



**VII Міжнародна науково-практична конференція  
21-22 травня 2025 року**

# **ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Università degli Studi di Firenze/ University of Florence (Італія)

Університет м. Вік, Університет Центральної Каталонії (Іспанія)

Полонійна академія у Ченстохові (Польща)

Центральний Проєкт (Канзас, США)

Університет Сан-Паулу (Бразилія)

Аріельський університет (Ізраїль)

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Київ)

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Київ)

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського (Кременчук)

Національний університет «Острозька академія» (Острог)

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка (Глухів)

Запорізький національний університет (Запоріжжя)

Одеський національний університет імені І. І. Мечнікова (Одеса)

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка  
(Кропивницький)

Благодійна організація «Вихід є!» (Полтава)

Благодійна організація «Благодійний фонд «Карітас Полтава»



**ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ  
РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ:  
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

**МАТЕРІАЛИ**

**VII Міжнародної науково-практичної конференції**

**21-22 травня 2025 року**

**Полтава**

УДК 159.923.2(062)

П 86

*Друкується за рішенням Ученої ради  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка (протокол № 13 від 24 квітня 2025 року)*

**Редакційна колегія:**

**М.В. Гриньова** – член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор; **С.Д. Максименко** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Н.В. Чепелева** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **В.О. Моляко** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **М.Л. Смольсон** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Л.М. Карамушка** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **О.М. Кокун** – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **О.І. Бондарчук** – доктор психологічних наук, професор; **Kovalenko O.** – professor, doctor habilitated in psychology, professor of Pedagogical University of the National Education Commission, Krakow (Poland); **Mireia Canals-Botines**– PhD Deputy Vice-Rector for Research and Knowledge Transfer University of Vic – Central University of Catalonia Honorary Professor of PNP; **С.П. Яланська** – доктор психологічних наук, професор; **О.В. Бацилева** – доктор психологічних наук, професор; **Р.В. Каламаж** – доктор психологічних наук, професор; **Н.М. Атаманчук** – кандидат психологічних наук, доцент; **Т.М. Дзюба** – кандидат психологічних наук, доцент; **В.А. Лавріненко** – кандидат психологічних наук, доцент; **І.М. Коренева** – доктор педагогічних наук, професор; **О.Я. Рибалка** – кандидат педагогічних наук, доцент.

**Рецензенти:**

**Корнієнко Інокентій Олексійович** – доктор психологічних наук, професор, Мукачівський державний університет;

**Харченко Анжела Станіславівна** – кандидат психологічних наук, доцент, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка.

**Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи** : матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф., (21–22 трав. 2025 р.). – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. – 242 с.

ISBN 978-966-2538-90-8

*У збірнику наукових матеріалів представлені праці науковців, в яких висвітлюються найбільш актуальні науково-прикладні проблеми психологічної науки з таких напрямів: психологічні особливості становлення та розвитку особистості в освітньому просторі; психотехнології розвитку творчої особистості: практико-орієнтований аспект; інноваційні підходи в діяльності освітніх закладів : інтеграція науки і практики; актуальні питання збереження й підтримки ментального здоров'я особистості в складних життєвих умовах; соціально-психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз і трансформацій; психосоціальне відновлення життєстійкості особистості: подолання наслідків кризи у воєнний та повоєнний час.*

*Збірник адресований науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, працівникам у галузі практичної, кризової психології, науковцям, психологам, іншим фахівцям, які цікавляться сучасним станом розвитку психологічної науки.*

**УДК 159.923.2(062)**

ISBN 978-966-2538-90-8

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025  
© Кафедра кризової психології, 2025

# ПОЛІВЕКТОРНІСТЬ: НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ТА ОСОБИСТІСНІ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

**Максименко Сергій**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
2883320@gmail.com*

У сучасному світі, що характеризується динамічними змінами, глобалізаційними процесами та інформаційним перенасиченням, усе більшої уваги набуває феномен полівекторності. Це поняття позначає наявність множинних, іноді суперечливих напрямів розвитку особистості, що одночасно співіснують у її світогляді, ціннісних орієнтаціях та поведінкових стратегіях. Полівекторність стає актуальним як у контексті психології особистості, так і в соціальній філософії, педагогіці та культурології.

Розділення єдиного та пізнання його суперечливих сторін і є сутність та ядро діалектики [1]. У контексті полівекторності, розділення єдиного та пізнання його суперечливих сторін розкриває багатовекторну природу розвитку особистості. Полівекторність проявляється в здатності людини одночасно рухатися в кількох напрямках – моральному, психологічному, соціальному – що формує складну систему внутрішніх суперечностей. Саме ці суперечності, як вказує діалектика, є джерелом розвитку. Особистісні морально-психологічні детермінанти виступають як внутрішні вектори, що визначають траєкторії розвитку, змін і самореалізації індивіда в динамічному середовищі.

Основна особливість полівекторності полягає в тому, що вона передбачає існування різноспрямованих мотивацій, інтересів і цілей у межах однієї особистості. Людина сучасності змушена адаптуватися до багатьох середовищ: професійного, соціального, інформаційного, а також внутрішнього морального простору. У результаті формується складна система самовизначення, де індивід повинен інтегрувати розмаїття векторів у цілісну структуру «Я»[2].

Напрями розвитку полівекторності можуть охоплювати як зовнішні (соціальні, культурні, професійні), так і внутрішні (морально-етичні, емоційно-психологічні) компоненти. Соціокультурна полівекторність проявляється в тому, що

індивід засвоює й поєднує різні культурні коди, моделі поведінки та стилі мислення. Професійна полівекторність полягає у схильності до багатьох сфер діяльності або до частих змін професійного шляху, що стає особливо помітним у межах концепції «портфельної кар'єри». Водночас внутрішня морально-психологічна полівекторність визначається суперечливими потребами, установками та цінностями, які постійно переглядаються в процесі особистісного зростання.

Ключову роль у регуляції полівекторності відіграють морально-психологічні детермінанти. До них належать самосвідомість, моральна рефлексія, емоційна зрілість, рівень розвитку ціннісно-сислової сфери та здатність до інтроспекції. Саме вони забезпечують можливість внутрішнього діалогу, синтезу різних векторів, визначення пріоритетів і формування цілісного життєвого шляху. Високий рівень морально-психологічної інтеграції дозволяє особистості не втратити цілісність навіть за умов ціннісної багатовекторності та соціального тиску [3].

Особистість формується в контексті морально-емоційної взаємодії, зокрема через досвід любові як базової духовної цінності, що запускає процес її становлення. Вона реалізується як цілісна духовно-психологічна система у взаємодії з природними та соціальними векторами ноосфери, виступаючи активним чинником її розвитку та одночасно – генетично висхідною одиницею буття.

Як полівекторне утворення, особистість постає формою існування людської психіки, що інтегрує в собі здатність до саморозвитку, самовизначення, цілеспрямованої діяльності та саморегуляції. У процесі взаємодії з численними векторами зовнішнього і внутрішнього середовища вона зберігає свою унікальність, конструюючи неповторний внутрішній світ, що відображає динамічну рівновагу між багатовекторними морально-психологічними імпульсами [4].

Метод є ключовим інструментом у виявленні та розкритті психологічних впливів на особистість, особливо в умовах її полівекторного розвитку. У фокусі нашого дослідження – становлення психіки людини як вільної, креативної істоти, здатної трансформувати як зовнішню реальність, так і власний внутрішній світ. Такий підхід потребує методологічного підґрунтя, що враховує

багатовекторність психічного розвитку та морально-психологічну динаміку особистості.

Аналіз показує, що методологія культурно-історичної теорії, зокрема її акцент на соціальному середовищі як джерелі розвитку вищих психічних функцій, має значний потенціал для розв'язання зазначеної проблеми. Однак для адекватного відображення полівекторного характеру особистості ця методологія потребує глибокої модифікації – зокрема, розширення у напрямку інтеграції морально-етичних і екзистенційно-смыслових чинників, а також включення механізмів саморефлексії, творчої свободи та внутрішньої саморегуляції як ключових детермінант особистісного розвитку [5].

Експериментально-генетичний метод визначає способи формування вищих психічних функцій, які суб'єкт засвоює в процесі активної роботи з навчальним змістом. Цей метод поєднує аналіз генетичних витоків розвитку психіки з вивченням її структурно-функціональних характеристик. У процесі опрацювання змісту навчання створюються умови, що відтворюють етапи становлення психічних структур, подібних до реальних психічних процесів. Таким чином, навчання стає не просто засобом передавання знань, а простором для розвитку новоутворень психіки, які виникають як результат активної взаємодії суб'єкта з навчальним матеріалом [6].

Тлумачення психічних процесів як регуляторів поведінки і діяльності людини дає змогу визнати закономірності психічного розвитку не лише як об'єктивно існуючі феномени, а як результат закономірного формування психіки в умовах, створених експериментально-генетичним методом. Тобто розвиток не є спонтанним, а виступає логічно обумовленим наслідком створеної навчальної ситуації, у межах якої активізуються механізми саморозвитку особистості [7].

У зв'язку з цим особливого значення набуває формулювання системи принципів, на яких має будуватися експериментально-генетичне дослідження. До таких принципів належать: принцип аналізу за одиницями; принцип історизму; принцип системності; принцип проектування і моделювання [8].

Упродовж тривалого періоду в нашій дослідницькій практиці ефективно застосовувався генетико-моделюючий метод, що дав змогу відкрити значну кількість механізмів психічного розвитку в умовах спеціально сконструйованого природньо-культурного простору. Створення таких умов дозволяло досліджувати виникнення і динаміку вищих психічних функцій у зв'язку з впливами як природного середовища, так і культурно зумовлених форм діяльності.

Однак на сучасному етапі ми дедалі більше усвідомлюємо певну обмеженість цього методу, зокрема в аспекті моделювання. Основна складність полягає в тому, що створені моделі не завжди можуть адекватно відобразити багатовекторну, динамічну і контекстно залежну природу реального психічного розвитку особистості. Уніфіковані експериментальні ситуації часто не враховують унікальність особистісного досвіду, морально-психологічних детермінант та багатовимірності взаємодії суб'єкта з середовищем [9].

Це вимагає перегляду підходів до моделювання: від жорстко структурованих схем – до більш відкритих, адаптивних систем, здатних відображати полівекторність розвитку, індивідуальні стратегії самореалізації та взаємозв'язок внутрішніх і зовнішніх детермінант психіки. Принципи генетико-моделюючого методу: принцип аналізу за одиницями; принцип рефлексивного релятивізму; принцип єдності біологічної і соціальної лінії розвитку; принцип креативності.

На сучасному етапі нашого дослідження центр уваги зміщується на вивчення механізму самостійної постановки та розв'язання завдань самою особистістю в умовах відкритого, неструктурованого середовища. Іншими словами, ми зосереджуємося на креативності як ключовій характеристиці особистісного розвитку, яка дозволяє суб'єкту не лише адаптуватися до наявної реальності, а й активно її трансформувати.

У зв'язку з цим вважаємо за доцільне оновити підходи до методології дослідження та запропонувати нову концептуалізацію – **генетико-креативний метод**. Цей метод виходить за межі традиційного моделювання і передбачає дослідження особистості в контексті її здатності вільно ініціювати дії, здійснювати вибір, помилятися й виправляти

помилки як частину природного процесу розвитку [10]. Таким чином, предметом дослідження стає не лише результат, а й сам процес творення – унікальний шлях індивіда до саморозуміння, самоздійснення та перетворення себе і світу [11].

Запровадження генетико-креативного підходу відкриває нове поле пошуку в просторі особистісних дій, які не обмежуються рамками «правильності», а включають також помилки як цінні вектори розвитку. Особливої уваги в цьому контексті набуває роль генетичних, спадкових факторів – не як жорстко детермінованих передумов, а як потенціалу, що може по-різному розгортатися в умовах креативної активності суб'єкта. Такий підхід дає змогу сформувати нове бачення становлення людини – як процесу, в основі якого лежить свобода, творчість і внутрішня необхідність самовизначення. [12] Генетико-креативний метод, як показує наша практика, процедурно майже повністю збігається з процесами психологічного консультування та терапії. Це відкриває нову перспективу: можливість не лише практичного застосування методу в реальному міжсуб'єктному контакті, а й його наукового осмислення. Дані, які отримуються в процесі консультування, завдяки методології генетико-креативного підходу, можуть бути включені в науковий аналіз без спрощення або відриву від їх живого контексту [13].

Більше того, цей метод дозволяє розглядати саму психологічну практику як повноцінний об'єкт наукового дослідження – з її внутрішніми механізмами, структурною динамікою, морально-психологічними ризиками та потенціалом особистісного зростання. Унікальність підходу також полягає в зворотній перспективі: саме наукове дослідження, побудоване в дусі генетико-креативного підходу, може стати частиною практики – супровідним інструментом рефлексії, уточнення, осмислення і корекції психотерапевтичного процесу.

Ми вважаємо це особливо важливим у світлі проблеми часткової «закритості» психологічної практики. З етичних міркувань або через відсутність єдиного методологічного підходу, практика нерідко стає поза межами системного аналізу, що створює загрозу некваліфікованого, а подекуди й шкідливого втручання у внутрішній світ особистості [14]. Генетико-креативний метод, з його спрямованістю на

розвиток, творчість, самостійність суб'єкта та наукову обґрунтованість, може стати ефективним інструментом для подолання цього розриву – між теорією і практикою, між наукою і особистісним досвідом [15].

Принципи цього методу: принцип розвитку; принцип переживання; принцип свободи; принцип взаємодії; принцип невизначеності та ідентермінізму; принцип терапевтичного ефекту [16].

Розвиток полівекторності передбачає розширення внутрішнього простору особистості, де моральні та психологічні детермінанти виконують функцію регуляторів цього процесу. Моральна зрілість дає змогу утримувати міжвекторну напругу, не впадаючи в хаос або фрагментацію, а психологічна – забезпечує гнучкість і стійкість у прийнятті рішень, здатність до самоаналізу та самокорекції.

У педагогічному, терапевтичному та соціальному контекстах вивчення полівекторності відкриває можливості для глибшого розуміння особистісної динаміки. Замість лінійної моделі розвитку ми отримуємо модель, у якій можливі відхилення, повернення, вибір альтернативних напрямів, що є природними складовими особистісного зростання. У такій моделі особистість не зобов'язана бути «послідовною» у традиційному сенсі – вона має право на внутрішню суперечливість як джерело саморефлексії та творчого прориву.

Таким чином, полівекторність – це не проблема, яку слід подолати, а цінний ресурс, що відкриває перед особистістю широкі можливості для самореалізації. Вона дозволяє людині поєднувати різні напрямки розвитку, адаптуватися до складних життєвих обставин та знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем. Однак, щоб цей потенціал став справжньою силою, необхідно забезпечити морально-психологічну підтримку, сприяти глибокому розумінню власних векторів – тобто внутрішніх прагнень, цінностей і мотивацій – а також створити сприятливі умови для їх гармонійної взаємодії. Це може включати як індивідуальну роботу над самопізнанням, так і соціальну підтримку з боку родини, освітніх інституцій і професійного середовища. Тільки за таких умов полівекторність здатна стати рушієм особистісного та суспільного розвитку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Maksimenko S. D., Serdiuk L. Psychological Potential of personal self-realization. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*. № 6(1). P. 93–100.
2. Maksymenko S., Lysenko O. Modern methods of diagnosing virtual addiction among adolescents: relevance and prospects : монографія/ за ред. А. Янковської. Riga, Latvia : IZDEVNICIBA BALTIJA PUBLISHING, 2019. С. 394–410.
3. Maksimenko S. D. Principles of website design for professional psychological diagnosis in different specialities. *Information Technologies and Learning Tools / Institute of Information Technologies and Learning Tools of NAES of Ukraine*. 2019. Vol. 73. № 5. P. 284–294.
4. Максименко С. Д., Костюк О. В., Максименко К. С., Немеш О. М., Луньов В. Є. Мультилінгвістичний дискурс невротизації майбутніх лікарів : монографія. Київ: Вид-во «Людмила», 2020. 171 с.
5. Максименко С. Д. Психологічні особливості розуміння студентами інтернет-текстів. *Psycholinguistics*. 2020. Vol. 28(1). P. 95–105.
6. Maksymenko S. D. Genetic principles of creative personality confident as a propulsion of mental development. Ottawa: Accent Graphics Communications and Publishing. Glasgow: Society for the support of publishing initiatives and scientific mobility Limited. 2021. 615 p.
7. Максименко С. Д., Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Психічне здоров'я особистості : посібник для вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во «Людмила», 2021. 438 с.
8. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Вид-во «Людмила», 2021. 508 с.
9. Максименко С. Д., Піроженко Т. О., Пророк Н. В., Папуча М. В. Психологічний портрет особистості дитини: вікові періоди Київ : Вид-во «Людмила», 2021. 104 с.
10. Maksimenko S. D. Features of the components of students' psychophysiological readiness to work as teachers, Idōkan Poland Association «IDO MOVEMENT FOR CULTURE. *Journal of Martial Arts Anthropology*». 2021. Vol. 21. № 2. P. 11–18.
11. Maksymenko S., Burlaka V., Serdiuk O., Jun Sung Hong, Lisa A. O'Donnell, Panok V. and others. Child Internalizing Problems in Ukraine: The Role of Prosocial and Antisocial Friends and Generalized Self-Efficacy. *Societies*. 2022. №12. P. 144.
12. Максименко С. Д., Ірхін Ю. Б., Деркач Л. М., Марусинець М. М., Касинець М. М. Психологічна організація модульного формування когнітивних здібностей: генетико-креативний підхід : навч. посіб. Т. 1. Київ : Вид-во «Людмила», 2023. 384 с.
13. Максименко С. Д., Ірхін Ю. Б., Деркач Л. М., Марусинець М. М., Касинець М. М. Психологічна організація модульного формування когнітивних здібностей: генетико-креативний підхід : навч. посіб. Т. 2. Київ : Вид-во «Людмила», 2023. 356 с.

