішню організацію цього процесу та окреслюють траєкторію його перебігу. Систематичний аналіз аксіологічного зрізу ідентичності робить очевидною таку залежність: особистісні цінності формують своєрідний смислотвірний центр, довкола якого поступово упорядковується індивідуальний досвід становлення Я. Саме наявність такого центру унеможливлює перетворення множинних життєвих виборів молодої людини на сукупність розрізнених реактивних рішень; натомість ці вибори

інтегруються у зв'язну смислову цілість, доступну для подальшого осмислення з боку самого носія ідентичності. Рух від дифузної ідентичності через стадію мораторію до статусу досягнутої ідентичності не зводиться лише до зміни зовнішніх орієнтирів. Цей перехід передбачає глибоке внутрішнє перетворення ціннісної сфери людини – зміну не тільки того, що вона обирає, а й того, як вона ці вибори осмислює та переживає.

У сучасній психологічній літературі ціннісні орієнтації трактуються як ієрархізована сукупність стійких переконань, що окреслюють вибірковість поведінки та смислове наповнення життєвих стратегій особистості. Л. Шуляка-Владика звертає увагу на регуляторну природу цього психологічного утворення, через яке узгоджуються мотиваційно-потребова сфера, соціальні приписи та індивідуальні смислові орієнтири [4, с. 104]. У межах юнацького віку така система перебуває у стадії активного оформлення, що зумовлює її особливу пластичність і водночас визначальний вплив на вибір професійної траєкторії.

Професіоналізація розгортається як багатовекторний процес опосередкованого осмислення себе у фаховому середовищі. Як зазначають Я. Бугерко та Г. Гірняк, період здобуття вищої освіти стає вирішальним щодо вибудовування ієрархії професійно орієнтованих цінностей, водночас задаючи стратегічну спрямованість особистісного зростання здобувача [1, с. 19-20]. Зокрема, саме система цінностей і смислів формує ту внутрішню ієрархію пріоритетів, крізь призму якої особистість оцінює потенційні професійні альтернативи та осмислює власне місце у фаховій спільноті. У цьому контексті професійне самовизначення постає не стільки як одномоментний акт вибору певної спеціальності, скільки як тривалий процес узгодження індивідуальних смислових настанов із вимогами й перспективами обраної сфери діяльності.

Механізм, через який ціннісні орієнтації виявляють свою предикторну функцію, доцільно розкривати у кількох послідовних ланках. По-перше, цінності виконують роль внутрішнього «фільтра», крізь який юнак сприймає інформацію про професійні сфери, акцентуючи увагу на тих їхніх характеристиках, які перегукуються з його смисловими пріоритетами. По-друге, вони задають емоційне забарвлення

фахових проб і рішень: ситуації, пов'язані з реалізацією значущих цінностей, переживаються як особистісно вагомі, а ті, що їх ігнорують, – як чужі чи навіть відчужувальні. По-третє, ціннісна система впливає на готовність юнака долати неминучі труднощі фахового становлення: переконаність у внутрішній виправданості зробленого вибору живить наполегливість у моменти сумнівів і тимчасових поразок.

Розгляд ціннісних орієнтацій як предикторів професійної ідентичності спирається на положення про те, що інтерналізовані цінності задають спрямованість мотиваційної сфери та визначають змістове наповнення Я-концепції фахівця. О. Якимович акцентує увагу на соціальному вимірі цієї проблеми: несформованість фахового вибору в молодіжному середовищі обертається ризиками не лише для індивідуального життєвого шляху, а й для відтворення професійної структури суспільства загалом [5, с. 55–56]. Узгодженість термінальних та інструментальних цінностей із вимогами обраної професії формує підґрунтя для досягнення зрілої ідентичності, тоді як їх дисбаланс породжує переживання внутрішньої порожнечі та ціннісно-смислової дезорієнтації.

Український контекст додає до окресленої проблеми низку специфічних рис. Тривала війна, масштабна вимушена міграція, прискорена цифровізація освітнього процесу та поява професій принципово нового типу разом із поступовим зникненням традиційних фахових ніш – усе це робить ціннісне самовизначення юнаків справою водночас більш напруженою та більш відкритою. Молода людина сьогодні нерідко змушена в прискореному темпі переглядати ті уявлення про «правильну» професію, які складалися в її родині протягом кількох поколінь, і шукати власні смислові опори там, де готових зразків уже фактично не існує.