14. Максименко С. Д. Медична психологія : підручник / за ред. акад. С. Д. Максименка. Т. 1. Київ : Вид-во «Людмила», 2023. 458 с.
15. Максименко С. Д. Медична психологія : підручник / за ред. акад. С. Д. Максименка. Т. 2. Київ : Вид-во «Людмила», 2023. 520 с.
16. Maksymenko S., Lunov V., Matiash M., Subbota S., Tolstoukhov A. Ukrainian Syndrome: How Ukrainian Youth Understands the New Norm of Life and Relates to Leraing in face to 2022. Full-Scale Russian/ SSRN. 2023. №1 (January 15, 2023). P. 1–10.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «УМНОЖЕННЯ НАДІЇ» У ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ»**

**Антонець Марина**

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського,  
Полтавський державний аграрний університет  
antmarina63@yahoo.com*

**Кривошопка Тетяна**

*Ліцей № 14 «Здоров'я» Полтавської міської ради  
0956634860t@gmail.com*

**Решетова Олександра**

*Полтавський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 19 «Барвінок»  
Полтавської міської ради  
sashareshetovap@gmail.com*

Окупаційна широка війна в Україні триває більше трьох років. Злодіяння рашистів не залишають байдужими людство планети. Ворог здійснює гвалтування та вбивства, обстрілює мирне населення, руйнує інфраструктуру. Українці перебувають у постійному стресі і все більше потребують духовної, матеріальної і психологічної допомоги. Тому актуальність теми полягає у проведенні програми «Умноження надії», що допоможе постраждалим людям лікувати душевні рани, бути стресостійкими і жити у нових реаліях. Особливості змісту і принципів проведення програми важливо розглянути, вивчаючи предмет «Соціально-психологічний тренінг».

В. Федорчук стверджує: «Феномен тренінгу насамперед у тому, що він відповідає вимогам сучасного життя з його різними суспільними проблемами» [6]. С. Івашньова зауважує,

що «тренінг орієнтований на запитання та пошук» [3]. Сьогодні на ринку тренінгових послуг є широкий вибір програм, що можуть допомогти громадянам України у вирішенні душевних і духовних проблем. Програма «Умноження надії» заснована на «діалогічному спілкуванні, методі активного слухання та наративному методі» [2]. Л. Помиткіна зазначає, що «здатність інтерпретувати реальність за допомогою наративних структур є невід'ємною сутністю особистості, а використання специфічних наративних способів осмислення світу виступає як основний засіб осмислення власного життя або певної життєвої ситуації і як особлива форма існування людини» [5]. Програма «Умноження надії» («Multiplying hope») включає наративи Святого Письма.

Модератори програми в Україні, аналізуючи результати її проведення, проголошують, що Боже Слово «живе й діяльне і гостріше від усякого двосічного меча: воно проходить аж до розділу душі й духа, суглобів та кістяного мозку і розрізняє чуття та думки серця» [1, Євр.4:12]. Сутність «Умноження надії» описали Тріша і Стефан Стрінгери. Вони стверджують, що «наша історія, Божа історія та можливість ділитися Божими історіями стають міцно сплетеним шнуром з трьох частин. Наша особиста історія знаходить мету в теодрамі, що формує та спрямовує наші особисті історії» [8]. У програмі застосовуються методи і техніки активного навчання, Вони є інструментами глибокого зцілення і кращої життєвої перспективи.

Метою дослідження є показати важливість впровадження «Умноження надії» у робочу програму навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг».

Навчальна дисципліна «Соціально-психологічний тренінг» викладається у Кременчуцькому національному університеті імені Михайла Остроградського на першому курсі для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» освітнього ступеню «Бакалавр» у другому семестрі. Перед ознайомленням студентів з програмою «Умноження надії» доцільно було провести з ними інтерв'ю щодо результатів вивчення предмету «Соціально-психологічний тренінг». В. Моргун та І. Тітов зауважують, що «інтерв'ю є основним

засобом збору первинної інформації з метою з'ясування взаємозв'язків досліджуваних процесів і змінних» [4]. Також зазначено, що «інтерв'ю дає інформацію від учасників для виявлення загальних тенденцій і загальних практик» [7]. Студентам було задано сім питань.

Слухаючи про програму «Умноження надії», викладачка пояснила, що М. Антонець і Т. Кривошайка навчалися цій програмі у серпні 2022 року в Польщі. «Multiplying hope» проводиться у світі з 2017 року. Тематичний блок «Зцілення душевних травм» (HST) організовують вісім тренерів з Польщі, США і України у режимі on-line.

Першим запитанням в інтерв'ю було: «Що є тренінгом для Вас?» Студенти дали такі відповіді: «Це спочатку можливість пізнати себе, а потім інших. Це є власний розвиток, навчання спілкуватися, набуття навичок розмови. Це набуття навичок емоційного інтелекту. Це поглиблення знань з різних сфер». Друге запитання було: «Які Ви знаєте принципи проведення тренінгу?» Студент відповів: «Активність, створення довірливої і безпечної атмосфери, зворотний зв'язок, поєднання теорії з практикою, рівноправність учасників, добровільність висловлювань». Третім запитанням було: «Чим відрізняється тренінг від коучінгу?» На нього відповіли три студенти: «Тренінг спрямований на розвиток навичок у спілкуванні, а коучінг – більше на пізнання себе. Тренінг є груповим методом спілкування, а коучінг передбачає працю тренера з кожним індивідуально і більш орієнтований на майбутнє. Тренінг має чітку структуру, а коучінг є більш гнучким». На четверте запитання «Яке золоте правило тренінгу?» студентка відразу відповіла: «На обговорення треба залишати вдвічі більше часу ніж на виконання вправ». П'ятим запитанням інтерв'ю було: «Назвіть методи і техніки тренінгу». Чотири студенти відповіли: «Знайомство, спілкування у парах, вправи щодо активного слухання, міні-лекція, презентації. Арт-терапія, рухові ігри, групові дискусії. Техніка «Навчаючи – вчуся», мовчазний самоаналіз. Ігри, обмін думками, самостереження». Шосте запитання: «Назвіть головні риси тренера». Чотири студенти відповіли: «Компетентність, емпатія, рефлексія, щирість, постійне підтримання учасників, чесність, самокритичність і визнання власних помилок.

Комунікабельність, вміння чітко формулювати думку свою та інших, активне слухання. Високий рівень соціального інтересу і саморегуляції, емпатія, оптимізм, гнучкість і лояльність, врівноваженість і терплячість. Стресостійкість, вміння урегулювати будь-який конфлікт і тримати фокус групи, гнучкість до різних думок. Сьомим запитанням інтерв'ю було: «Яка для Вас найважливіша фаза тренінгу?» Відповідь надали п'ять студентів: «Фаза надання матеріалу і фаза побудови взаємин. Остання фаза щодо висновків, шерінг. Фаза рефлексії. Фаза знайомства і остання фаза щодо висновків. Третя фаза – побудова взаємин».

Далі викладачка докладно розповідає про програму «Умноження надії». Вона говорить про можливості взяти участь у ній для отримання досвіду і задля власного зцілення. «Особливості програми полягають у відновленні спільнот шляхом зцілення поранених сердець, озброюючи і наділяючи силою тих, хто отримав втіху від Бога» [2]. Слухаючи двічі біблійні історії і відповідаючи після цього на п'ять питань, люди, які пережили різні види травм, діляться особистими історіями у парах. Учасники групи HST відчують єдність, розвивають цілеспрямованість та зміцнюють свою віру. Членам групи надається можливість вчитися слухати іншого, бути почутим, сумувати та радіти разом. Через сім зустрічей проходить основна ідея зцілення та нових початків у житті: зло, що було задумане на людину, «Бог обернув на добре, щоб зробити так, як воно і є сьогодні: спасти життя багатьом людям» [1, 1М.50:20].

Викладачка розповідає здобувачам вищої освіти на предметі «Соціально-психологічний тренінг» про особливості ефекту від проведення програми «Умноження надії» для різних верств населення, а саме для вимушено переміщених осіб, для постраждалих від окупантів, для українських військових, для освітян. Люди, які пройшли через програму «Умноження надії», отримали зцілення душевних травм і неоціненний досвід спілкування.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Святе Письмо Старого та Нового Завіту / переклад Отця Івана Хоменка. Жовква : Вид-во Отців Василіян «Місіонер», 2022. 1470 с.

2. Антонець М. О., Кривошапка Т. І., Решетова О. В. Впровадження програми «Умноження надії» у соціальне служіння та освіту. *Морально-етичний і творчий складник як основа професійного зростання майбутніх журналістів, педагогів, психологів та богословів*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Буча, 07 листопада 2024 р.). Буча : ПВНЗ «УГІ», 2024. С. 99–101.

3. Івашнюва С. В. Як підготувати і провести ефективний тренінг. Харків: Вид-во «Ранок», 2019, 80 с.

4. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Київ : Видав. дім «Слово», 2013. 464 с.

5. Помиткіна Л. В. Використання наративного методу у процесі дослідження особливостей професійного самовизначення студентської молоді. *Edukacja zawodowa i ustawiczna*. Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Warszawa, 2016. С. 283–291.

6. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 250 с.

7. Antonets M. O., Mykhailenko H. G. Specific techniques for personal resource development in wartime: insights from EMI program interview research. *«Психологія і соціальна робота у XXI столітті»* : мат-ли II міжнар. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 року, Полтава). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 31–35.

8. Stringer Tricia and Stephen. New Hope: A Theodramatic Approach to Trauma Healing. July 15, 2020.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ПРАКТИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Атаманчук Ніна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
nina.atamanchuk@gmail.com*

**Кірячок Наталія**

*ГО Центр культури та розвитку «Горизонт» (м. Кросно, Польща)  
natagestaltterapist@gmail.com*

В умовах російсько-української війни значно зросла кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою вважається громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка легально перебуває на території України та має право на постійне проживання, і яка була змушена залишити своє постійне місце проживання через збройний

конфлікт, тимчасову окупацію, масові прояви насильства, порушення прав людини або надзвичайні ситуації природного чи техногенного характеру [2].

Психологічна ситуація ВПО характеризується необхідністю подолання як зовнішніх викликів – зміна місця проживання, відсутність постійного житла, працевлаштування та соціальних зв'язків, – так і внутрішніх труднощів, серед яких домінують тривожність, страх, втрата життєвих орієнтирів, емоційне виснаження. Це створює об'єктивну потребу у вивченні психологічних особливостей ВПО з метою розробки ефективних форм підтримки та сприяння їх повноцінній адаптації в нових умовах.

Актуальність теми зумовлена масштабами внутрішнього переміщення в Україні, зростанням потреб у психологічній допомозі та важливістю наукового аналізу чинників, що впливають на адаптаційні процеси, трансформацію особистості в умовах тривалого соціального напруження.

На нашу думку, саме психологічний підхід є ключовим для глибшого розуміння проблеми внутрішнього переміщення, адже він дозволяє виявити внутрішні переживання особистості та розробити ефективні засоби психологічної підтримки. Такий підхід сприяє успішній адаптації особи до нових соціокультурних умов.

Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є важливою темою для досліджень, оскільки ці люди переживають значні стресові ситуації та зміни в життєвих умовах, що безпосередньо впливає на їхній психоемоційний стан та поведінку. Зміни в мотиваційній, когнітивній, емоційній та поведінковій сферах є ключовими показниками психічного здоров'я ВПО, і вивчення цих аспектів дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації до нових умов і розробити ефективні методи підтримки.

Нами визначено досить часті прояви психічних станів ВПО, зокрема:

- відчуття безпорадності; загострення внутрішньо-особистісних конфліктів та криз; образ; замкненості, яка пов'язана з ідеєю про те, що їх ніхто не може зрозуміти; неспокій; страхи;

- погіршення пам'яті; концентрації уваги; неуважність; нав'язливі спогади; жахливі сни; постійні нагадування про травматичні ситуації;

– непередбачуваність, непослідовність у вчинках; надлишкова пильність; агресивність тощо [1, с. 276-277].

Досвід роботи та наші спостереження дають підстави стверджувати, що ВПО в Україні стикаються з комплексним і багатоаспектним впливом на їхню особистість. У мотиваційній сфері спостерігається зниження рівня домагань та самооцінки, що може призвести до втрати життєвих орієнтирів. Когнітивна сфера характеризується погіршенням пізнавальних процесів та формуванням негативних когнітивних установок. Емоційна сфера зазнає найбільших змін, проявляючись у широкому спектрі негативних емоційних станів від апатії до агресії, включаючи депресію, тривогу та стрес. У поведінковій сфері виникають труднощі соціальної адаптації та взаємодії. Сукупність цих проблем може призвести до кризи ідентичності, яка виражається в глибокій трансформації особистості ВПО. Це ускладнює процес адаптації до нових умов життя та інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Під кризою ідентичності розуміємо психоемоційний стан, у якому людина втрачає чітке уявлення про себе та своє місце у світі. Під впливом травматичних подій зазнає руйнування внутрішнє ядро особистості, що негативно позначається на самооцінці та ускладнює визначення життєвих пріоритетів, цінностей і цілей. У результаті змінюється усталена з дитинства картина світу, яка охоплює систему переконань, уявлень, зв'язків та поглядів. Подолання такої кризи є надзвичайно важливою умовою для успішної адаптації особистості до нового соціального середовища після вимушеного переселення.

Попри численні труднощі та загрози, важливо звертати увагу на внутрішні ресурси та сильні сторони ВПО, які можуть стати фундаментом для їхньої успішної адаптації та подальшого розвитку. Однією з ключових переваг ВПО є висока здатність до адаптації, сформована під впливом екстремального досвіду. Ця якість може бути потужним інструментом у подоланні життєвих викликів і сприяти ефективному входженню в нове соціальне середовище.

Для надання психологічної підтримки ВПО при кафедрі кризової психології факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка діє Центр саногенної психології. Задля

соціально-психологічної підтримки, психологічної допомоги ВПО науково-педагогічні працівники проводять психологічні заняття, надають як індивідуальні, так і групові консультації.

Викладачі кафедри кризової психології впроваджують практики збереження психічного здоров'я ВПО. До прикладу, на території Ботанічного саду ПНПУ імені В. Г. Короленка викладачами кафедри кризової психології було проведено еко-арт-терапевтичний тренінг під назвою «Гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурси екопрактик» (рис. 1). Захід реалізовував завдання проєкту «Створення комунікаційного майданчику для інтеграції внутрішньо переміщених осіб та інших категорій населення "Poltava Green Open Garden"», а також був частиною Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».



**Рис. 1.** Еко-арттерапевтичний тренінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурси екопрактик» у ботанічному саду ПНПУ імені В. Г. Короленка (2024 р.)

Під час тренінгу учасникам пропонувалися різноманітні екопсихопрактики, спрямовані на відновлення та стабілізацію психоемоційного стану. Застосування природних засобів як інструментів психологічної підтримки виявляється особливо ефективним в умовах кризи, з якою стикаються внутрішньо переміщені особи. Такі практики сприяють відновленню як ментального, так і фізичного балансу.

Вибір ботанічного саду як місця проведення тренінгу є символічним і продуманим. Ця локація університету не лише являє собою екологічно чисту зелену зону, а й включає оранжерею з різноманітним теплолюбним рослин, що цвітуть упродовж року. Природні образи створюють умови для глибокого емоційного контакту з навколишнім середовищем, сприяючи усвідомленню стану власного ментального

здоров'я. Елементи ландшафту ботанічного саду наповнені ресурсним змістом, який стимулює учасників до самопізнання та емоційного розвантаження.

Наталія Кірячок проводить у Вроцлаві (Польща) групу терапії для жінок.

Мета – підтримка жінок, які пережили досвід окупації та втечі від війни. Це безпечний простір, де кожна учасниця може поділитися своїми переживаннями, знайти підтримку та відчуття розуміння від інших, хто пройшов схожий шлях. Зустрічі дозволяють жінкам відчуття себе не самотніми у своїх емоціях, обговорювати виклики, з якими вони стикаються у новому середовищі, та відновлювати внутрішні ресурси для адаптації і зцілення (рис. 2).



Рис. 2. Група терапії для жінок (2024–2025 рр.)

Група є закритою, з повагою до конфіденційності кожної учасниці, та створює атмосферу довіри, де кожен голос почутий і важливий.

Досвід вимушеного переселення відкриває можливості для глибокого переосмислення особистих життєвих орієнтирів і цінностей, що нерідко слугує каталізатором особистісного зростання. Крім того, складні обставини, в яких опиняються ВПО, сприяють формуванню стресостійкості – важливої психологічної якості, яка допомагає не лише справлятися з теперішніми викликами, а й ефективно функціонувати в майбутньому.

Усвідомлення й активне використання власних сильних сторін дозволяє ВПО краще реалізовувати наявні можливості – звертатися по психологічну підтримку, налагоджувати соціальні зв'язки, інтегруватися в нове середовище та досягати особистих цілей.

Важливим кроком подальших наукових розвідок є узагальнення практичного досвіду роботи, відповідно до зазначеної проблеми.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Атаманчук Н. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. мат-лів II міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 276–279.

2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.

## **ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

**Байдак Анна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
annbaidak@gmail.com*

Самооцінка є важливим психологічним фактором, що визначає здатність індивіда справлятися з труднощами та стресом, а також відіграє ключову роль у формуванні його самосвідомості. Вона формує уявлення людини про власну цінність, здібності та потенціал. Це є основою для розуміння

того, як людина реагує на зовнішні обставини, зокрема стресові ситуації.

В умовах кризових ситуацій самооцінка може мати різний прояв. З одного боку, висока самооцінка сприяє розвитку стресостійкості, даючи можливість людині ефективно долати труднощі, зберігати оптимізм та надію на подолання негараздів. З іншого боку, занижена самооцінка може підвищувати вразливість до стресу, що проявляється у відсутності впевненості в собі та своїх силах, у прагненні уникати складних ситуацій, що посилює емоційний дистрес.

Особливо важливим є дослідження самооцінки підлітків, оскільки в цьому віці відбувається активне формування основи дорослої ідентичності. Підлітковий вік є періодом, коли індивід активно шукає своє місце в суспільстві, визначає власні життєві орієнтири та цінності. Саме в цей період самооцінка є джерелом чисельних проблем, пов'язаних з гострими переживаннями, наслідками яких дуже часто є стреси, фрустраційні стани, хвороби. В умовах сучасного розвитку суспільства, більшість населення нашої країни переживає стан кризи, який зумовлений ситуацією пов'язаною з військовою агресією [1]. Високий рівень стресостійкості в цьому віці, підтриманий стабільною та здоровою самооцінкою, є важливим чинником, що сприяє успішній адаптації до соціальних та емоційних викликів цього періоду.

Самооцінку особистості та вплив її на стресостійкість особистості у своїх працях досліджували Н. Атаманчук, О. Безверхий, Р. Бернс, В. Гриньо, О. Кокун, В. Лавріненко, О. Левченко, У. Михайлишин, А. Мудрик, В. Фесенко та ін. статті на цю тематику публікувалися в українських психологічних журналах як от «Психологія сьогодення» чи «Науковий вісник» [2].

А. Мудрик зазначав, що самооцінка не є вродженою. Формування самооцінки відбувається у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціальне середовище значно впливає на формування самооцінки. Коли самооцінка стає стійкою, то вона перетворюється на велику силу, оскільки змінити її можна за умови зміни ставлення навколишнього середовища. Автор зазначає, що формування адекватної самооцінки значно залежить від справедливості оцінки людей, які входять в оточення підлітка. Адекватне

оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації. Якщо самооцінка деформована, то це може сприяти соціальній дезадаптації [3].

У сучасних умовах нестабільного соціального середовища, воєнного стану, інформаційного навантаження та емоційної турбулентності особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів підлітків. Самооцінка відіграє центральну роль у формуванні особистості, впливаючи на здатність до адаптації, вибір поведінкових стратегій, рівень тривожності, успішність у навчанні та міжособистісних стосунках.

Незважаючи на значну кількість психологічних досліджень, присвячених проблематиці самооцінки, інтерес до цього феномену залишається незмінно високим. Попередні дослідження показали, що самооцінка безпосередньо впливає на функціонування та розвиток особистості [2]. Активне вивчення особливостей прояву самооцінки, її ролі та значення у життєдіяльності особистості, а також її взаємозв'язку з іншими психологічними феноменами, сприяло утвердженню самооцінки як важливого психологічного ресурсу людини. Вона впливає на продуктивність навчальної та професійної діяльності, міжособистісну комунікацію, статус у суспільстві, стиль поведінки, формування особистісних рис та, головне, на вибір стратегій подолання труднощів у різноманітних життєвих ситуаціях.

Зокрема, дослідження українських науковців підтверджують значущість самооцінки у формуванні стресостійкості та адаптаційних механізмів особистості. Так, У. Михайлишин та В. Гриньо у своїй роботі «Psychological features of impact of adolescent anxiety on self-esteem» (2019) аналізують вплив тривожності на формування самооцінки у підлітковому віці, підкреслюючи, що рівень тривожності може суттєво впливати на самооцінку та, відповідно, на адаптаційні можливості підлітків [4].

Крім того, дослідження О. Кокуна та О. Безверхого «Ukrainian students' Personal Resources and Resistance to War Stress: A Cross-Sectional Survey» (2024) вказує на те, що особистісні ресурси, такі як емоційна стабільність та резильєнтність, тісно пов'язані з рівнем самооцінки та

відіграють ключову роль у протистоянні стресу, спричиненому війною [5].

Таким чином, результати цих досліджень підкреслюють важливість підтримки та розвитку здорової самооцінки для забезпечення ефективної адаптації та стресостійкості особистості в умовах кризових ситуацій.

Враховуючи результати попередніх досліджень науковців [2], які засвідчують вплив самооцінки на психічне здоров'я, адаптаційні можливості та міжособистісну взаємодію, надзвичайно важливо приділяти увагу формуванню адекватної та позитивної самооцінки саме в підлітковому віці – періоді активного становлення особистості.

Науковці підкреслюють, що своєчасне виявлення зниженого рівня самооцінки та проведення корекційної роботи з підлітками сприяє підвищенню їхньої стресостійкості, запобігає формуванню дезадаптивних форм поведінки, знижує рівень тривожності та покращує академічні досягнення. Зокрема, у тренінговій програмі «Корекція агресивності та злості в підлітковому віці» [6] наголошується на розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванні адекватного рівня самооцінки та конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях, що сприяє ефективній адаптації підлітків у кризових умовах.

Отже, самооцінка є ключовим особистісним утворенням, що відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості особистості, зокрема у підлітковому віці. У період активного становлення «Я-концепції» саме адекватна самооцінка сприяє адаптації, підвищенню стресостійкості, зменшенню тривожності та формуванню ефективних способів подолання труднощів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Шальнева П. Особливості самооцінки підлітків в умовах проживання в зоні АТО. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. №150. С. 88–90.

2. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік : монографія. Київ : Вид-во «Балтія» (за підтримки Посольства Литовської Республіки в Україні). 2023. С. 30–42. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/295>

3. Мудрик А. В. Роль соціального оточення у формуванні особистості підлітка. Київ : Знання, 1979. 150 с.

4. Михайлишин У., Гриньо В. Psychological features of impact of adolescent anxiety on self-esteem. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/36365>

5. Кокун О., Безверхий О. Особистісні ресурси українських студентів та стійкість до стресу війни: поперечне дослідження. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Т. 29. № 8. С. 976–993. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>

6. Коваль К. К. Корекція агресивності та злості в підлітковому віці: тренінгова програма. *Психологія і педагогіка* : зб. наук. праць. 2020. № 72. С. 80–92. URL: <https://znayshov.com/FR/32620/974.pdf>

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**

**Березан Валентина**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
berezanvi@gsuite.pnpu.edu.ua*

Сучасне життя характеризується постійними змінами, невизначеністю та численними стресовими факторами. Дорослі люди щодня стикаються з різноманітними викликами – від професійних труднощів та фінансових проблем до міжособистісних конфліктів та глобальних криз, таких як пандемії чи воєнні дії. Здатність успішно долати ці труднощі, адаптуватися до несприятливих обставин та відновлюватися після пережитого стресу є ключовою для збереження психічного здоров'я, благополуччя та загальної якості життя. Це поняття тісно пов'язане з резильєнтністю – динамічним процесом позитивної адаптації в умовах значної несприятливості [9]. Одним із важливих чинників, що визначають рівень резильєнтності особистості, є копінг-стратегії – свідомі поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на управління стресовими ситуаціями, емоціями та проблемами [8]. Розуміння взаємозв'язку між копінг-стратегіями та розвитком резильєнтності у дорослому віці є важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення здатності особистості до подолання життєвих труднощів. Особливо актуальним це питання є в умовах триваючих криз та невизначеності, з якими стикається українське суспільство.

Метою статті є теоретичне дослідження копінг-стратегій як одного з ключових чинників розвитку резильєнтності у

дорослому віці, а також визначення потенційних механізмів їхнього взаємозв'язку.

Резильєнтність трактується як динамічний процес адаптації до життєвих труднощів за умов збереження або швидкого відновлення психічної рівноваги. Згідно з дослідженнями American Psychological Association (APA), резильєнтність не є вродженою рисою, а розвивається у процесі життєвого досвіду, включаючи використання ефективних копінг-стратегій [3].

Основні компоненти резильєнтності включають: емоційну регуляцію, оптимізм, почуття контролю над життям, навички вирішення проблем, соціальну підтримку [3].

Копінг-стратегії поділяються на: адаптивні (проблемно-орієнтовані стратегії (аналіз ситуації, планування дій); пошук соціальної підтримки; позитивна переоцінка подій; фізична активність та релаксаційні техніки); дезадаптивні (уникання; витіснення емоцій; зловживання психоактивними речовинами).

Резильєнтність не є статичною рисою особистості, а скоріше динамічним процесом, що формується під впливом різних факторів, серед яких значну роль відіграють копінг-стратегії. Копінг-стратегії, які доросла людина свідомо використовує для управління стресом, можуть сприяти розвитку резильєнтності через кілька ключових механізмів:

1. Ефективне управління емоціями. Адаптивні копінг-стратегії, такі як емоційно-фокусований копінг, спрямований на регуляцію емоційного стану (наприклад, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення), допомагають дорослим людям переживати негативні емоції, не дозволяючи їм перерости у хронічний стрес або дезадаптивні стани. Здатність ефективно керувати емоціями є важливим компонентом резильєнтності, оскільки дозволяє зберігати психологічну рівновагу в умовах труднощів [7].

2. Активне розв'язання проблем. Проблемно-фокусований копінг, що включає активні зусилля, спрямовані на зміну стресової ситуації або власної ролі в ній (наприклад, планування, пошук інформації, прийняття рішень), сприяє розвитку почуття контролю та самоефективності. Успішне розв'язання проблем у складних ситуаціях зміцнює віру людини у власні сили та підвищує її здатність долати майбутні

труднощі, що є ключовою характеристикою резильєнтної особистості [1].

3. Когнітивна гнучкість та переоцінка. Використання когнітивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення або зміна фокусу уваги, дозволяє дорослим людям змінювати своє сприйняття стресової ситуації, знаходити в ній позитивні аспекти або зменшувати її значущість. Когнітивна гнучкість є важливим аспектом резильєнтності, оскільки допомагає адаптуватися до непередбачуваних обставин та зберігати оптимізм [6].

4. Пошук соціальної підтримки. Соціальна підтримка, як емоційна, так і інструментальна, є важливим ресурсом у подоланні стресу. Активний пошук та використання соціальної підтримки є адаптивною копінг-стратегією, яка сприяє відчуттю приналежності, зменшує почуття ізоляції та надає необхідні ресурси для розв'язання проблем. Міцні соціальні зв'язки є одним із захисних факторів резильєнтності [2].

5. Розвиток самоусвідомлення та саморефлексії. Здатність усвідомлювати власні емоції, реакції на стрес та ефективність використовуваних копінг-стратегій є важливим кроком на шляху до розвитку резильєнтності. Саморефлексія дозволяє аналізувати минулий досвід подолання труднощів, виявляти ефективні та неефективні копінг-механізми та вдосконалювати свої стратегії управління стресом у майбутньому [4].

Важливо зазначити, що ефективність копінг-стратегій у розвитку резильєнтності може залежати від контексту стресової ситуації, індивідуальних особливостей особистості, наявних ресурсів та соціальної підтримки. Дослідження вказують, що саме застосування адаптивних копінг-стратегій позитивно корелює з високим рівнем резильєнтності [5]. Дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення, заперечення або зловживання психоактивними речовинами, можуть навпаки, перешкоджати розвитку резильєнтності та призводити до негативних психологічних наслідків.

У дорослому віці накопичений життєвий досвід сприяє більш свідомому вибору копінг-стратегій. Однак здатність використовувати ефективні механізми залежить від рівня емоційної зрілості, наявності підтримуючих соціальних мереж, індивідуальних особливостей особистості (відкритість, сумлінність), попереднього досвіду подолання стресу.

Навчання копінгу та розвиток стрес-менеджменту через тренінги, психотерапію або саморефлексію можуть істотно підвищити рівень резильєнтності навіть у зрілому віці [10].

Розвиток резильєнтності у дорослому віці тісно пов'язаний із застосуванням ефективних копінг-стратегій. Систематичне формування навичок конструктивного подолання труднощів сприяє адаптації до стресу, підвищенню якості життя і психічного благополуччя. Враховуючи сучасні виклики, варто посилити освітні та психотерапевтичні програми, спрямовані на розвиток резильєнтності серед дорослого населення.

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у розвитку резильєнтності у дорослому віці. Адаптивні копінг-механізми, спрямовані на ефективне управління емоціями, активне розв'язання проблем, когнітивну гнучкість, пошук соціальної підтримки та розвиток самоусвідомлення, сприяють здатності дорослих людей успішно долати життєві труднощі, адаптуватися до несприятливих обставин та відновлюватися після пережитого стресу. Розуміння механізмів взаємозв'язку між копінг-стратегіями та резильєнтністю є важливим для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та підвищення якості життя дорослого населення в умовах сучасних викликів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення культурних особливостей копінгу в різних країнах, впливу цифрового середовища на копінг-стратегії, а також специфіки формування резильєнтності в умовах затяжних криз.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W H Freeman & Co, 1997. 604 p.
2. Berkman L. F., Syme S. L. Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*. 1979. Vol. 109. Issue 2. P. 186–204. URL: <https://salolli/7F14f69>
3. Building Your Resilience. *American Psychological Association*. 2020. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
4. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. No. 2. P. 267–283. URL: <https://salolli/6f92DC8>
5. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18. No. 1.

P. 12–23. URL: <https://scispace.com/pdf/psychological-resilience-a-review-and-critique-of-5553skhrq3.pdf>

6. Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. No. 6. P. 647–654. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.6.647>

7. Gross J. J. Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74. No. 1. P. 224–237. URL: <https://www.wisebrain.org/media/Papers/EmotionsAntecedencesResponsesReg.pdf>

8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

9. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. No. 3. P. 543–562. URL: <https://scispace.com/papers/the-construct-of-resilience-a-critical-evaluation-and-2zm15ij070>

10. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge: Cambridge University Press, 2012. 230 p. URL: <https://salolj071291f>

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ ВПО, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВОЄННІ ДІЇ**

**Буневич Анна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
[anna.bunevych@gmail.com](mailto:anna.bunevych@gmail.com)*

Повномасштабна війна в Україні спричинила одну з найбільших гуманітарних криз у Європі з часів Другої світової війни. За даними ЮНІСЕФ, мільйони дітей були змушені покинути свої домівки, ставши внутрішньо переміщеними особами – ВПО чи біженцями.

Особливо вразливою групою є підлітки – вік, коли формується особистість, критичне мислення та механізми подолання стресу. Підлітковий вік є одним із найскладніших етапів у житті людини, оскільки саме в цей час відбуваються суттєві зміни в організмі, психіці та свідомості, що спричиняє перехід до нового рівня сприйняття реальності. У цей період підлітки активно переосмислюють своє місце у світі та формують власну ідентичність. Водночас вони часто стикаються з негативними емоціями, зумовленими зовнішніми обставинами, зокрема війною в країні, що провокує підвищений рівень стресу, тривожності, агресії та страхів. Пережиті

травматичні події: обстріли, втрата близьких, вимушена евакуація – негативно позначаються на емоційному, когнітивному та поведінковому розвитку. У цьому контексті важливо шукати м'які, але ефективні методи психологічної допомоги. Одним з таких є арт-терапія – метод, який не потребує вербалізації травматичного досвіду, натомість використовує мистецтво як спосіб вираження та перетворення психічної напруги.

Метою дослідження є обґрунтування доцільності і ефективності використання арт-терапевтичних практик у роботі з підлітками ВПО, які пережили травматичний досвід, зокрема воєнні дії.

Згідно з підходами Джудіт Рубін, арт-терапія дозволяє безпечно активізувати процеси інтерпретації травми, де зображення є проєкцією внутрішніх конфліктів. Кеті Мальчюді у праці *«Art Therapy and Trauma»* наголошує на регресивному потенціалі творчості – здатності повернути людину до базових форм вираження, коли інші методи недієві або неможливі [7].

В українському дискурсі, як зазначає О. Кульчицька, арт-терапевтичні техніки сприяють відновленню безпечного простору всередині особистості, що особливо цінно у роботі з дітьми, які втратили почуття контролю над життям [5].

Л. Карамушка, досліджуючи психосоціальні ризики у кризових умовах, підкреслює необхідність впровадження відновлювальних практик, адаптованих до вікових і культурних особливостей [4].

Н. Чепелева у своїх працях щодо емоційного інтелекту підлітків зазначає важливість розвитку здатності до самовираження як одного з механізмів подолання травматичного досвіду [6].