Важливим аспектом, що опосередковує дію ціннісних орієнтацій як предикторів професійного самовизначення, виступає соціально-економічний контекст, у якому розгортається процес вибору майбутнього фаху. Ціннісна сфера особистості не функціонує в ізоляції від макросоціальних умов: вона зазнає постійного коригування під впливом економічної кон'юнктури, освітньої політики, стану ринку праці та культурно-історичних

обставин конкретного періоду. Саме тому редукція проблеми професійного самовизначення лише до внутрішньоособистісних чинників видається методологічно недостатньою – необхідним є врахування діалектичного взаємозв'язку між суб'єктивними преференціями молодої людини та об'єктивними соціально-економічними детермінантами її життєвого простору.

А. Кривобок, М. Князєва та О. Надточій наголошують на необхідності рефлексивного й самостійного підходу до фахового вибору, який має враховувати не лише особистісні ресурси молодої людини, а й кон'юнктуру сучасного ринку праці [2, с. 36]. Така позиція суголосна з ідеєю про те, що зрілий професійний вибір передбачає інтеграцію двох пізнавальних площин: самопізнання (усвідомлення власних здібностей, інтересів, ціннісних пріоритетів) та соціального пізнання (розуміння тенденцій зайнятості, перспективних галузей, вимог роботодавців до компетентнісного профілю фахівця). Відсутність балансу між цими складовими нерідко спричиняє ситуацію, коли ціннісно вмотивований вибір виявляється економічно нежиттєздатним, або, навпаки, прагматично виправдане рішення вступає у конфлікт із глибинними смисложиттєвими настановами особистості, продукуючи феномен професійного відчуження.

З огляду на сказане, проблематика ціннісних орієнтацій як предикторів професійної ідентичності має не лише теоретичне, а й виразне прикладне значення. Психологічний супровід юнаків на етапі здобуття фахової освіти доцільно вибудовувати на основі попередньої діагностики їхньої ціннісно-смислової сфери з подальшим співвіднесенням отриманих профілів із специфікою обраних спеціальностей. Така робота передбачає не нав'язування зовні «правильної» ієрархії цінностей, а створення умов, за яких юнак дістає можливість усвідомити власні смислові пріоритети та простежити їхній зв'язок з образом майбутнього фахового життя.

Не менш суттєвим виявляється питання специфіки ціннісних структур. К. Кугай, аналізуючи особливості студентів різних освітніх профілів, демонструє, що характер фахової підготовки опосередковує ранжування цінностей і визначає певні преференції у мотиваційно-смисловій сфері [3, с. 64]. Дослідниця

наголошує, що студенти технічних, гуманітарних та природничих напрямів виявляють відмінні конфігурації термінальних та інструментальних цінностей, які узгоджуються зі змістом і характером майбутньої професійної діяльності. Окрему увагу авторка приділяє тому, що навіть у межах однієї освітньої галузі простежуються відчутні розбіжності у смислових пріоритетах, зумовлені специфікою обраної спеціалізації та індивідуальним досвідом включення у фахове середовище. На основі цих міркувань К. Кугай приходить до думки, що ціннісні орієнтації та професійна ідентичність пов'язані між собою у двох напрямках: з одного боку, цінності задають вектор того, як відбуватиметься ідентифікація з фахом, а з іншого – самі трансформуються в міру того, як людина занурюється у професійне середовище, через що між ними утворюється своєрідне коло взаємних впливів.

Якщо узагальнити окреслені теоретичні підходи, то напрошується думка, що ціннісні орієнтації становлять собою цілісне психологічне утворення, яке передує становленню професійної ідентичності юнаків і багато в чому його зумовлює. Така роль цінностей проявляється одразу в кількох вимірах: вони підказують, у якому напрямку рухатися під час вибору фаху, допомагають відрізнити справді важливі для майбутньої професії смисли від другорядних, узгоджують те, як людина бачить себе, з тим, яким вона уявляє справжнього фахівця, а також утримують ідентифікаційні структури від руйнування тоді, коли особистість переживає життєві кризи – як ті, що очікувані за віком, так і несподівані.

Література:

1. Бугерко Я. М., Гірняк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 18–24. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-2. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/332 (дата звернення: 15.04.2026).

2. Кривобок А. С., Князєва М. О., Надточій О. В. Вплив ситуації на ринку праці на професійне самовизначення здобувачів освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 3(216). С. 33–39. DOI: https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3(216)-33-39.

URL: https://isp.pano.pl.ua/article/view/306729 (дата звернення: 15.04.2026).

3. Кугай К. Ціннісні орієнтації студентів комп'ютерних і філологічних спеціальностей у контексті персоналізації іншомовної підготовки. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2026. Т. 14, № 2. С. 61–67. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i2-008. URL: https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view/733 (дата звернення: 15.04.2026).