На думку Н. Атаманчук арт-техніки – ресурсний метод для підвищення стресовитривалості підлітків в умовах війни, який допомагає дітям через створення творчого продукту: усвідомити самих себе; усвідомити власні вчинки та поведінку; відволікатися від внутрішнього напруження; знизити втому; розслабитися; знизити тривожність; подолати страхи; позбутися негативних емоційних станів та їх проявів; виразити почуття, емоції, потреби; висловити й відтворити сумніви, конфлікти, сподівання; пережити важливі події; розвинути почуття внутрішнього контролю; сформувати впевненість у

собі, власних силах; швидше та ефективніше виходити зі складної обстановки; виробити нові стратегії життя; вибудовувати нові життєві плани [1, с. 40].

Підлітки ВПО часто демонструють симптоматику ПТСР, тривожні та депресивні стани, агресивні або ізольовані реакції. В умовах колективних центрів або приймаючих громад вони стикаються із соціальною нестабільністю, втратою звичних соціальних зв'язків, стигматизацією. Їхня психіка є вразливою до хронічного стресу, а когнітивні механізми ще не сформовані повністю для рефлексії складних переживань.

У моменти стресу арт-терапія дозволяє не лише відреагувати внутрішнє напруження, а й знайти ресурс для подальшої адаптації. Через творчий процес підлітки отримують можливість «перетворити» свої емоції у прийнятну форму, яка дозволяє їм побачити ситуацію з нового ракурсу. Це не лише полегшує емоційний стан, але й стимулює розвиток внутрішніх опор, активізує здатність до рефлексії та прийняття власного досвіду.

У роботі з підлітками, які пережили травматичні події, доцільно використовувати арт-практики як інструмент ненасильницького дослідження власного досвіду, зниження тривожності та відновлення психологічного балансу. Практики повинні бути підібрані з урахуванням вікових особливостей, рівня психологічного навантаження та індивідуальних уподобань дитини. Арт-практики допомагають психологічно підтримати дітей та молодь в складних життєвих обставинах. Художня творчість дає можливість краще ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, порозумітися з самим собою [3, с. 12].

Арт-практики, що використовувалися в роботі з підлітками ВПО в контексті гуманітарних місій (2022–2024), включали: малюнок емоцій – відображення почуттів через колір та форму; колаж «Мій дім» – техніка з елементами наративної терапії для відновлення почуття безпеки; пісочна терапія – створення сюжетів у пісочниці для вільного відтворення травматичних історій; створення маски – техніка роботи з образом «Я» та ролями, які нав'язуються зовнішніми умовами.

Творчість, що реалізується через арт-практики, надає людині можливість у символічній формі висловлювати й

відтворювати власні внутрішні переживання – почуття, сумніви, конфлікти, сподівання. Образотворча діяльність сприяє повторному переживанню значущих подій та дозволяє передавати навіть ті аспекти психічного життя, які залишаються на рівні несвідомого [2, с. 93].

Саме в підлітковому віці емоційні переживання мають особливо сильний вплив на загальний стан здоров'я. У тривожному стані дитина переживає цілу гаму емоцій, які проявляються у стосунках з оточенням, фізичному самопочутті та мисленні. Центральним компонентом суб'єктивного відчуття тривоги виступає страх. Тривожність як індивідуальна риса проявляється у схильності до надмірного занепокоєння навіть у ситуаціях, які не є об'єктивно загрозливими.

На думку Н. Атаманчук, головні цілі та завдання арт-технік у роботі з дітьми підліткового віку – це зменшення або усунення тривожності, страхів, почуття безпорадності, дратівливості; випліскування накопичених негативних емоцій, зняття психічної напруги; формування адекватної самооцінки; розвиток творчих здібностей тощо [1, с. 33].

Арт-терапія виявляється ефективною як засіб ненасильницького контакту з власним досвідом, що дозволяє підліткам ВПО структурувати пережите, знизити емоційне напруження та зміцнити віру в себе. Метод особливо цінний у кризових контекстах завдяки своїй гнучкості, доступності та психоекологічності. Водночас, його успішне застосування потребує підготовки фахівців та інтеграції в загальні програми психосоціальної допомоги.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік : монографія. Київ : Вид-во «Балтія» (за підтримки Посольства Литовської Республіки в Україні). 2023. С. 30–42. <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/295>
2. Атаманчук Н. М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. мат-лів XXXVI міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., (31 жовтня 2022 р. м. Переяслав). 2022. Вип. 36. С. 88–93.

3. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. Вип. 3. С. 12–16.
4. Карамушка Л. М. Психосоціальна підтримка у надзвичайних ситуаціях. Київ : Університетська книга, 2022. С. 98.
5. Кульчицька О. Є. Арт-терапія в роботі з підлітками : метод. посіб. Львів : Світ, 2019. С. 67–75.
6. Чепелева Н. В. Емоційна компетентність у підлітковому віці. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. С. 112.
7. Rubin J. A. *The Art of Art Therapy*. New York: Routledge. [Український переклад фрагментів – Мистецтво арт-терапії, 2020, вид-во «Смолоскип»]. 2011. С. 45.

## **РОЗВИТОК ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**Ваганова Наталія**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
navaganova@gmail.com*

Сучасна наука нагально потребує розширення діапазону досліджень, які безпосередньо пов'язані з принциповими питаннями розвитку і становлення особистості дитини, і водночас орієнтування на збереження її психічного та загального здоров'я у надзвичайних ситуаціях або в умовах воєнного стану.

Мета – дослідження розвитку творчої особистості дитини в закладах освіти в умовах воєнного часу.

Одним із важливих показників якості освітнього процесу є створення сучасного інформаційного простору – доступного, безпечного, розвивального та орієнтованого на особистісний розвиток дитини задля реалізації її індивідуальної траєкторії розвитку – із застосуванням сучасних технологій, освітніх програм, предметно-ігрового обладнання. Бажано використовувати синхронне і асинхронне навчання. Синхронне, коли відбуваються онлайн-заняття з дітьми, а асинхронне навчання – це процес, коли педагог записує відеозаняття для самостійного опрацювання дітьми індивідуально чи разом з батьками.

Сьогодні в існуючих умовах воєнного стану психологам, соціальним педагогам надзвичайно важливо володіти елементарними навичками самодопомоги та психологічної

допомоги дітям у стані стресу, подолання тривожності, нападів панічної атаки тощо. З урахуванням реалій сьогодення питання щодо створення безпечного освітнього середовища залишаються пріоритетними та набувають принципово важливого значення, особливо в роботі з дітьми, з їх батьками задля забезпечення необхідних умов щодо навчання і розвитку, повноцінної соціалізації дітей, налагодженню тісної комунікації всіх учасників освітнього процесу.

Ефективним засобом у роботі з дітьми є гра. Саме під час гри діти швидко у доступній формі оволодівають знаннями та уявленнями про оточуючий світ, вчаться використовувати їх на практиці і проявляють свою активність, творчість і самостійність. Ігрова компетентність одна із найважливіших соціальних компетентностей дітей, що формуються в дошкільному віці і є одним із провідних напрямів діяльності закладів дошкільної освіти. Гра – провідна діяльність дітей дошкільного віку, яка передбачає емоційно насичену спонтанну активність, позитивну взаємодію в ігрових та рольових діях, реалізацію особистих інтересів та можливість застосування наявних і освоєння нових знань. Психологам та педагогам необхідно створити безпечні умови для повноцінної участі дітей у будь-яких видах ігор, як дитячих самодіяльних, з іграшками, так й ініційованих дорослими з метою навчання (дидактичні, конструктивно-будівельні, рухові, словесні, настільно-друковані), або з метою організації дозвілля, наприклад, ігри-естафети, драматизації, хороводи, обрядові, карнавальні ігри та інші. Значна роль належить сюжетно-рольовим іграм, у процесі яких у дітей розвиваються сприймання, мислення, уява, пам'ять, а також мова, комунікативні здібності, особистісна і мотиваційна сфери.

Якщо говорити про дошкільний вік, то у процесі гри, яка є своєрідною формою активного пізнання навколишнього світу, у дітей розвивається самосвідомість, формується здатність до супідрядності мотивів та змінюється сприймання себе і оточуючих, «свого місця» в системі відносин з оточуючими, прагнення і вміння оцінювати вчинки, поведінку інших дітей та дорослих. У грі розвиваються усі психічні процеси дитини – мова, сприймання, мислення, уява, пам'ять, пізнавальні здібності, а також особистісна і мотиваційна сфери.

Ефективним засобом розвитку і становлення особистості дитини виступає творча діяльність, яка більш за все притаманна дітям і є для них органічною: ефект новизни, оригінальності, емоційної виразності як характеристик творчості відповідають самій природі дитинства, його позитивним відношенням до художніх форм пізнання. Для того, щоб творча діяльність мала розвиваючий вплив, необхідна обов'язкова умова в формі розвивальної взаємодії педагога і дитини, так як оптимальність особистісного розвитку залежатиме не стільки від змісту і характеру дитячої діяльності, а скільки від активності самої дитини та її взаємодії з дорослим.

Наступним кроком у розвивальній взаємодії суб'єктів є формування здібностей до творчості через різні види діяльності. Це можуть бути творчі завдання, які спрямовані на розвиток у дітей творчих перцептивних процесів, а саме: сприймання, пам'яті, мислення, творчості. Основними показниками прояву творчих здібностей у дітей будуть виступати оригінальність як здатність до генерації ідей, до нових, несподіваних рішень; допитливість, відкритість та інтерес до усього нового; швидкість і гнучкість думки, що включає в себе кількість ідей та здатність швидко і без зусиль переключатися з однієї ідеї на іншу; також добре розвинута навичка переносу, яка забезпечує вміння легко переходити від одного класу явищ до іншого, бути готовим до інтелектуального ризику і до парадоксів у ситуаціях невизначеності [2].

Одним з ефективних засобів роботи з дітьми виступає метод арт-терапії. Як відомо, арт-терапія – це терапія мистецтвом. Це психотерапевтичний метод, який дозволяє дитині, чи дорослій людині за допомогою творчої діяльності пережити свої страхи, внутрішні конфлікти, тривогу. Цей метод є достатньо екологічним, тому що він підходить як дітям, так й дорослим з різними симптомами: страхами, тривогами, агресією тощо. Чим арт-терапія відрізняється від звичайних художніх занять, наприклад, від малювання? Так, на уроках малювання важливий певний результат, дитина виконує завдання, яке їй дає дорослий. Натомість в арт-терапії важливий сам процес, а не результат. З допомогою гри та творчості дитина проявляє те, що турбує її всередині: через

кольори, фарби, природні матеріали, сюжет, який вона хоче зобразити тощо.

Сам процес творчості сприяє та допомагає людині самотійно зцілитися, й вкрай важливо не втручатися у цей процес, щоб не порушити баланс, а натомість створити умови, в яких дитина може самотійно обрати творчий інструмент для самозцілення. Так, можна малювати, робити аплікації, танцювати, створювати казки, ліпити з пластиліну чи глини, працювати з піском, тобто пропонується будь-яка творча діяльність, що допомагає дитині проявити та висловити свої емоції. Зцілює сам процес, а не результат. Бажано, щоб приміщення, простір, в якому проводяться заняття, був один і той самий, а також однакова група психологів, педагогів, які працюють з дітьми.

Розвивальна взаємодія суб'єктів освітнього простору повинна обов'язково спиратися на принцип єдності всіх сфер життєдіяльності дитини: емоційної, комунікативної та пізнавальної, що передбачає забезпечення всіх сфер її психічного розвитку: інтелектуального, емоційного, вольового, а також культурологічного і духовного аспекту розвитку. Й обов'язково ґрунтуватися на гуманістичних принципах взаємовідносин дорослого і дитини, а саме: на *принципі рівності* на відміну від традиційного принципу субординації в дисциплінарно-авторитарній моделі навчання і виховання; на *принципі діалогізму* на відміну від принципу монологізму, коли взаємодія відбувається лише в одному напрямку – від дорослих до дітей; на *суб'єкт-суб'єктному принципі* взаємодії та *співіснування* світу дорослих і світу дітей на відміну від авторитарного принципу контролю з боку дорослих; на *принципі свободи*, який забезпечує можливість дітей обирати власний шлях самовизначення, самотворення (у межах вікових можливостей і, зрозуміло) на відміну від принципу *сваволі*, коли світ дорослих нав'язує свої закони світу дітей; на *принципах співрозвитку та єдності*, за якими світ дитинства і світ дорослих складають єдиний світ людей, які гармонійно доповнюють один одного; та на головному *принципі прийняття*, який має забезпечувати, безвідносно до норм, оцінок дорослих, прийняття дитини такою, якою вона є [1]. Таким чином, творчу особистість можна формувати тільки в умовах розвиваючого середовища суб'єктів освітнього

простору, яке «побудоване» на принципі добровільності та реалізації особистісної індивідуальності дитини.

Аналіз сучасних тенденцій особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору вказує на безліч відкритих питань, серед яких принципово важливого значення набуває проблема дослідження розвитку й формування інтегративних когнітивних і творчих якостей особистості дитини в процесі розвивальної взаємодії з дорослим в умовах ціннісних трансформацій та інноваційного освітнього простору. Специфіка розвитку такої взаємодії обумовлена змінами соціального контексту, особливостями когнітивного та особистісного розвитку сучасних дітей в умовах існуючого інформаційно-насиченого середовища. У той же час не можна ігнорувати і роль психологічних механізмів саморозвитку особистості, які лежать в основі формування і реалізації індивідуального обдарування, а саме дошкільний вік має виняткове значення для розвитку і становлення творчої особистості дитини, її здібностей та особистісних якостей.

Необхідність поглибленого вивчення проблеми розвитку та становлення творчої особистості дитини, починаючи з дошкільного віку, пов'язана з розробкою подальших нових психолого-педагогічних аспектів розвивальної взаємодії та засобів стимулювання творчої активності дітей, їх готовності до розв'язання творчих задач за умов інформаційної насиченості, та взагалі у надзвичайних ситуаціях або в умовах воєнного стану. В якості основних шляхів здійснення і оптимізації можна виділити впровадження у практику особистісно орієнтованої моделі, спрямованої на формування механізмів саморозвитку, формування універсальних, у тому числі творчих, здібностей дитини, самореалізацію людини в життєдіяльності та оптимізацію психолого-педагогічних умов розвитку особистості у сучасному суспільстві.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Богуш А. М. Парадигма «дитинства» в контексті розвитку особистості дошкільника. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 рр.* : зб. наук. праць до 10-річчя АПН України. Харків : ОВС, 2002. Ч. I. С. 258–270.

2. Моляко В. О. Психологічна теорія творчості. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми сучасної української психології*. К., 2008. Вип. 22. С. 221–229.

# ОСОБЛИВОСТІ РІВНІВ ПРОЯВУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Вознюк Алла**

*Комунальний заклад «Сумський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти»  
allavoznuk@ukr.net*

2014 року почалася збройна окупація росією сходу України та АР Крим. 24 лютого 2022 року повномасштабне вторгнення росії в Україну зруйнувало життя мільйонів громадян, розділивши їхнє життя на «до» і «після». Сьогодні серйозних змін зазнали всі сфери суспільного життя в Україні. Війна вплинула і на освітній процес: заклади освіти прикордоння переважно працюють дистанційно, деякі педагогічні працівники вимушені переривати свою трудову діяльність через евакуацію, що створює додатковий привід для хвилювання. Також відчувається вплив війни на психоемоційний стан педагогічних працівників, а саме збільшилася кількість тривожних та депресивних станів (особливо таких, як депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий синдром), психосоматичних проявів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, стрибки артеріального тиску, порушення сну тощо) та решта. Педагоги вимушені жити в умовах постійної тривоги та невизначеності, які є складовими надзвичайно сильного і довготривалого стресу. Втрата близьких і рідних, звичного освітнього середовища, розлука та постійна невизначеність посилюють стресове навантаження. У цей період педагогічні працівники часто відчують нестачу ресурсів для подолання життєвих труднощів, що може призвести до емоційного вигорання чи навіть психосоматичних захворювань. Це все негативно впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я, а також на здатність ефективно надавати освітні послуги.

Мета статті – визначити особливості рівнів прояву психоемоційних станів педагогічних працівників в умовах війни.

З метою визначення особливостей рівнів прояву психоемоційних станів педагогічних працівників в умовах

війни було підібрано ряд опитувальників: тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [7]; тест на виявлення виснаження від стресу [8]; тест на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості (Джеймс Амірхан) [9]; тест на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлора [10]; Тест на визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ICAC) [11].

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 роках. У дослідженні приймали участь педагогічні працівники під час проходження курсів підвищення кваліфікації за тематикою «Розвиток психологічної стійкості учасників освітнього процесу у воєнний та повоєнний період».

Звернення до праць багатьох дослідників з проблем вивчення стресу дає підставу стверджувати, що існує неоднозначне трактування поняття стресу. На основі аналізу психологічної літератури нами було виокремлено чотири основні підходи щодо трактування змісту поняття «стрес»: стан напруженості, реакція організму, відповідь на подразнення, форма переживання організму.

На основі аналізу наукової літератури та теоретичного дослідження проблеми, ми будимо притримуватися першого підходу, а саме за основу нашого дослідження було взято визначення де стрес розуміється як психічний, фізіологічний, емоційний стан напруженості організму, який виникає у відповідь на певний подразник стресор) в оточуючому середовищі.

Основними передумовами виникнення стресу можуть виступати тривожність, дезадаптація та виснаження організму людини.

Стрес може мати як позитивні так і негативні наслідки. До позитивних наслідків стресу необхідно віднести активізацію захисних механізмів організму та адаптацію до певних видів стресорів, котрі при повторній дії вже не призводять до появи стресу. Зміна фізичного та психічного здоров'я людини відображають негативні наслідки стресу.

Аналіз результатів дослідження рівня прояву стресу у педагогічних працівників в умовах війни за тестом на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), свідчить про те,

що переважна більшість опитаних респондентів (63,9%) мають досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу. У свою чергу, 19,4% опитаних педагогічних працівників мають високий рівень стресу, що свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії. Дещо меншій кількості опитаних респондентів (11,1%) притаманний стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу. Важливо відмітити той факт, що лише у 5,6% респондентів відчують помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Виявлено, що серед ознак стресу, які переважають у педагогічних працівників, на перше місце можна виокремити емоційні симптоми (занепокоєння, підвищена тривожність; похмурий настрій; дратівливість; зменшення почуття впевненості в собі; зменшення задоволеності життям; втрата інтересу до життя). Всі інші ознаки стресу розподілися майже рівно: інтелектуальні ознаки (переважання негативних думок; труднощі зосередження; постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми; погані сни, кошмари; імпульсивність мислення); поведінкові ознаки (втрата апетиту або переїдання; більш швидка або, навпаки, уповільнена мова; збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї; втрата уваги до свого зовнішнього вигляду); фізіологічні симптоми (болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі; підвищення або зниження артеріального тиску; прискорений або неритмічний пульс; порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення); відчуття напруги в м'язах; підвищена стомлюваність; швидке збільшення або втрата ваги тіла; зниження імунітету).

Аналіз результатів дослідження рівня виявлення виснаження від стресу у педагогічних працівників в умовах війни за тестом на виявлення виснаження від стресу, свідчить про те, що переважна більшість опитаних респондентів (77,8%) мають досить виражене психоемоційне виснаження. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері підтримки власного психічного здоров'я. У свою чергу, лише у 13,9% респондентів мають сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до спеціаліста, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на психічне здоров'я. Важливо відмітити той факт, що лише у 8,3% опитаним людям дорослого віку притаманне легке психоемоційне виснаження, але їм варто розпочати відновлення психоемоційного стану. Чим раніше вони розпочнуть це робити, тим легшим буде процес та якіснішим результат.

З метою дослідження копінг-стратегії для подолання стресу у педагогічних працівників було проведено дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан). Результати показали, що, найбільше у педагогічних працівників виявлено із середнім рівнем копінг-стратегії для подолання стресу (53,2% – «дозвіл проблем»; 50,0% – «пошук соціальної підтримки»). Спостерігаємо, що копінг-стратегія «вирішення проблем» готова обирати лише четверта частина опитаних респондентів (25,0%), тобто прагнуть активно вирішувати ситуацію, що склалася; «пошук соціальної підтримки» також переважає як стратегія подолання стресу серед третини опитаних респондентів (28,2%), що свідчить про те, що педагогічні працівники воліють не тримати в собі переживання труднощів. Слід відмітити той факт, що рівень вибору копінг-стратегії «уникнення» у респондентів розподілилися майже рівномірно: високий рівень (34,4%); середній рівень (37,5%); низький рівень (28,1%). Це дозволяє зробити припущення про те, що педагогічні працівники вагаються відкрито говорити про свої проблеми, а тому намагаються їх або приховати або відтермінувати їх вирішення.

З метою визначення рівня прояву тривожності у педагогічних працівників в умовах війни нами було проведено дослідження за методикою визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора). Аналіз результатів показав, що приблизно половині опитаних педагогічних працівників (47,4%) притаманний середній рівень тривожності. Незважаючи на те, що внутрішній душевний стан таких педагогічних працівників досить спокійний і помірний, їм все ж властиво відчувати деяке безпідставне занепокоєння. У значно меншій кількості опитаних педагогічних працівників визначено високий рівень тривожності (34,2%). Можна зробити припущення про те, що у такі педагогічні працівники постійно відчують загрозу і занепокоєння навіть у тих ситуаціях, де жодних ознак такого немає. Почуття такі педагоги ховають глибоко всередині, побоюючись бути незрозумілими. Стрессова ситуація для них стає причиною дискомфорту, працездатність знижується. У свою чергу, у 18,4% опитаних педагогічних працівників визначено низький рівень тривожності. Для таких педагогічних працівників коли справа стосується особистих інтересів, вони мобілізують свої ресурси і можуть досягти багато чого.

За результатами проведеного опитування на визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ICAC) встановлено, що серед педагогічних працівників 72,45% респондентів мають високий рівень страху, 13,22% педагогічних працівників – низький рівень страху та 14,23% педагогічних працівників показали середній рівень страху.

Аналіз результатів опитування для визначення ієрархічної структури актуальних страхів показав нерівномірний розподіл кількісних показників страхів серед педагогічних працівників. Результати опитування показали, що для педагогічних працівників, враховуючи ситуацію в країні, найактуальнішими виявились: страх війни у 87,5% та страх втрати рідних (хвороби близьких людей) у 78,1%. Обидва вказані страхи педагоги відзначаються високою інтенсивністю, адже позначені респондентами від 8 до 10 балів, які даному в опитувальнику класифікуються, як

фобія. Ця особливість, що вказує на значну силу емоцій, які переживають педагоги стосовно війни та хвороби, дозволяє нам трактувати їх як екзистенційні. Крім того, обидві фобії є похідними від страху смерті, що також вказує на їхню приналежність до категорії екзистенційних. Слід зазначити, що на третьому місці в педагогічних працівників знаходиться страх перед майбутнім 46,8%. Необхідно відмітити той факт, що на четвертому місці в педагогічних працівників знаходиться страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень) 31,2%. Ми можемо припустити, що це є ознакою того неподоланого раніше страху «бути не тим», «не таким, як від тебе очікують». Дещо менше педагогічних працівників вказують на страх перед публічними виступами 28,1%. Він ймовірно зумовлений тим, що більшість педагогів навчання здійснюють за дистанційною формою.

Результати дослідження показали необхідність у розробці тренінгової програми щодо зниження різня психоемоційних станів та підвищення стресостійкості у педагогічних працівників в умовах війни.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. № 2 (21). С. 97–107. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59158>
2. Дубравська Д. М. Стрес та причини його прояву. *Основи психології: навчальний посібник*. Львів : Світ, 2001. С. 134–144.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С. 23–30.
4. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. URL: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta-nasltdki>
5. Козловська О. Є., Зуй Р. О. Психологічний стрес в умовах війни. *Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання: матеріали науково-практичної конференції* (м. Львів, 25-26 серпня 2023 р.). Одеса : Видавництво «Молодий вчений», 2023. С. 29–32. URL: <https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/book/56>

6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с. URL: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf)

7. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>

8. Тест на виявлення виснаження від стресу. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-vyyavlennya-vysnazhennya-vid-stresu>

9. Тест на виявлення домінуючих копінг-стратегій особистості (Джеймс Амірхан). Запитання до тесту українською мовою. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/social\\_csi/](https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/)

10. Тест на визначення рівня тривожності за шкалою Тейлора. URL: [https://psi-schoolone.at.ua/load/dopolnitelnoe\\_menju/diagnostichniji\\_material/opituvalnik\\_shkala\\_trivozhnosti\\_shkala\\_tejlora\\_a\\_daptacija\\_m\\_m\\_pejsakhova/6-1-0-67](https://psi-schoolone.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniji_material/opituvalnik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_a_daptacija_m_m_pejsakhova/6-1-0-67)

11. Тест на визначення ієрархічної структури актуальних страхів особистості (ICAC). URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/items/d17999a6-ece9-4845-9442-f355e95e903a/full>

## **ДУХОВНА СКЛАДОВА ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ**

**Володарська Наталія**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
volodarskaya@ukr.net*

У відновленні внутрішніх ресурсів особистості в сучасних умовах війни актуальним стає духовна складова. Моральна свідомість особистості є однією з форм духовної свідомості, як відображення соціального буття. Моральна свідомість фіксує в собі моральні ставлення, відношення в суспільстві, що диктуються певними життєвими умовами. В умовах війни вони змінюються, що посилює або послаблює значущість тих чи інших життєвих смислів, цінностей. Моральна свідомість визначає позитивне чи негативне ставлення до суспільних явищ та вчинків людей, засуджує чи схвалює їх. Моральна свідомість здатна спрямовувати вчинки настільки, наскільки є можливість вибору між злом

та добром, справедливістю та несправедливістю, чесністю і нечесністю. Цей вибір людина мусить зробити не з причин вимушеної необхідності, а за особистої самосвідомості та визнання такої необхідності. Саме таке оцінююче ставлення до оточуючого середовища, соціального життя, діяльності та вчинків людей формує духовну складову внутрішніх ресурсів особистості.

Мета – теоретичне обґрунтування духовної складової внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Концептуальною основою нашого дослідження була ідея можливості застосування особистісних ресурсів і оперування ними лише за умов їх знання та уміння їх оновлювати та вміщувати.

Завданням нашого дослідження було теоретичне обґрунтування підходу в дослідженні активізації духовної складової внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни.

Організація дослідження – теоретичний аналіз духовної складової внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Відновлення духовної складової внутрішньої ресурсності відбувається під впливом суспільного буття та суспільної свідомості, яка вміщує в собі моральну свідомість суспільства, актуальні моральні вимоги та моральний досвід суспільства. Індивідуальна моральна свідомість є певною проекцією громадянської моралі. Разом з тим, це не просто екран, зліпок функціонуючих норм, але й активний, творчий процес формування моральних ставлень, настанов, норм. Відновлення внутрішніх ресурсів в умовах війни характерне напруженим пошуком смислів, вчинків, які відповідають певній нормі моралі. Через систему норм, оцінок, ідеалів мораль регулює вчинки, дії людини, виконуючи роль своєрідного компасу її духовності. Це дозволяє орієнтуватись в складних умовах війни. Інформацію про моральні норми, вимоги, ідеали суспільства особистість отримує в соціальних мережах, приймаючи участь в різних видах діяльності, з телепередач, преси, спілкуванні з оточуючими, прочитаних книг, театру, кіно. Спостереження за тим, що відбувається в житті. Отримана інформація може нести як реальні, так і викривлені дані про моральні норми. В великій сукупності інформації про моральні норми та правила іноді важко розібратись самотійно (проаналізувати факти, співставити

відомі і невідомі, осмислити їх правдивість). У особистості формується тривожний стан від невизначеності. Важливо щоб поступаюча стихійна інформація усвідомлювалась і складалась в певну ієрархію цінностей, яка випробовувалась в реальному досвіді людини. Відновлення внутрішньої ресурсності проходить у процесі свідомого вибору вчинку, дії або напряду поведінки у відповідності з існуючими та встановленими нормами та вимогами моралі у відповідності з існуючими та встановленими нормами та вимогами моралі певного періоду в суспільстві.

Ресурсний стан особистості ми розглядаємо як мотиваційний стан-переживання. Це здатність особистості знайти психологічну опору в собі, в своїх власних життєвих переконаннях. Це стан, в якому людина відчуває, що володіє власними ресурсами. Стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів. Цей стан розглядається сучасними психологами як психологічне інвестування [4]. Внутрішні психологічні ресурси це – життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримки близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатись вперед і не озирались назад [1]. Принципи психологічного інвестування виокремлюються в дослідженнях з нейро-лінгвістичного програмування. Застосування методів НЛП, брейнбилдингу спрямовується на розширення можливостей мозку, підвищення ефективності його роботи. А це означає усвідомлення власних можливостей, ресурсів: якими цінностями, смислами, переконаннями, поглядами на життя оперує особистість, що допомагає, а що стає перепонами в її житті.

Видатні психологи Селігман М., Петерсон К. (2006) розглядали внутрішні ресурси, як – сили характеру, що дають змогу реалізувати чесноти:

- загальнолюдські чесноти і «сили характеру»;
- мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставинам, інтерес до навчання);
- любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших);
- мужність (хоробрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість);

– справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи);

– помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль);

– духовність, або трансцендентність (чуття прекрасного, чуття гумору, вдячність, надія, релігійність).

Дослідниками розглядалась діагностика екзистенційних ресурсів особистості: ресурс свободи; ресурс сенсу; ресурс самотрансценденції; ресурс прийняття; ресурс віри. Вітчизняними психологами внутрішні ресурси представляються як засіб мови перетворення, знаходження і розкриття яких приводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню [4]. За основу внутрішніх ресурсів брався життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними нереалізованими потребами, підтримки близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатись вперед і не озиратись назад [1]. Поняття особистісних ресурсів досліджувались як система взаємопов'язаних характеристик: емоційних, потребнісних, мотиваційних, поведінкових та інших. Внутрішнім особистісним ресурсам надається перевага у забезпеченні мобілізаційної та адаптаційної функції у подоланні кризових ситуацій. Розглядається взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя, що важливо у відновленні психічного здоров'я особистості. Дослідження особистісних факторів також спрямовується на їх вплив на структуру стресостійкості та резильєнтності [5].

Особистісні ресурси розглядаються як медіатори, які мають опосередкований вплив на психічне здоров'я особистості. Внутрішні ресурси є фундаментальними здібностями людини для протидії негативним психологічним впливам і збереженню психічного здоров'я, розпізнавання та використання цих активів (когнітивних, емоційних, фізіологічних), пов'язаних з особистісними цінностями та переконаннями. Це створює проактивний підхід до розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Психологічні ресурси мають прижиттєвий генезис і піддаються розвитку [4]. Саме можливість розвитку

психологічних ресурсів створює умови активізації відновлення психічного здоров'я особистості. Для нашого дослідження важливим є можливість розвитку психологічних ресурсів особистості для відновлення її позитивного психологічного здоров'я.

Узагальнюючи різні погляди на поняття внутрішньої ресурсності особистості ми спирались на визначення психологічних ресурсів особистості через:

- творчість;
- уміння оновлювати власні ресурси;
- любов;
- роботу над собою;
- допомогу іншим;
- знання власних ресурсів;
- успіх;
- доброту людей;
- впевненість у собі;
- прагнення мудрості;
- самореалізацію у професії;
- віру у добро;
- відповідальність;
- уміння використовувати власні ресурси.

В умовах війни принципи моралі, цінності, норми змінюються, що впливає на відновлення духовності, як складової внутрішніх ресурсів особистості. Зміна норм моралі, знань про нові смисли в умовах війни диктує нові уявлення про наслідки певних вчинків в нових невизначених ситуаціях. Вже накопичені, усталені знання, переконання можуть нести протилежне значення, дезадаптацію в сучасних умовах. В переживанні людиною якої-небудь соціальної події або внутрішнього стану проявляються різні почуття: людина переживає біль розлуки або радість зустрічі з близькими, прикrostі при невдачі, радощі від успіхів. Більш значущі для особистості події викликають більш інтенсивні переживання.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Штепа О.С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.

2. Володарська Н. Тренінг активізації внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Габітус*. № 58. 2024. С. 69–76.

3. Volodarska N., Saveikiene D. Effectiveness conditions of psychological well-being suport methods to women in situations of temporary relocation. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон, 2020. Вип. 3. С. 109–123.

4. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. [та ін.]. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

5. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А. та ін. *Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення* : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с.

## **УМОВИ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

**Гальцова Світлана**

*Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
haltsovas179@gmail.com*

Життєва криза – це переломний момент у житті людини, що супроводжується переживанням внутрішньої нестабільності, втрати контролю, екзистенційних сумнівів або глибоких змін у системі цінностей. Такі стани можуть бути викликані як зовнішніми подіями (втрата близької людини, звільнення, розлучення), так і внутрішніми – наприклад, віковими етапами розвитку (криза середнього віку, юнацька криза тощо). Подолання кризи не означає повернення до попереднього стану, скоріше – трансформацію особистості, її зростання через інтеграцію нового досвіду. Особливості цього процесу залежать від типу кризи, індивідуально-психологічних характеристик, соціального оточення та попереднього досвіду людини. Усвідомлення цих особливостей дозволяє не лише краще розуміти себе у кризі, але й сприяє розробці ефективних психологічних, психотерапевтичних та профілактичних стратегій підтримки особистості.

Проаналізувати та узагальнити особливості та умови подолання особистістю життєвої кризи в сучасних обставинах життя.

Аналіз останніх публікацій вказує, що все більше вітчизняних та зарубіжних науковців звертаються до вивчення

проблеми психологічних ресурсів під час подолання життєвої кризи та наголошують на необхідності формування моделі феномену та визначення його ролі в різноманітних сферах життєдіяльності людини. Зокрема, в різні періоди, цю проблему досліджували Л. Анциферова, Н. Гарець, М. Каган, Т. Крюкова, Р. Лазарус, Д. Леонтьєв, А. Маклакова, В. Моросанова, О. Музика, М. Орап, О. Осницький, О. Сергієнко, Н. Улько, І. Черезова та інші. Отже, сьогодні дослідження проблем щодо профілактики та подолання життєвої кризи набуває актуальності як в соціальному так і в психологічному аспекті.

Основна характеристика кризової життєвої ситуації, в якій перебувають нині більшість українців, полягає в тому, що у ціннісно-нестабільний соціум має інтегруватися ціннісно-нестабільна особистість. Психологічні проблеми людини полягають у невизначеності, нестійкості, нестабільності її особистісних цінностей, що негативно позначається на регуляційних схемах особистісного саморозвитку. Якщо про стабільність наразі не йдеться, то дуже важливо, щоб кожній людині були зрозумілими перспективи і тенденції розвитку суспільства. Це необхідно для того, щоб вона могла вибудувати й ціннісно узгодити з ними тенденції власного саморозвитку.