4. Шуляка-Владика Л. Ціннісно-орієнтаційна детермінація професійного самовизначення студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 18. С. 101–109. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.13. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/18_2023/15.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

5. Якимович О. Н. Професійне самовизначення молоді як соціальна проблема. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 54–58. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/11.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

6. Marcia J. E., Friedman M. L. Ego identity status in college women. *Journal of Personality.* 1970. Vol. 38, Iss. 2. P. 249–263.

Таїсія Кривенко
здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
Національний університет
«Київський авіаційний інститут»
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз поняття психологічної готовності як складного та багатокомпонентного феномену у вітчизняній і зарубіжній психолого-педагогічній

науці. Розглянуто основні підходи до трактування готовності, зокрема функціональний, особистісний та особистісно-діяльнісний. Проаналізовано структуру, типологію та особливості формування психологічної готовності майбутніх психологів. Окрему увагу приділено проблемі підготовки фахівців до роботи з вразливими категоріями населення, зокрема комбатантами. Визначено, що відсутність єдиного підходу до трактування феномену ускладнює його дослідження та практичне застосування.

Ключові слова: *психологічна готовність, професійна діяльність, майбутні психологи, структура готовності, мотивація, емоційна стабільність, комбатанти.*

Вступ. Концепт «готовність» є одним із найбільш поширених і водночас складних для однозначного визначення у вітчизняній психолого-педагогічній науці [1; 2]. Його широке використання у соціологічних, педагогічних і психологічних дослідженнях свідчить про міждисциплінарний характер, що зумовлює багатогранність трактувань та підходів до розуміння цього феномену [3]. Готовність розглядається як динамічне психічне утворення, яке проявляється у найбільш значущі моменти життєдіяльності особистості, зокрема в умовах прийняття рішень, професійного становлення або подолання кризових ситуацій [2]. Значна кількість наукових праць, присвячених цьому феномену, підтверджує його актуальність та водночас свідчить про відсутність єдиного підходу до його визначення, структури та функціонування [4].

Мета статті є теоретичний аналіз сутності поняття психологічної готовності, визначення основних підходів до її трактування, структури та особливостей формування у майбутніх психологів.

Основний текст. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що найбільш поширеним напрямом дослідження є вивчення психологічної готовності до діяльності, зокрема професійної [5]. Дослідники приділяють увагу готовності до різних сфер діяльності: військової служби, правоохоронної діяльності, управління, спорту, материнства та інших соціально значущих ролей [6]. Окреме місце займають дослідження

психологічної готовності майбутніх фахівців, зокрема психологів, що зумовлено необхідністю забезпечення ефективності їхньої професійної діяльності в умовах сучасних викликів [7].

Історично проблема готовності почала розроблятися у межах дослідження психічних процесів і настанов особистості ще наприкінці XIX – на початку XX століття [1]. У цей період готовність розглядалася переважно як внутрішня установка, що визначає поведінку людини [2]. У подальшому, до середини XX століття, наукові підходи зміщуються у бік нейрофізіологічних механізмів регуляції поведінки, де готовність трактувалася як стан організму, що забезпечує ефективну реакцію на зовнішні та внутрішні стимули [3]. Починаючи з другої половини XX століття і до сьогодні, готовність все частіше розглядається як складова активної діяльності особистості, що поєднує як внутрішні психічні процеси, так і зовнішні поведінкові прояви [4].

У сучасній вітчизняній науці сформувалися кілька основних методологічних підходів до розуміння психологічної готовності. Функціональний підхід трактує готовність як психофізіологічний стан, який забезпечує здатність до виконання певних дій або функцій [5]. У межах цього підходу акцент робиться на тимчасовому характері готовності, яка проявляється у вигляді мобілізації психічних ресурсів, таких як зосередженість, впевненість, емоційна стабільність [6]. Особистісний підхід, навпаки, розглядає готовність як стійку інтегральну характеристику особистості, що формується у процесі підготовки і включає систему знань, умінь, навичок, а також мотиваційні, ціннісні та емоційні компоненти [7]. Особистісно-діяльнісний підхід намагається інтегрувати ці два напрями, розглядаючи готовність як результат взаємодії особистісних характеристик і діяльності [8]. Окрім цього, деякі дослідники виділяють результативно-діяльнісний підхід, у межах якого готовність розглядається як результат підготовки до діяльності [9].