Як наголошує Н. Гарець, у психології виділяють кілька ключових аспектів, які характеризують динаміку проживання кризових станів. Життєва криза відрізняється від емоційно складних життєвих ситуацій. Вона суб'єктивно переживається людиною як гостра необхідність реконструювати ставлення до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза зазвичай охоплює зміни у фундаментально значущих цінностях та потребах, внутрішньому житті і характеризується значними за силою емоційними переживаннями. Важливою характеристикою кризи є те, що вона порушує звичний хід життя, вимагає переосмислення життя та його сенсів [1].

І. Черезова зазначає, що кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху людини, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Також, кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт із приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають нормальними (нормативними, прогресивними) та аномальними (ненормативними,

регресивними). Нормальна криза – це існування людини у межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи та ін.). Вікові розлади, що супроводжують вікові кризи, мають не досить тривалий, найчастіше непатологічний характер. Для оточуючих, та навіть для самої людини, ці розлади можуть бути майже непомітними. Прикладами нормальних криз можуть бути закономірні етапи розвитку сім'ї (одруження, народження дитини, вступ дітей до школи та ін.). Анормальна криза – загострення суперечностей психіки людини, спричинене складними, несприятливими життєвими обставинами. *Ненормативні кризи мають незапланований і автономний характер.* Вони виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її життя. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті (зрада, розлучення, раптова втрата роботи, катастрофа, смерть близької людини тощо). Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя [4].

У своїх дослідженнях Н.Улько констатує, що у кожній людини є власні стратегії подолання психоемоційної травми завдяки використанню власної ресурсності особистості та звичних їй способів саморегуляції. Автором було виявлено, що домінуючими способами подолання емоційної травми у дорослих виступають такі способи ресурсної адаптації: звернення до розуму (усвідомлення обставин кризової ситуації, планування шляхів її розв'язання, аналіз й врахування внутрішніх та зовнішніх чинників для планування власних дій), віри (звернення до релігії й містицизму, віра в долю, справедливість та ціннісні сили), зниження напруги через фізичну активність та інші способи навантаження (використання тілесних практик, заняття спортом, фізична праця). При цьому, *найрідше у кризових ситуаціях людина звертає увагу на власні емоції й почуття, звертається за допомогою до оточуючих та підключає власну уяву або не звертає увагу на власні емоції та почуття, не виявляє їх назовні й не діляться переживаннями з іншими* [5].

О.Музика наголошує, що для психологічної допомоги людям, що переживають життєву кризу, необхідні методики,

що впливають безпосередньо на ціннісну сферу особистості. До них можна віднести і розроблену автором методичку ціннісної підтримки. На відміну від досить об'ємного поняття психологічної підтримки, ціннісна підтримка спрямована на вузьке коло психологічних феноменів, локалізованих переважно у ціннісній свідомості особистості. Ціннісна підтримка – це різновид психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію особистісних цінностей людини, їх актуалізацію, видозміну чи розвиток з метою підтримання самоїдентичності в процесі вирішення життєвих завдань, саморозвитку особистості, переживання життєвих криз [2].

Як зазначає М. Орап, оповідальний текст (наратив) опису критичної ситуації розглядається психологами у найбільш загальному розумінні як засіб організації, осмислення та упорядкування особистого досвіду, змістом якого є факти, що відображають розуміння та інтерпретацію людиною дійсності та самої себе, а також світ внутрішніх переживань, світ її індивідуально-авторського ставлення до дійсності. *Наратив є досить гнучкою моделлю життя та життєвих ситуацій людини, яка дає змогу осмислювати реальність, надає узгодженості та впорядкованості людському досвіду* [3].

У такому розумінні використання наративних технологій у критичних ситуаціях життя дозволяє не лише осмислити причини і протікання цих ситуацій, але й змінити їх, знайти вихід із життєвої кризи.

Життєві кризи є невід'ємною частиною людського існування. Усвідомлення природи криз і вміння їх долати сприяють зміцненню психологічної стійкості, розвитку емпатії та формуванню глибшого розуміння себе та світу. Життєві кризи є неминучими, але не обов'язково руйнівними. Вони можуть стати каталізатором особистісного розвитку за умови наявності внутрішніх ресурсів, підтримуючого середовища та смисложиттєвої перспективи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гарець Н. О. Роль психологічного ресурсу особистості в умовах подолання життєвої кризи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 11 (56). С. 104–117.
2. Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України* (24 березня

2016 року) / За ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 167–175. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704990/1/Muzyka\\_O\\_L\\_ZPROKS\\_IP.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704990/1/Muzyka_O_L_ZPROKS_IP.pdf) (дата звернення: 23.04.2025).

3. Орап М. О. Наративні технології у подоланні критичних ситуацій життя. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 279–281. URL: [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist\\_u\\_krizovich\\_2016.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist_u_krizovich_2016.pdf) (дата звернення: 19.04.2025).

4. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0058826.pdf> (дата звернення: 21.04.2025).

5. Улько Н. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 11(56). 2020. С. 104–117.

6. Pearlin L. I. The social contexts of stress. Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects. N.Y. : The Free Press, 2012. P. 367–379.

7. Kazakov O. A., Shynder V. V., Hryn K. V., Fysun Yu. O., Isakov R. I., Herasymenko L. O. Psychosocial maladaptation in the context of anxiety and depressive disorders under conditions of social and stressful events in Ukraine *Azerbaijan Medical Journal*. 2023. № 3. P. 90–95.

## **ОСОБИСТІСНА ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОЛОГА ЯК ДЕСТРУКТИВНИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ**

**Галушко Любов**

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)  
L.Y.Halushko@cuspu.edu.ua*

Особливого значення у процесі психокорекційної діяльності набуває забезпечення психологічної стійкості фахівця. Психологічна захищеність психолога-практика запобігає психічному виснаженню, оскільки пов'язане з інфантилізмом, який спричинює особистісну проблематику. Саме така його психологічна незахищеність викликає і породжує ситуацію, коли у професійній діяльності просоціальні наміри людини суперечать її реальним діям, які мають інфантильний слід і залишається для неї неусвідомленим.

Мета – охарактеризувати особистісну проблематику психолога як деструктивний чинник професійної самореалізації.

Метод активного соціально-психологічного пізнання, розроблений академіком НАПН України Т. Яценко, забезпечує особистісну психокорекцію, зорієнтовану на професійний розвиток та самовдосконалення практичного психолога [1; 2]. АСПП – це динамічна психолого-педагогічна система, в якій групові й особистісні зміни перебувають у тісному взаємозв'язку. Він реалізується на методологічних засадах психодинамічної парадигми. Успішність проходження АСПП залежить від первинної мотивації, бажання пізнати сутність психічної організації [6]. Первинним об'єктом психокорекційного впливу при формуванні професійного інструментарію є психолог, оскільки він знаходиться у взаємозв'язку зі внутрішньою суперечливістю психіки, особистісною проблематикою респондента. Тому необхідність проходження глибинно-психологічної корекції особистості психолога-практика здійснюється із метою упередження активації деструкцій у професійній діяльності.

У науковій літературі терміни «особистісна проблема» або «особистісна проблематика» не досліджені належним чином [6]. В ортодоксальному психоаналізі ця категорія характеризується як позначення хворобливих станів психіки оперує категорією «симптом»; у практичній психології поняття особистісної проблеми започаткувалося у психокорекційній груповій роботі з психічно здоровими людьми і пов'язане з відступами від реальності, втратою здатності конструктивно сприймати, розуміти міжособистісні стосунки. Поняття «деструктивна поведінка» тлумачиться як таке, що сформована у дитинстві під впливом стійких негативних емоційних переживань, зумовлених незадоволенням важливих психологічних потреб [4]. Така дисгармонійна організація особистості перебуває у конфлікті сама із собою. За таких умов уповільнює гармонійний внутрішній розвиток, оскільки людина «омріює» власний образ. Феномен деструкція тлумачиться як руйнування, знищення, порушення нормальної структури чого-небудь і виявляється в шаблонній і ригідній поведінці, спрямованій на заподіяння шкоди іншому, що актуалізується у процесі міжособистісної взаємодії. Деструктивність має біологічну

основу, пов'язану з природними інстинктами життя і смерті, щоб уникнути саморуйнування, індивід руйнує зовнішнє середовище, іншу людину [3;4]. Згідно з позицією Т.Яценко, до особистісних деструкцій належать такі стабілізовані утворення психіки суб'єкта, які породжують бар'єри спілкування і послаблюють контакти з іншими людьми, що ускладнює самореалізацію суб'єкта [5, с. 20]. Така активність зумовлена неусвідомленим прагненням позбутися внутрішньої напруженості, підкріпити власне ідеалізоване «Я» завдяки очікуванню зворотного зв'язку від інших людей. Професійна взаємодія може актуалізувати в невідкоригованого психолога притаманні йому емоційні стани, тому досягнення ним особистісної проблеми має охоплювати не тільки усвідомлення сутності поведінкового аспекту (непродуктивних, ірраціональних реакцій), а й з'ясування характеру його едіпової залежності та її впливу на життєдіяльність [4].

Індикатором психологічної проблематики є внутрішній конфлікт, енергетичний потенціал якого створює турбулентність психіці людини, спричиняючи її емоційне неблагополуччя та ірраціональні дії з погляду об'єктивного спостерігача [2]. Цей процес пов'язаний із можливістю сублімувати психічну енергію в просоціальному напрямку. Проте, як стверджує Т.Яценко, нереалізовані справи дитинства породжують ситуацію, коли просоціальна активність суб'єкта зливається з ідеалізованим «Я». У таких обставинах з однієї сторони психіка внутрішньо розв'язує складне завдання – реалізує інфантильні потреби (в замаскованому вигляді) і водночас адаптується до навколишнього. Це уможлиблюється завдяки системі психологічних захистів, завдання яких забезпечити уникнення почуття провини, меншовартості, які спричиняють тенденцію до посилення почуття само покарання. Вони різні за психологічним навантаженням і функціональними особливостями, оскільки почуття провини і меншовартості мають інфантильну передісторію, а почуття самопокарання – соціально навантажене і пов'язане із взаєминами з іншими людьми та професійною самореалізацією. Тому і створюється ситуація, коли людина сама собі заподіює шкоду, деструктує соціальні контакти, не усвідомлюючи детермінанти такої поведінки [1]. Ці деструктивні залежності від раніше

пережитого досвіду не дозволяють людині позбутися впливу минулого досвіду і у професійній діяльності психолога може здійснювати заміщення або перенос. У цьому процесі якраз самопокарання може стати визначальним у поведінці і пов'язується із базовими захистами, які не усвідомлюються, тоді як ситуативні завжди виправдані для суб'єкта ситуацією [4]. Тому система психологічних захистів фактично породжує безпорадність людини. Оскільки вона перебуває в межах психологічної захищеності, коли розуміє, прогнозує актуальну ситуацію спілкування, окреслює мету і добирає належні засоби її досягнення і водночас є відкритою, здатною до співпраці з іншою людиною.

Особистісна проблема зберігає риси надуманої проблеми задані відступом від реальності сприйняття лише до моменту розкриття її глибинно-психологічних передумов формування та сутності внутрішніх суперечностей. Саме вони не можуть бути розв'язані (як інші проблеми) вольовим рішенням [2; 5]. Цьому повинно передувати розкриття сутності, змісту особистісної проблеми, що означає пізнання їх та семантики базових форм психологічних захистів в їх незмінній системній структурованості.

Отже, професійна самореалізація практичного психолога значною мірою залежить від вирішення ним особистісної проблеми, за наявності якої пріоритетності набувають дезінтеграційні психічні процеси. Запобігти цьому можна, здійснивши особистісну психокорекцію практичного психолога, в результаті якої нівелюються деструкції психіки, які руйнують особистість та взаємодію з іншими людьми, перешкоджають реалізації життєвих потреб, особистісному становленню та професійному зростанню. Нейтралізація емоційного перевантаження уможливлює здатність оптимізувати ситуацію спілкування, максимально наблизитися до принципу реальності, що сприяє його професійному становленню, адекватному баченню матеріалу іншої людини, що пізнається у психокорекційному процесі.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Галузевий стандарт вищої освіти (розроблений під керівництвом Т.Яценко). Напрям підготовки: 0101 Педагогічна освіта. Спеціальність: 6.010100 Практична психологія. Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр. Київ, 2005. 325 с.

2. Галушко Л. Я., Манжара С. О., Біла О. А. Розвиток психодинамічної теорії в діагностико-корекційній практиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 6 (42). С. 146–158.

3. Фрейд З. Основні категорії психоаналізу / пер. з нім. А. Березінської. *Всесвіт : журнал*. 1991. № 5 (749). С. 164–170.

4. 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.

5. Яценко Т. С., Глузман О. В., Усатенко О. М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ : «Інновація», 2014. 192 с.

6. Яценко Т. С. Особистісна проблема: неусвідомлена суперечність психіки суб'єкта, Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (23 лютого 2024 р.) : збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л. В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л. Я. Кропивницький : ЦДУ, 2024. С. 11–15.

## **АУТОАГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА, ЯК ПРОЯВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Герасименко Лариса, Ісаков Рустам**

*Полтавський державний медичний університет*

*larysaherasymenko@gmail.com*

Поняття аутоагресивної поведінки включає досить широкий спектр явищ, таких як соціальні норми поведінки, психологічні аспекти та проблеми соціалізації дітей та підлітків, проблема статевої ідентичності, адаптації та саморегуляції, а також різні види соціальних патологій, проблеми людей з посттравматичними стресовими розладами та агресивною поведінкою. Вивчення даного явища виходить з основних тенденцій клінічної психології, засновником якого є Е. Шнейдман та визначається наступним поняттям «аутоагресивна поведінка – це дії, спрямовані на нанесення якого-небудь збитку своєму соматичному або психічному здоров'ю» [1].

У своїх працях, Карл Ясперс підкреслює, саме той факт, що феноменологічними та екзистенційними причинами

аутоагресії є нездатність індивідуума до соціальної адаптації та неуспішність міжособистісної взаємодії у мікросоціумі. Автор вважав, що наявність феномена аутоагресії пов'язане з особливостями сприйняття інших людей [2].

Деякі дослідники вказують на те, що аутоагресія проявом є саморуйнівної поведінки та об'єднує такі соціально патологічні поведінкові прояви, як пияцтво, алкоголізм, наркоманія, ризикована сексуальна поведінка, а також вибір екстремальних видів спорту і професій [3]. З точки зору теорії соціальної адаптації феномен аутоагресії проявляється у різноманітних формах дезадаптивних поведінкових реакціях на різні несприятливі у фізичному і психічному плані життєві ситуації, що викликають стрес, фрустрацію [4].

Психоаналіз розглядає аутоагресію як захисний механізм психіки [5]. За даною концепцією вважається, що аутоагресивна поведінка є наслідком перенаправлення агресії, перш за все, спрямованою на зовнішній об'єкт.

Психологічно аутоагресія виступає як один із основних соціально-дезадаптивних способів вирішення проблем, пов'язаних із збереженням індивідуальності та тотожності, із захистом почуття власної цінності, з протидією несприятливого для індивідуума соціального оточення [6, 7]. Вчені розглядають також аутоагресію в структурі моделі дезадаптивної поведінки, що виникає як результат фрустрації. Люди, які не адаптуються до змін соціального середовища та які не здатні подолати стрес, реагують ірраціональним чином: проявляють ознаки агресії аж до фізичного насильства та можуть вподобатись до інфантильної реакції, можуть вперто триматися звичного патерну дій, відмовляючись сприймати пропоновані до них зміни, навіть самі розумні, можуть «опустити руки», втративши всі ознаки ініціативності і присутності духу, тобто, реагувати ауто агресивно.

Існує кризова концепція соціальної дезадаптації особистості, згідно з якою індивідууми, схильні до аутоагресивних реакцій на екстремальні (кризові) життєві ситуації, піддаються особистісної негативної дезінтеграції. Негативна дезінтеграція супроводжується деструктивними змінами в міжособистісних відносинах, фрагментарністю і наростанням соціальної аутизації особистості. Аутоагресивні особистості зважаючи на зниження загальної стійкості до

кризових умов найбільшою мірою схильні до таких видів хронічного саморуйнування, як алкоголізм, наркоманія, суїцидальна поведінка.

Аутоагресія розглядається і як дезадаптивний психологічний захист, що виникає у особистості у важких або екстремальних життєвих умовах, зважаючи на нездатність до адекватного переосмислення, переоцінки зміненої соціальної ситуації.

У сучасному підході запропоновано інтегративний нейропсихологічний і особистісно-типологічний підхід до проблем аутоагресії, як до фактору соціальної дезадаптації. Вважається, що не тільки соціальна, а також психологічна та психофізіологічна дезадаптація особистості залежать від акцентуації характеру у поєднанні з особливостями діяльності мозкових механізмів.

Таким чином, аутоагресія є формою дезадаптивної поведінки особистості під час стресової ситуації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Погорілко О. В., Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Аутоагресивна поведінка підлітків. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2017. 128 с.
2. Рудь В. О. Роль хронічного больового синдрому в мотивації суїцидальної поведінки психічно хворих. *Архів психіатрії*. 2004. №3 (38). С. 62–64.
3. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Перинатальна психологія : навч. посіб. К. : Видавничий дім «Медкнига», 2019. 112 с.
4. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації : навч. посіб. К. : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
5. Howlett J. R., Stein M. B. Prevention of trauma and stressor-related disorders: a review. *Neuropsychopharmacology*. 2016. Vol. 41. №1. P. 357–369.
6. Pearlin L. I. The social contexts of stress. *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*. N.Y. : The Free Press, 2012. P. 367–379.
7. Borysenko V. V., Herasymenko L. O. Psychosocial maladaptation in the context of anxiety and depressive disorders under conditions of social and stressful events in Ukraine. *Azerbaijan Medical Journal*. 2023. № 3. P. 90–95.

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КРИЗИ**

**Гончарова Наталія, Харченко Анжела, Яновська Тамара**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

*goncharova.poltava@gmail.com; anzhelaohara@gmail.com;*

*yanovska71@gmail.com*

В умовах війни дослідження емоційного вигорання є досить гострою проблемою. Це визначається потребою науки і практики в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку людини. Також актуальність цього питання можна пояснити відсутністю надійної системи психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання. Особливого значення вивчення цієї проблеми набуває у військово-службовців.

Виходячи з того, що розповсюдження синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, це зумовлює зростання інтересу до цього феномену науковців з різних галузей, зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін. Цією проблемою дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема емоційного самовигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Т. Брендлі, К. Енгелькамп, Д. Ензманн, Л. Карамушка, В. Кравченко, С. Максименко, В. Наумова, В. Орел, Г. Фрайденбергер, І. Шалімова, І. Шевченко та ін.), а також методам його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, Т. Семигіна, К. Маслач, О. Старчекова, О. Шовкопляс та ін.) [1, с. 2-3].

На сучасному етапі розвитку зарубіжної науки феномен емоційного вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях) [4, с. 25-30].

Мета полягає у визначенні та дослідженні основних факторів, які впливають на емоційне вигорання військовослужбовців.

Теоретичні та практичні дослідження вигорання в сучасній психології здійснюються в наступних напрямках:

1. Визначення поняття вигорання і його структури.
2. Дослідження чинників, що викликають цей феномен.
3. Вивчення впливу вигорання на показники поведінки і діяльності суб'єкта.

Професійна ідентичність військовослужбовця є складною та багатоаспектною характеристикою, яка формується під впливом різноманітних факторів, об'єднаних військовими та педагогічними аспектами. Дослідження цього аспекту включає аналіз психологічних особливостей, що визначають професійне самовизначення та самосприйняття військового, розкриваючи ключові аспекти його професійної ідентичності [2, с. 18].

Процес вигорання, як виявлено, відбувається через накопичення негативних емоцій без їхнього вивільнення та поступово розвивається. Відзначається, що військовим стає важко утримати напруженість у спілкуванні та зосередитися на службі, що призводить до фізичної та емоційної втоми. Ці прояви можуть викликати депресію, апатію, спалахи гніву та дискомфорт, які впливають на виконання ними службових завдань та обов'язків військової діяльності [2, с. 18].

У реальному професійному житті, в якому військовослужбовці опиняються в різних ситуаціях, іноді може виникати особлива проблема – невідомість теми, яку необхідно вивчати та розуміти, з відчуттям дефіциту часу для належної підготовки. Військові стикаються з викликами, коли вони повинні освоїти нові завдання, забезпечити їх виконання і вкласти в обмежений час. У таких ситуаціях в людей навіть з великим досвідом виникає нервове напруження, оскільки важко готуватися до певної ситуації належним чином з обмеженими ресурсами [3, с. 25].

Під час таких ситуацій військовослужбовці можуть відчувати підвищення внутрішньої напруги, що призводить до стресу. Це може викликати негативне сприйняття світу та визначити їхню життєву позицію. У практиці це означає внутрішню дисгармонію, коли військові, відчуваючи невпевненість у своїх можливостях та якості своєї роботи,

можуть втратити мотивацію під час виконання складних завдань.

Аналізуючи вище викладене, дослідження вітчизняного вченого В. Орла виокремлює дві групи чинників, які сприяють виникненню емоційного вигорання:

1. *Індивідуальні чинники*: до них відносять соціально-демографічні та особистісні особливості працівника, такі як вік, стать, сімейний стан, стаж роботи, освітній рівень, а також особистісні якості, такі як витривалість, сила опору, контроль, самооцінка та нейротизм (тривожність).

2. *Організаційні чинники*: вони включають умови праці, зміст праці та соціально-психологічні аспекти, такі як взаємини в організації та ставлення до об'єкта праці [3; 4, с. 48-50].

До зовнішніх чинників ризику емоційного вигорання та зниження професійної активності належать:

1. *Тривала інтенсивна психологічна та емоційна діяльність*: зумовлена інтенсивним спілкуванням та постійним сприйняттям партнерів та їхніх вчинків.

2. *Дестабілізуюча організація діяльності*: включає нечітке планування праці, нестачу устаткування, погано структуровану інформацію та «бюрократичний шум» – суперечності, завищені норми контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність.

3. *Підвищена відповідальність за функції*: викладачі часто несуть велику відповідальність за функції, виконуючи енергетичні розряди керівника та батьків курсантів. Кожен, хто працює з людьми і чесно ставиться до своїх обов'язків, несе етичну та юридичну відповідальність за добробут ділових партнерів (курсантів, батьків, колег), довірених їм.

4. *Несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності*: обумовлена конфліктами як по вертикалі, так і по горизонталі, в системі «керівник – підлеглий» та «колега – колега». Рано чи пізно обачна людина з міцними нервами схилиться до стратегії емоційного вигорання: триматися від усього й усіх подалі, не приймати все близько до серця, берегти нерви.

5. *Психологічно важкий контингент*: викладачам доводиться спілкуватися з курсантами, які можуть мати особливості характеру, нервової системи чи затримки психічного розвитку.

Внутрішніми чинниками емоційного вигорання за В.Бойко є: схильність до емоційної ригідності, інтенсивне сприйняття та переживання обставин діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі та моральні дефекти та дезорієнтація особистості [4, с. 21-30].

Отже, можна сказати, що до найбільш поширених факторів емоційного вигорання відносяться зовнішні чинники, що характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні чинники, що стосуються індивідуальних характеристик саме професіоналів. А до найпоширеніших ознак тривалого стресу та синдрому вигорання можна віднести наступні: виснаження, втому, безсоння, негативні установки стосовно роботи, незадоволення роботою, нехтування виконанням своїх обов'язків, порушення апетиту, посилення агресивності, негативну самооцінку, пасивність, збільшення прийому психостимуляторів (кава, тютюн, алкоголь), втрата концентрації, невиконання строків роботи, пошук виправдань замість рішень, конфлікти на робочому місці, частий головний біль, розлади шлунку, робота вдома, невпевненість, почуття розчарування, почуття неусвідомленого постійного неспокою, підвищена роздратованість.

З метою запобігання самовигоранню важливо вдосконалити систему психологічної підтримки, надавати військовослужбовцям можливість узгоджувати свої дії в умовах стресових ситуацій та навчати їх ефективно керувати своїм емоційним станом. Також важливо стимулювати розвиток адаптаційних стратегій, які дозволять військовослужбовцям ефективно пристосовуватися до змін у власному середовищі.

У світлі сучасних викликів та змін у військовій сфері, розуміння та управління факторами самовигорання військовослужбовців стає важливою складовою ефективного функціонування військових структур. Аналіз цих факторів надасть можливість розробити стратегії покращення психологічного клімату та підтримки особового складу для забезпечення оптимального виконання їхніх обов'язків.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Литвинова А. В. Синдром емоційного вигорання у військовослужбовців учасників бойових дій. КНУ. Paris, République française. Octobre. 2021. P. 39.

2. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 50 с.

3. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14-15. С. 49–54.

4. Токар Н. Ф. Динаміка мотивації в процесі професійної підготовки. *Педагогіка і психологія*. 1997. №4. С. 151–154.

## **ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТА ПОВОЄННОЇ КРИЗИ**

**Гузь Ірина, Фролова Вікторія**

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних  
працівників Диканської селищної ради»  
cprppdik@gmail.com*

Воєнна агресія, що триває на території України, створила безпрецедентні виклики не лише для системи безпеки, охорони здоров'я та економіки, а й для сфери освіти. Учні, студенти, педагогічні працівники опинилися у стані постійного стресу, невизначеності та психологічного виснаження. В умовах воєнного та повоєнного періоду порушено звичний ритм навчання, відбувається вимушене переміщення здобувачів освіти, руйнуються усталені міжособистісні зв'язки, зростає емоційна нестабільність, що безпосередньо впливає на мотивацію до навчання, успішність та загальний психоемоційний стан учасників освітнього процесу.

Педагогічна спільнота стикається з новими завданнями – не лише забезпечити якість освітнього процесу в кризових умовах, а й підтримати життєстійкість учнів і студентів, сприяти їхній психологічній адаптації, створювати безпечний простір для навчання та розвитку. Особливої уваги потребує питання професійного вигорання вчителів та викладачів, які самі переживають наслідки війни, але водночас виступають ключовими фігурами підтримки для молодого покоління.

Життєстійкість у цьому контексті розглядається як здатність зберігати внутрішню рівновагу, активно діяти, навчатися, приймати рішення та не втрачати сенс життя в умовах кризи. Її формування є необхідним як для здобувачів

освіти, так і для педагогічних працівників, адже забезпечує ресурс для подолання труднощів, збереження соціального функціонування та повернення до конструктивної життєвої траєкторії. Психосоціальні підходи – поєднання психологічної підтримки та соціального впливу – стають ефективним інструментом у цьому процесі.

Вивчення психосоціальних механізмів відновлення життєстійкості в освітньому середовищі дозволяє не лише краще зрозуміти потреби учасників освітнього процесу в умовах війни, а й розробити ефективні практики підтримки та профілактики деструктивних наслідків кризи. Таким чином, актуальність теми зумовлена як глобальними соціальними обставинами, так і потребою адаптації та розвитку освітнього простору як простору підтримки, розвитку та відновлення особистості.

Метою дослідження є вивчення особливостей відновлення життєстійкості особистості в умовах воєнної та повоєнної кризи засобами психосоціальних підходів, зокрема в освітньому середовищі.

Дослідження проводилося впродовж 2024 року на базі опорного закладу «Диканський ліцей імені М. В. Гоголя» Диканської селищної ради та опорного закладу «Диканська загальноосвітня школа I-III ступенів Диканської селищної ради Полтавської області, зокрема у закладах освіти Диканської громади, що прийняли внутрішньо переміщених осіб. Метою було виявлення рівня життєстійкості учасників освітнього процесу (учнів та вчителів), а також оцінка ефективності психосоціальних практик, впроваджених у навчальному середовищі.

У дослідженні взяли участь 40 учнів середньої та старшої школи (віком 12–17 років) і 20 вчителів різних предметів. Використано такі методи збору даних:

- анкетування (для виявлення рівня тривожності, емоційного стану, наявності внутрішніх ресурсів);
- опитування з відкритими запитаннями (для збору якісної інформації про досвід учасників у кризовій ситуації);
- діагностичні методики на життєстійкість (адаптована шкала С. Мадді, шкала суб'єктивного благополуччя);
- спостереження за участю в групових заняттях.

У рамках дослідження з учнями та вчителями було організовано:

- тематичні тренінги з розвитку життєстійкості (ресурси адаптації, робота з емоціями, внутрішня мотивація);
- заняття з елементами арт-терапії (малювання, колажі, символічне самовираження);
- рефлексивні зустрічі (групи обговорення на теми «Я і мої сили», «Моє майбутнє після війни»).

Аналіз даних показав низку тенденцій:

– серед учнів переважав середній або знижений рівень життєстійкості. Більшість респондентів (понад 65%) відчували втому, емоційне виснаження, невпевненість у майбутньому. Проте участь у психосоціальних заняттях сприяла формуванню позитивнішого образу себе, зростанню віри у власні сили, покращенню настрою та міжособистісної взаємодії;

– серед вчителів виявлено високий рівень професійного навантаження та ознаки емоційного вигорання. Водночас ті педагоги, які брали участь у тренінгах, зазначали посилення здатності до саморегуляції, покращення комунікації з колегами й учнями, підвищення мотивації до подальшої роботи.

Учасники позитивно оцінили використані методики: арт-терапевтичні форми дозволили безпечно виразити емоції, а тренінги стали майданчиком для взаємної підтримки та пошуку внутрішніх ресурсів. Виявлено, що навіть короткотривале впровадження таких практик сприяє відновленню відчуття стабільності й контролю над життям.

Психосоціальні інтервенції, адаптовані до освітнього середовища, відіграють важливу роль у зміцненні життєстійкості як учнів, так і педагогів у кризових умовах. Результати дослідження засвідчили, що поєднання тренінгової роботи, творчих методів самовираження та рефлексії сприяє підвищенню емоційної стабільності, відновленню внутрішнього ресурсу та зниженню рівня тривожності.

Педагогічні працівники, залучені до таких практик, демонструють більшу здатність підтримувати учнів, моделювати безпечне навчальне середовище та водночас

зберігати власну психологічну стійкість. Таким чином, інтеграція психосоціальної підтримки в освітній процес є перспективним напрямом роботи в умовах війни та відбудови країни.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бочаров А. В., Сафина Р. А. Психологічна підтримка в умовах воєнної кризи. *Психологія і суспільство*. 2022. №2. С. 34–42.
2. Лебедева Л. М. Соціальна підтримка як ресурс подолання психологічної кризи. *Вісник практичної психології*. 2020. №3. С. 15–21.
3. Огієнко Л. М. Психосоціальні інтервенції для подолання травматичного досвіду. *Актуальні питання психології*. 2023. №5. С. 51–58.

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ І ВЧИТЕЛІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

**Гуменюк Вікторія, Ребро Євгенія**

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку  
педагогічних працівників Диканської селищної ради»  
cprppdik@gmail.com*

У сучасних умовах, коли українське суспільство переживає складні соціальні трансформації, пов'язані з війною, переміщенням населення, втратою близьких, економічною нестабільністю та невизначеністю майбутнього, ментальне здоров'я громадян, зокрема, дітей і педагогів, набуває пріоритетного значення. Школа як одна з основних соціальних інституцій відіграє ключову роль у підтримці стабільності, безпеки та психологічної рівноваги. Особливої актуальності це набуває в умовах освітньої реформи та адаптації системи до нових викликів, спричинених війною.

Участь школярів у навчальному процесі в умовах стресу, тривоги, втрати, а також часте переміщення (перехід до інших шкіл, дистанційне навчання, руйнування шкільної інфраструктури) накладають суттєвий відбиток на їхній психоемоційний стан. Учні можуть проявляти симптоми тривожності, емоційного виснаження, замкнутості, агресії або відчуження, що ускладнює їхню соціалізацію та академічну успішність. За таких умов школа стає не лише осередком освіти,

а й простором, де формується психологічна стійкість, розвиваються навички емоційної саморегуляції та взаємодії.

Не менш важливим є психічне здоров'я педагогів. У період зростання професійного навантаження, невизначеності щодо умов праці, необхідності взаємодії з дітьми, які перебувають у стані стресу, вчителі часто стикаються з явищем емоційного вигорання, підвищеної тривожності, професійної дезорієнтації. Брак психологічної підтримки та ресурсів для подолання таких станів може призвести до зниження ефективності освітнього процесу й посилення внутрішньої кризи в шкільному середовищі.

Окрім того, шкільна спільнота часто стає першою ланкою, яка реагує на кризові події в житті дитини – втрата рідних, переміщення, домашнє насильство, економічні труднощі в родині. Саме тому шкільні фахівці (педагоги, психологи, соціальні педагоги) мають бути підготовленими до роботи в умовах психологічної напруги та кризової підтримки учнів. Наразі в Україні спостерігається значний запит на систематизацію та впровадження психосоціальних підходів у шкільному середовищі, з урахуванням національного контексту та потреб усіх учасників освітнього процесу.

Таким чином, проблема збереження та підтримки ментального здоров'я вчителів і учнів є не лише гуманітарною чи освітньою, а й стратегічною – такою, що безпосередньо впливає на соціальну стабільність, перспективи розвитку країни, формування здорового, емоційно зрілого покоління.

Метою дослідження є вивчення психосоціальних підходів до підтримки та збереження ментального здоров'я учнів і педагогів у загальноосвітніх закладах, аналіз наявних форм допомоги, виявлення труднощів і розробка рекомендацій щодо вдосконалення підтримки у шкільному середовищі.

Дослідження проводилося у кількох загальноосвітніх школах Диканської територіальної громади впродовж 2023–2024 навчального року. Було опитано 218 учнів 5–11 класів та 74 педагогічних працівників із 5 шкіл різного типу (ліцей, опорні заклади сільські ЗЗСО). Було використано:

1. Анкетування учнів (5–11 класи) щодо їхнього емоційного стану, рівня тривожності, сприйняття шкільної атмосфери.

2. Опитування вчителів з метою виявлення ознак емоційного вигорання, ставлення до проблеми ментального здоров'я учнів, досвіду взаємодії з психологічною службою школи.

3. Напівструктуровані інтерв'ю з педагогами, практичними психологами та адміністрацією.

4. Аналіз документації шкільної служби підтримки: планів виховної роботи, звітів психологів, програм профілактики стресу.