Важливою характеристикою психологічної готовності є її структурна складність. Більшість дослідників погоджуються, що вона має багатокомпонентну будову [2; 5], однак кількість і назви

компонентів значно варіюються. Найчастіше виділяють мотиваційний, когнітивний та емоційно-вольовий компоненти [6], проте деякі автори доповнюють цю структуру комунікативним, операційним, ціннісним або рефлексивним компонентами [7]. Відсутність єдиної структурної моделі свідчить про складність феномену та залежність його інтерпретації від дослідницької парадигми [4].

Окремої уваги заслуговує типологія психологічної готовності. У науковій літературі виділяють довготривалу (загальну) та ситуативну (тимчасову) готовність [5]. Довготривала готовність формується у процесі навчання та життєвого досвіду і характеризується наявністю стійких знань, умінь, установок і мотивів [6]. Ситуативна готовність є актуальним психічним станом, що забезпечує ефективність діяльності у конкретний момент часу [2]. Важливою є взаємодія цих двох рівнів: довготривала готовність створює основу для виникнення ситуативної, а остання виступає формою її прояву в реальній діяльності [3].

Аналіз наукових досліджень, присвячених психологічній готовності майбутніх психологів, показує, що вони також характеризуються значною різноманітністю підходів [7; 8]. Умовно ці дослідження можна поділити на три основні напрями: теоретичний аналіз проблеми, вивчення готовності до роботи з конкретними категоріями клієнтів та дослідження впливу особистісних характеристик на формування готовності [9]. У межах теоретичного напряму готовність розглядається як комплексна інтегральна якість особистості, що включає психофізіологічні властивості, систему професійно важливих якостей і ціннісно-смислове ставлення до діяльності [5]. Інші дослідники підкреслюють її двокомпонентну природу, що поєднує когнітивні характеристики (знання, навички) та особистісні риси (мотивацію, емоційність, переконання) [6].

Дослідження готовності майбутніх психологів до роботи з конкретними об’єктами демонструють, що структура цього феномену значною мірою залежить від специфіки професійної діяльності [7]. Зокрема, робота з дітьми, людьми з травматичним досвідом або особами з особливими потребами вимагає розвитку специфічних компетенцій і особистісних якостей [8]. Водночас,

навіть у межах подібних досліджень відсутня єдність у визначенні структурних компонентів готовності [9].

Третій напрям досліджень акцентує увагу на впливі особистісних характеристик на формування психологічної готовності [6]. Доведено, що такі якості, як емоційна стабільність, рівень тривожності, здатність до саморефлексії, мотивація досягнення та соціальний інтелект, суттєво впливають на рівень готовності майбутніх психологів до професійної діяльності [7]. Особливо важливою є емоційна стабільність, яка виконує регулятивну та захисну функції і сприяє ефективній взаємодії з клієнтами [5].

Незважаючи на значну кількість досліджень, результати аналізу свідчать про відсутність єдиного підходу до визначення психологічної готовності майбутніх психологів [8]. Це зумовлює труднощі у розробці універсальних критеріїв її оцінювання та формування [9]. Більшість дослідників обмежуються теоретичним аналізом невеликої кількості джерел, що призводить до фрагментарності висновків і ускладнює узагальнення отриманих результатів [4].

Порівняльний аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень показує, що проблема термінологічної невизначеності є характерною і для англомовного наукового дискурсу. Замість єдиного терміну використовується широкий спектр понять, таких як «work readiness», «readiness for professional practice», «mental readiness», що частково перетинаються за змістом, але не мають чітких меж. Це призводить до концептуальних труднощів у порівнянні результатів досліджень та ускладнює формування цілісного уявлення про феномен готовності.

У зарубіжних дослідженнях особливу увагу приділяють концепту «work readiness», який розглядається як сукупність навичок, особистісних характеристик і установок, необхідних для успішного входження у професійну діяльність. Водночас, цей конструкт перебуває на стадії активного розвитку і також не має усталеного визначення. Близьким за змістом є поняття «readiness for professional practice», яке підкреслює готовність випускника до виконання професійних ролей і адаптації до вимог робочого середовища.

У сфері психології дослідження професійної готовності лише починають активно розвиватися [7], що пов'язано зі специфікою професії, де значна частина практичних навичок формується вже після завершення формальної освіти. Крім того, сучасні виклики, зокрема інтеграція нових технологій і зростання потреби у психологічній допомозі, вимагають перегляду традиційних підходів до підготовки фахівців [8].

Особливої актуальності проблема психологічної готовності набуває у контексті надання допомоги колишнім комбатантам [9]. Ця категорія клієнтів характеризується наявністю складних психоемоційних станів, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресивних проявів, підвищеної тривожності та труднощів соціальної адаптації. Робота з такими клієнтами потребує не лише високого рівня професійних знань і навичок, але й особистісної стійкості, емоційної зрілості та здатності до саморегуляції.

Висновки. Отже, психологічна готовність є складним, багатокомпонентним і динамічним феноменом, який не має єдиного загальноприйнятого визначення. Її структура, зміст і механізми формування залежать від дослідницького підходу, що зумовлює різноманіття трактувань. Особливої уваги потребує проблема формування психологічної готовності майбутніх психологів до роботи з вразливими категоріями населення. Подальші дослідження мають бути спрямовані на уточнення сутності цього феномену, розробку єдиних критеріїв його оцінювання та вдосконалення системи професійної підготовки фахівців.

Література:

1. Алещенко В., Кокун О. Психологічна підтримка військовослужбовців в бойових умовах: сучасні виклики. *Психологічний журнал*. 2025. Т. 11, № 1. С. 18–33.

2. Алмаші С. І., Костю С. Й. Дослідження психологічної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 5–15.

3. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів: дис. … д-ра психол. наук. Київ, 2013.

4. Антонова В., Підбуцька Н. Психічні наслідки бойової травми учасників військових конфліктів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 1. С. 6–18.

5. Баранова Т. Моделювання психологічної готовності до діяльності фахівців груп контролю бойового стресу. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 119–132.

6. Бахтов А. Г. Зміст і структура поняття психологічної готовності особистості до професійної діяльності. *Юридична психологія*. 2018. № 1. С. 76–85.

7. Бондар В. І. Теоретичні засади дослідження психологічної готовності у вітчизняній та зарубіжній науці. Київ, 2020.

8. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Теоретичний аналіз психологічної готовності фахівців соціономічного профілю. *Наукові записки Острозької академії*. 2021. № 13. С. 4–9.

9. Василенко О., Шульц Т. Компоненти готовності студентів-психологів до використання інформаційних технологій. *Адаптивне управління: теорія і практика*. 2020. № 9 (17).

ЗМІСТ

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Suprun D., Launer M.A. From intuition to reflection: Age-related student decision-making and professional personality development…… 3
Dr. Semeryn K. Existential psychotherapy in work with the war survivors: addressing loss, meaning, and memory…….. 8
Бойко-Бузиль О. Психологічна підтримка в умовах війни: сучасні виклики та практики допомоги…….. 13
Єсін Р. Трансформація професійної мотивації офіцерів збройних сил україни під час війни за незалежність України…….. 17
Dr. Tatlilioğlu K. Based approaches to the preservation and restoration of mental health…….. 22
Волинець А. Вигорання як адаптивний механізм: від wellbeing до work design у контексті тривалого стресу……. 27
Вінтоняк В. Досвід роботи військових психологів в умовах російсько-української війни……. 30
Івасюк А. Організаційні та індивідуальні заходи у профілактиці емоційного вигорання військовослужбовців в бойових умовах…….. 34

СЕКЦІЯ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕНЬ У ГАЛУЗІ АВІАЦІЙНОЇ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Dr. Postrzednik-Lotko K., Petrenko O. Psycholinguistic foundations of natural language use in intelligent situational support systems for technical system operators…… 39
Radul S. Psychological features of training future aviation specialists for professional self-realization through intercultural communication…… 46
Горячук З., Ковчина І. Психологічні чинники вияву та попередження емоційного вигоряння у роботі сімейних лікарів…….... 53
Карпілянський Д. Особливості застосування штучного інтелекту у роботі психолога…… 57

Головченко А., Карпілянський Д. Взаємозв'язок між схильністю до суїцидальної поведінки і розумінням сенсу життя у студентів…….. 61
Ковальчук О., Інжиєвська Л. Професійна надійність льотчика……..... 66

СЕКЦІЯ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Резуненко А. Основи професійної деформації в психології екстремальних професій…….. 70
Петренко О. Теоретико-термінологічні та методико-прикладні аспекти диференціації понять особистісної схильності та психологічної готовності до ризику……. 72
Черненко Л. Професійний стрес у судових експертів наукоємких спеціальностей: психологічні чинники та механізми регуляції…….. 79
Цьомик Х. Саногенне мислення як ресурс ефективної діяльності в екстремальних умовах…….. 83
Артюхова В., Павицька А. Психологічна єдність екіпажу як ресурс колективної стійкості…… 93
Сечейко О., Мирончук І. Професійне вигорання як процес редукції суб'єктності особистості в допоміжних та ризиконебезпечних професіях……..... 97
Горський О., Білько Т. Способи оцінки психологічної готовності льотчика до виконання польотного завдання…... 102
Лимаренко А. Емоційний інтелект як ресурс психологічної адаптації фахівців екстремальних професій у стресогенному середовищі…… 106
Ковальова А., Мітленко К. Психологічна стійкість екіпажів цивільної авіації як ресурс безпеки в умовах турбулентності ризику та невизначеності…….. 110
Сова І., Ковчина І. Психологічні чинники депресивних розладів серед військовослужбовців…… 117
Філоненко Є. Евристичні методи у психології прийняття рішень в умовах невизначеності…….. 122

СЕКЦІЯ 3. СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ У ГАЛУЗІ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

Дідух М. Соціальний інтелект студентів-психологів в умовах соціальних викликів сучасності……...…… 129
Галушко Л. Трансформація травматичного досвіду як механізм інтеграції психіки майбутнього практичного психолога у процесі професійної підготовки……..…... 133
Ковальчук О. Психологічні механізми адаптації військовослужбовців до діяльності в умовах екстремального ризику: ресурсний та стрес-резистентний підхід……... 138
Лац П. Психологічна підготовка військовослужбовців до перебування у полоні……...….. 148
Кузнєцова Л. Психологічні чинники професійної резильєнтності в екстремальних умовах: виклики «цифрового скептицизму» та роль реального досвіду…… 150
Чернявська С. Сучасні методи розвитку професійно важливих психічних процесів фахівців екстремального профілю…….. 155

СЕКЦІЯ 4. РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ковальова А. Morita-терапія як ресурсно-орієнтований підхід до подолання тривожних станів дружин військовослужбовців в умовах воєнного стану……... 160
Синишина В. Особливості психо-соціальної реабілітації осіб, які пережили сексуальне насильство під час конфлікту…… 169
Дацун О. Символ «мрії» як ресурс відновлення: досвід арттерапевтичного флешмобу…….. 175
Росчислав Т., Дідух М. Порушення психічного здоров'я дітей в умовах війни…….. 177
Рубанець О. Часткова нормалізація як психологічний феномен сьогодення та її вплив на кар'єрні вибори особистості…… 181
Помиткіна Л., Пелих Н. Психосимптоматика соматоформних розладів у дорослих в умовах хронічного

воєнного стресу: сучасні виклики для психічного здоров'я……..…. 186
Мужанова Н., Шимчук А. Соціальні мережі як соціально – психологічне середовище розвитку студентської молоді….. 191
Султан А., Карпілянський Д. Психологічні особливості анорексичної поведінки у дівчат підліткового віку……..... 196
Помиткіна Л., Полешко Ю. Клініко-психологічні особливості соматоформних розладів у цивільного населення в умовах війни……..…… 202
Яригіна О. Дитяча психологічна травматизація як фактор формування особистісної ідентичності…….…….. 206
Шашенков Д. Психологічна стресостійкість курсантів льотного факультету та курсантів радіотехнічних військ протиповітряної оборони: порівняльний аналіз…….. 211
Демура А. Музикотерапія як ресурс збереження та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану……... 215
Молочко Я. Копінг-стратегії та ресурсні можливості адаптації нарцисичної особистості до кризових викликів сьогодення……. 227
Ковальова А., Малихін Ю. Ресурсні можливості студентської молоді в умовах сучасних викликів: психологічні механізми адаптації та життєстійкості…….. 231
Ковальова А., Павлова К. Психологічні підходи до дослідження задоволеності працею практичних психологів у контексті стресових навантажень воєнного стану…….. 239
Гірчук О. Навчання як фактор резильєнтності у юнацькому віці……... 247
Чуян О., Карпілянський Д. Психосоматичний стан персоналу організації в умовах війни……... 251
Сюмар А., Гірчук О. Роль комунікативної компетентності у психологічному благополуччі у юнацькому……..... 256
Шулигіна Р. Кольори проти тривоги: мистецтво як шлях до внутрішньої рівноваги особистості дитини……..... 260
Карпілянський Д., Ісаєнко Ю. Психологічна адаптація першокласників до шкільного навчання в умовах воєнного стану: ресурси та механізми…….. 265

СЕКЦІЯ 5. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ; ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ; МИРНОМУ НАСЕЛЕННЮ; ПСИХОЛОГАМ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ОСОБАМИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ДОПОМОГИ

Гутянко С., Праченко О. Психологічні особливості переживання життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб…….. 272
Чернієнко Ю., Карпілянський Д. Вплив психотравмуючих ситуацій в умовах війни на психічний розвиток підлітка….. 278
Поліщук С., Поважук І. Психологічна готовність дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі…….. 283
Корж М., Гаврилова Н. Зв'язок властивостей нервової системи та тривожності у студентів-психологів…… 291
Нізовцев Ю. Щодо окремих особистісних стресфакторів військовослужбовців……. 298
Помиткіна Л., Медвідь І. Професійні рішення психолога в умовах стресу…… 303
Міненко О. Особливості психологічної допомоги особистості в умовах воєнного конфлікту…….. 308
Кірпічова Т. Особливості соціального розвитку дітей в умовах інклюзивного освітнього середовища…… 312
Савич Т. Інтегративна модель психокорекції адаптації підлітків у навчанні в умовах кризових навантажень…… 317
Мужанова Н. Емоційний інтелект як внутрішній ресурс самоактуалізації особистості з інвалідністю……... 322
Dr. Kuznetsov V., Мужанова Н. Дизайн-принципи та психологічні критерії ефективності VR-інтерфейсів у системі реабілітації комбатантів з ампутаціями…… 328
Кучменко О. Природотерапія як ефективний метод зниження рівня стресу……... 333
Мелега К., Світлик М. Особливості інтеграції фізичних та психологічних методів у програми реабілітації пацієнтів з соматичними захворюваннями в умовах воєнного стану….. 339

Буцька Л., Древіцька О. Мультидисциплінарний менеджмент больових синдромів у хірургічних пацієнтів під час війни……... 344
Савчук Л., Науменко Т. Традиційна вишивка як інструмент психосоціальної підтримки в умовах воєнного стану: науковий погляд на практику……... 350
Кашпур Ю. Типологія клієнтів реабілітаційного закладу за критерієм готовності до психологічної роботи в умовах воєнного стану……... 355
Філатова Г., Гаврилова Н. Зв'язок індивідуально-психологічних властивостей нервової системи з рівнем стресу та життєстійкості майбутніх психологів……. 359

СЕКЦІЯ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД І ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Палько Т. Когнітивні стратегії підтримки життєстійкості особистості в умовах невизначеності…….. 370
Ханецька Т. Психологічні засоби підтримки та відновлення працездатності фахівців в умовах екстремальних ситуацій та кризових станів…… 375
Батуринська Г. Алгоритм застосування метафори як інтервенційного інструменту у психологічному консультуванні……... 385
Мужанова Н., Вязалова С. Зв'язок копінг-стратегій із проявами алкогольної залежності в осіб молодого віку……. 392
Надточій О. Психічні наслідки тривалого насильства та необхідність травмоорієнтованого підходу в роботі з постраждалими особами……... 397
Савчук Л. Ресурсуюча трансформаційна методика «баланс 5 стихій» (в5е): протокол соматичної саморегуляції в умовах хронічного стресу та психічної травматизації…… 404
Гребенюк М. Психологічна стійкість воїна: ресурси подолання бойового стресу в умовах тривалої війни…….. 409

СЕКЦІЯ 7. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ ГРУП В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ Й СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Корзун В., Дідух М. Взаємозв'язок агресивності та емоційної стійкості молоді в умовах війни……. 413
Голуб С., Дідух М. Взаємозв'язок професійного вигорання і тривожності у студентів в умовах війни…… 418
Воробей Х., Яковицька Л. Перфекціонізм і прокрастинація у структурі навчальної поведінки студентів……... 423
Грималяк О., Карпілянський Д. Особливості формування емоційної регуляції дітей дошкільного віку…… 428
Оринчак Н., Карпілянський Д. Психологічні особливості тривожності дітей дошкільного віку…… 432
Криницька Т., Карпілянський Д. Роль емоційного інтелекту у вирішенні міжособистісних конфліктів…… 436
Федоренко А., Цимбалюк М. Психологічні особливості розвитку уваги у дітей молодшого шкільного віку……. 440
Яцина О. Трансформація особистості за умов невизначеності: актуальні проблеми психології особистості……. 443
Філіппський А. Психологічні детермінанти ефективності бойових обслуг зенітних ракетних комплексів зенітних ракетних військ повітряних сил Збройних сил України як цілісних антропотехнічних систем…….. 450
Бачуріна М., Карпілянський Д. Психологічні особливості переміщених осіб з ознаками посттравматичного синдрому……. 454
Теплих О. Роль сімейного середовища у формуванні психічних розладів дорослої особистості з досвідом дитячих психотравм…….. 458
Помиткін Е., Помиткіна Л. Психологічна підтримка розвитку Soft Skills у вищій освіті в умовах невизначеності: експертиза ЄС…… 465
Помиткіна Л., Куденко К. Психологічні особливості емоційного вигорання у студентської молоді…….. 471
Хмара А. Психологічні бар'єри, що перешкоджають розвитку лідерства у студентів……. 475

Вашека Т. Прояви та психологічні кореляти ПТСР у цивільних осіб під час війни…….. 481
Шашенкова А. Колективне виснаження як соціально-психологічний феномен…… 486
Скиба О., Сідоркіна О. Проблема становлення особистості вченого в умовах суспільних трансформацій…….. 491
Папченко Ю., Волошина В. Ціннісні пріоритети юнацтва як чинник психологічної стійкості в умовах суспільної невизначеності……... 496
Ганжул А., Поліщук С. Психологічні особливості виникнення девіантної поведінки у підлітків та шляхи її подолання……... 501
Гладкий Ю. Поведінка споживача під психологічним впливом невизначеності…… 505
Мельник С., Карпілянський Д. Аналіз зв'язку тривожності підлітків із соціальним статусом в шкільному колективі….. 509
Hordiienko K., Kormaníková L. Cross-cultural sentiment analysis of internet communication involving irony in Ukrainian-Czech discourse…….. 514
Чеконін А. **Професійне зростання дорослої особистості як ресурс розвитку самодостатності в умовах суспільної невизначеності……..** 517
.
Ковальова А., Лазуцька В. Прокрастинація та перфекціонізм як психологічні чинники професійного функціонування фахівців в умовах невизначеності…… 522
Ковальова А., Онищенко М. Психологічні детермінанти формування особистісних кордонів у студентів: асертивність у контексті воєнного стану……. 533
Ковальова А., Бойко В. Парадокс інтровертного лідерства: ситуативна екстраверсія як механізм впливу в групі…….. 545
Шулигіна Р., Скрупнік О. Рухливі оздоровчі ігри як інструмент формування життєстійкості особистості…… 553
Губіна А., Вальчук В. Методи розвитку внутрішньої мотивації у майбутніх психологів…… 558
Шулигіна Р., Окремова А. Ігрова діяльність як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей шостого року життя в умовах воєнного стану…… 565

Горпинич А., Шулигіна Р. Профілактика і попередження стресових впливів на дитину старшого дошкільного віку засобом арт-терапевтичних технік……... 573
Дейнеко Т., Шулигіна Р. Емоційне виснаження як наслідок тривалого психологічного впливу на зростаючу особистість в умовах соціальної невизначеності……. 577
Губіна А. Розвиток мотивації підприємницької діяльності методом тренінгових технологій…….. 582
Губіна А., Воробей Х. Емоційний інтелект керівника як чинник ефективного управління та мотивації персоналу….. 587
Губіна А., Малік А. Взаємозв'язок емоційної сфери та тілесних проявів: психосоматичний аспект……. 591
Андрушко А. Роль медіатехнологій у формуванні морально-ціннісної сфери молодших школярів: психологічний вимір……. 595
Губіна А., Шимчук А. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на навчальну діяльність студентської молоді……. 602
Губіна А., Молчан А. Ресурсні можливості збереження та відновлення психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану……... 607
Зубченко Т. Психологічні чинники формування соціальної компетентності молодших школярів в умовах інтерактивного освітнього середовища……... 611
Вольнова Л. Самотність: ризики для психічного здоров'я особистості……. 618
Губіна А., Полуян А. **Шкільна тривожність: структура, чинники та психологічний зміст поняття…….** 623
Верченко В. Сучасні цифрові засоби як чинник підвищення читацького інтересу в початковій школі…….. 628
Губіна А., Перекопська М. Психологічні особливості мотивації навчання студентів в умовах сучасних викликів…….. 634
Семирозум О. Розвиток медіаграмотності молодших школярів засобами проєктних технологій: психологічний вимір……... 638

Волошина В., Накорчевська О. Ціннісні орієнтації як предиктори професійної ідентичності юнаків……. 647
Кривенко Т. Психологічна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності: теоретико-методологічний аналіз та сучасні виклики…….. 656

Наукове видання

АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ

Збірник наукових праць
Електронне видання

Тексти статей подано в авторській редакції.

Усі бібліографічні посилання, подані в тезах, надані авторами. Редакційна колегія збірника не несе відповідальності за достовірність, наявність або коректність оформлення джерел. Відповідальність за використання та посилання на літературу, включаючи випадки недостовірних або штучно згенерованих джерел, покладається виключно на автора тез.

ВИДАВНИЦТВО
УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла Драгоманова

Підписано до друку 28.05.2026 р. Формат 60х84
Гарнітура Times.
Облік.видав.арк. 33,09
Зам. № 036
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова.
01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК 7896 від 25.07.2023.
(044) 239-30-26.



9 789669 313584