Отримані результати свідчать про комплекс проблем, пов'язаних із ментальним здоров'ям як учнів, так і педагогів.

### **1. Аналіз стану ментального здоров'я учнів:**

– *тривожність та емоційна нестабільність* – близько 48% учнів повідомили про щоденні відчуття тривоги, пригніченості або роздратування. Найвищі показники відзначено серед учнів 8–9 класів;

– *порушення уваги та зниження мотивації* – 35% респондентів зазначили труднощі з концентрацією уваги під час уроків, зокрема через постійні думки про небезпеку, родинні проблеми або новини про війну;

– *соціальна ізоляція* – 33% учнів відзначили, що часто почуваються самотніми навіть у шкільному колективі. Особливо це характерно для дітей-переселенців та учнів із сімей, де є військовослужбовці або втрачені родичі;

– *потреба в підтримці* – 62% респондентів вважають, що школа має більше уваги приділяти психологічній допомозі, хоч не всі готові звертатися до шкільного психолога через недовіру або страх розголошення.

### **2. Аналіз стану ментального здоров'я педагогів:**

– *емоційне вигорання* – понад 50% вчителів мають ознаки хронічного стресу, втоми, емоційного виснаження. Особливо вразливими виявилися класні керівники та педагоги, які активно взаємодіють із учнями в позаурочний час;

– *відчуття професійної безпорадності* – 39% вчителів зазначили, що не володіють достатніми знаннями та інструментами для ефективної підтримки дітей у кризі;

– *недостатній рівень взаємодії з психологічною службою* – тільки 22% вчителів зверталися до шкільного психолога для вирішення складних ситуацій або отримання порад щодо

роботи з травмованими учнями. Часто спостерігається відчуження між вчителями й психологами через відсутність командної взаємодії.

### **3. Психосоціальна підтримка у школах:**

- у більшості закладів наявні індивідуальні консультації шкільного психолога, але графік їх роботи обмежений, а навантаження – надмірне;

- позитивними прикладами стали школи, які впроваджують елементи соціально-емоційного навчання, зокрема щотижневі заняття з емоційної грамотності, «тихих кімнати», арт-терапевтичні майстерки, тематичні години психологічного розвантаження;

- у 3 із 5 досліджуваних шкіл проводились групові тренінги для педагогів на тему «профілактики вигорання», але лише одна школа мала системну програму підтримки педагогів;

- виявлена гостра потреба у міжсекторальній співпраці – з громадами, медичними та соціальними службами, громадськими організаціями. Наявність таких партнерств позитивно впливає на рівень підтримки та безпеки в школі.

### **4. Перешкоди у впровадженні системної психосоціальної допомоги:**

- обмежене фінансування та нестача спеціалістів (особливо в сільських школах);

- недостатній рівень підготовки педагогів до кризового реагування;

- відсутність єдиних інструкцій та програм, адаптованих до умов війни;

- стигматизація ментального здоров'я серед учнів і вчителів (страх бути «інакшим», «слабким»).

Результати дослідження засвідчують потребу в системному підході до організації психосоціальної підтримки в загальноосвітніх закладах. Школа має бути не лише місцем здобуття знань, а й простором психологічної безпеки. Це вимагає:

- посилення кадрового забезпечення (фахівці з психології, соціальні педагоги);

- підвищення психологічної компетентності педагогів;

- створення постійно діючих програм підтримки ментального здоров'я;

– активної співпраці з громадським сектором і батьками.

Упровадження таких підходів сприятиме формуванню стійких до стресу, емоційно грамотних учнів і вчителів, що є запорукою не лише ефективного навчання, а й майбутнього благополуччя суспільства.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В. Соціально-педагогічні технології роботи з дітьми в умовах воєнного конфлікту. Київ : Знання, 2022.

2. Губенко І. В. Психологічна підтримка дітей в умовах війни: рекомендації для вчителів та батьків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 12–17.

3. Міністерство освіти і науки України. Лист МОН № 1/12695-23 від 28.10.2022 «Про організацію психологічної допомоги в умовах воєнного стану».

4. Освітній хаб. Проєкт «Психічне здоров'я в школах України» (за підтримки ГО «Смарт освіта», МОН та ЮНІСЕФ). URL: <https://mentalhub.org.ua>

5. Сущенко Л. П. Профілактика емоційного вигорання педагогів в умовах шкільного середовища. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 4. С. 78–82.

6. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії : посібник для вчителів: підтримка ментального здоров'я дітей у часи війни. URL: <https://cbt.org.ua>

7. ЮНІСЕФ. Психічне здоров'я дітей та молоді в Україні в умовах війни : аналітичний звіт. Київ, 2023.

## РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

**Дзюба Тетяна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
tatjanadzuba@gmail.com*

Професійне благополуччя є важливою складовою життєдіяльності кожної працюючої людини. Професійне благополуччя відображає позитивне функціонування працівника та його задоволеність професійною діяльністю. Особистісні ресурси, які визначаються як внутрішні сильні сторони та характеристики особистості, відіграють вирішальну роль у здатності людини долати вимоги професійного середовища та підтримувати своє благополуччя на робочому місці. Здатність ефективно використовувати особистісні

ресурси допомагає не лише справлятися з професійними стресами, але й сприяє досягненню професійних цілей та загальному задоволенню від роботи.

Метою статті є теоретичний аналіз емпіричних досліджень, де розглядається взаємозв'язок між особистісними ресурсами та професійним благополуччям особистості, з особливим акцентом на дослідженнях, проведених в Україні.

Поняття професійного благополуччя є багатограним і розглядається з різних теоретичних позицій. У вітчизняній та зарубіжній психології проводиться порівняльний аналіз термінології та теоретичних підходів до визначення цього феномену. Психологічне благополуччя загалом визначається як показник стану здоров'я людини, її соціально-психологічної адаптованості та ефективності функціонування. У контексті професійної діяльності, професійне благополуччя розглядається як інтегральне поняття, що охоплює як позитивні, так і негативні чинники, а також психологічний стан працівника, пов'язаний з ефективністю та продуктивністю його праці та задоволеністю життям загалом. Однак, у науковій літературі існує певна неоднозначність у визначенні цього поняття, що свідчить про необхідність уточнення змісту цього поняття та його психологічного механізму [1, 3].

Структурні компоненти професійного благополуччя включають різні аспекти, що характеризують професійний досвід фахівця. Заслуговує на увагу модель професійного благополуччя Пітера Варра представлена у структурі чотирьох первинних компонентів, які узагальнюються в інтегральний показник «загальне функціонування»:

- емоційне благополуччя;
- прагнення до зростання та розвитку;
- автономія;
- компетентність.

Зазначені компоненти відображають емоційний стан працівника, його відчуття професійного розвитку, рівень самостійності у виконанні завдань та відчуття власної ефективності [11]. Важливо відрізнити професійне благополуччя від загального психологічного благополуччя, оскільки перше фокусується конкретно на досвіді та стані людини в межах її професійної діяльності, враховуючи специфічні вимоги та умови робочого середовища [6].

Аналіз вітчизняних досліджень показує, що особистісні ресурси працівника відіграють суттєву роль у підтримці його професійного благополуччя. Такі ресурси можуть виступати як буфер проти стресових факторів на робочому місці, допомагаючи людині ефективніше справлятися з тиском, невизначеністю та конфліктами. Окрім того, вони сприяють позитивному досвіду роботи, підвищують мотивацію та допомагають у досягненні професійних цілей. Здатність адаптуватися до змін та викликів у професійному середовищі також значною мірою залежить від наявності та ефективного використання особистісних ресурсів [5, 10].

Важливо відзначити системний характер цього взаємозв'язку. Професійне благополуччя не лише є результатом використання особистісних ресурсів, але й може впливати на їхній розвиток та актуалізацію. Наприклад, позитивне та підтримуюче робоче середовище може сприяти зростанню самооцінки та впевненості працівника, тим самим зміцнюючи його особистісні ресурси. Відчуття успіху та задоволення від роботи може підвищувати рівень самоефективності та оптимізму, що, в свою чергу, позитивно позначається на подальшій професійній діяльності та благополуччі.

Українські дослідники активно вивчають роль особистісних ресурсів у контексті професійного та психологічного благополуччя. Зокрема, дослідження І. Гуляс показують, що особистість є рефлексивним «Я», яке відіграє важливу роль у психологічному благополуччі [4].

Ряд українських досліджень присвячено вивченню взаємозв'язку між особистісними ресурсами та різними аспектами благополуччя у різних професійних групах. Наприклад, досліджено професійне благополуччя працівників ІТ-сфери, де виявлено, що особистісні ресурси допомагають долати організаційні стреси та сприяють адаптації до робочого середовища [6]. Також вивчається психологічне благополуччя освітян, особливо в умовах кризи та війни, де особистісні ресурси відіграють важливу роль у підтримці їхнього стану [3, 9]. Дослідження також показують вплив війни як потужного психосоціального стресора на психічне здоров'я українців та роль особистісних ресурсів у процесах адаптації [6, 7]. Окремі дослідження зосереджені на вивченні особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя в умовах

невизначеності. Вивчається також психологічне благополуччя дефектологів та інших фахівців психолого-педагогічного профілю, де особистісні ресурси є важливим фактором їхнього професійного благополуччя.

Дослідження життєстійкості в українській вибірці показують, що такі особистісні ресурси, як осмисленість життя, автономія, самоприйняття та самовпевненість, є предикторами життєстійкості, яка, в свою чергу, є важливим компонентом загального благополуччя [8].

Особистісні ресурси відіграють визначальну роль у підтримці професійного благополуччя, допомагаючи індивідам ефективно справлятися з вимогами та стресами робочого середовища, а також сприяючи їхньому професійному зростанню та задоволенню від роботи. Українські дослідження підтверджують важливість особистісних ресурсів для різних професійних груп в умовах як стабільності, так і невизначеності. Розвиток цих ресурсів є важливим як на індивідуальному рівні, так і в контексті організаційних стратегій, спрямованих на створення сприятливого та підтримуючого професійного середовища. Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на більш глибоке вивчення специфіки впливу окремих особистісних ресурсів на професійне благополуччя в різних галузях економіки України та розробку ефективних програм їх розвитку з урахуванням національного контексту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. №59(3(59)). С. 29–33.

2. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. №5. С. 5–14.

3. Войтенко О. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №73(3). С. 57–64.

4. Гуляс І. А. Суб'єктивне благополуччя: аспекти досліджень. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : зб. тез доповідей Всеукр. наук.-практ. семінару (9 червня 2017 р., м. Ніжин). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 50–54.

5. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. №3. С. 20–25.

6. Коваленко А., Рик Г. Особливості професійного благополуччя працівників сфери інформаційних технологій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. №2(12). С. 26–33.

7. Терещенко К. В. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2025. №34(1). С. 125–133.

8. Чиханцова О., Сердюк Л. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2023. №(62). С. 23–43.

9. Dziuba T., Karamushka L., Halushko L., Zvyagolskaya I., Karamushka T. Mental Health of Teachers in Ukrainian Educational Organizations. *Wiadomości lekarskie*. Vol. LXXIV, Issue 11, November, 2021. P. 97–103.

10. Fida R., Laschinger H. K. S., Leiter M. P. The protective role of self-efficacy against workplace incivility and burnout in nursing: A time-lagged study. *Health Care Management Review*. 2018. №43. P. 21–29.

11. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. *Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis* / M. Wang, R. R. Sinclair, L. E. Tetrick (Eds.). New York : Psychology Press / Routledge, 2013. P. 76–90.

## **ХАРАКТЕРОЛОГІЧНІ РИСИ МЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗУ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА**

**Довга Тетяна**

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка(м. Кропивницький)  
t\_dovga@ukr.net*

В умовах військової агресії в Україні та потреби населення в забезпеченні гуманітарного захисту та соціальної стабільності, увага української спільноти звернена до постаті кризового психолога. Адже це фахівець, що працює з людьми, які знаходяться у складних життєвих обставинах, кризових ситуаціях чи навіть катастрофах, та надає їм першу психологічну допомогу та емоційну підтримку. Безумовно, підвищений емоційний фон та ментальний характер даної професії висуває специфічні вимоги до особистості майбутнього фахівця. У зв'язку з цим, назріла необхідність у створенні типового *ментального образу* кризового психолога.

У даній розвідці ми не претендуємо на створення цілісного образу – це доволі складний і трудомісткий процес, який потребує системного підходу та поглибленого вивчення даного феномену. Але, все ж таки, спробуємо виокремити ті характерологічні риси, які допоможуть самому психологу зберегти особисте *ментальне благополуччя*, в якому поєднуються: позитивне ставлення до життя, сумлінне виконання професійних обов'язків, усвідомлене прагнення до життєвого та професійного успіху.

Мета – виокремити та описати специфічні ознаки ментального образу кризового психолога як передумови його ментального благополуччя.

Ментальний образ розглядаємо як духовно-інтелектуальне та духовно-поведінкове утворення, яке вирізняють такі характерологічні риси: життєздатність, життєстійкість, життєрадісність, гумор і оптимізм. Основу для них надає емоційний інтелект, а очікуваним результатом стає життєвий успіх.

*Життєздатність* – це індивідуальна властивість людини керувати власними ресурсами: здоров'ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм і умов середовища. Життєздатність людини проявляється в прагненні до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, організації власної життєдіяльності. Такий підхід вимагає від людини оптимізму, готовності сприймати реальність і діяти в ній цілком певним чином [5, с. 205].

*Життєстійкість* вчені розуміють як інтегративну особистісну якість, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс; як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, як здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

Головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити

оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [2, с. 92-93].

*Життєрадісність* – морально-етична якість особистості, що виражає оптимістичне ставлення людини до життя і життєвих обставин, бадьорість, наполегливість у подоланні життєвих труднощів, віру у власний успіх. Життєрадісна людина весела, активна, усміхнена, як правило, добра і відкрита. Вона вміє задовольнятися малим, не нарікає на невдачі, вміє підтримувати інших у горі і розділити з ними радість. Життєрадісність – це здатність людини відчувати піднесені почуття самому і сприяти їхній появі у інших.

*Гумор* (англ. *humour*) – психічний стан, настрій, вдача; художній прийом, різновид комічного. *Почуття гумору* – інтелектуальна здатність людини оперувати одночасно декількома поглядами на реальність, вміння суб'єкта виявляти протиріччя в навколишньому світі і оцінювати їх з комічної точки зору. Метою гумору є бачення й відображення смішного в житті в доброзичливому, жартівливому тоні.

Як зазначає О. Кулешова, гумор забезпечує задовільне самопочуття в будь-якій ситуації. Він дає можливість менш болісно пристосуватися до нових умов. Практика підтверджує, що чим вища в людини здатність розуміти і продукувати гумор, використовувати його для подолання важких ситуацій, тим менше виражені в неї симптоми депресії – знижений настрій, низька самооцінка, безнадійне сприйняття свого майбутнього. Гумор може виступати як засіб зняття психологічної напруги, психологічної розрядки, створення творчого самопочуття [4, с. 387].

*Оптимізм* – це ментальна установка, що характеризується надією і впевненістю в успіх і позитивне майбутнє. Оптимісти схильні розглядати труднощі як навчальний досвід або тимчасові невдачі. Оптимістичне ставлення до життя пов'язане з низкою переваг, серед яких кращі навички подолання труднощів, нижчий рівень стресу, краще фізичне здоров'я та більша наполегливість у досягненні цілей.

О. Горецька розглядає оптимізм як здатність людини переживати надію на успіх, вірити у власні сили та можливості,

турбуватися про себе і конструктивно долати перешкоди на шляху досягнення мети. Оптимістична людина має позитивне світосприйняття, володіє способами подолання життєвих труднощів, спрямована на конструктивну взаємодію з навколишнім світом та особистісне зростання. Оптимізм є компонентом суб'єктивного благополуччя людини, а навчатися знаходити позитивне для себе в кожній ситуації, а також виробляти оптимістичну позицію – необхідна умова подолання деструктивних явищ [3, с. 35].

*Емоційний інтелект (EI) або коефіцієнт емоційності (EQ)* – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту важливий для майбутніх психологів, професійна діяльність яких передбачає постійну роботу з людьми. Такого роду знання допоможуть бачити й аналізувати емоційний стан людини в умовах життєвих криз та стресів, викликаних військовою агресією; налагоджувати конструктивні стосунки з людьми, що мають ментальні проблеми; розвивати в собі здатність розв'язувати міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти, знаходити вихід із складних життєвих ситуацій, виробляти в собі адаптивність та стресостійкість; застосовувати інтелектуальні та емоційні компетенції під час роботи з різними категоріями клієнтів; налаштовувати їх на оптимістичне ставлення до життя та досягнення життєвого успіху.

Під *життєвим успіхом* дослідники розуміють результат діяльності людини, який є значущим для неї самої та визнається оточенням. Як соціальне явище, успіх посідає вагоме місце у системі мотивації та осмислення людиною самої себе, своїх учинків і життєдіяльності загалом, у формуванні особистості.

Як психологічний феномен, успіх, містить суб'єктивний та об'єктивний складники. Об'єктивність успіху полягає в оцінці результатів діяльності особи іншими та визнанні цих результатів вагомими і такими, що значно перевершують середній рівень. Щодо суб'єктивного складника, то тут ідеться

про оцінку особою власних дій та надання результатам цих дій суб'єктивної значущості.

Дослідники психологічної природи успіху розуміють це поняття, з одного боку, як особливу оцінку людиною результату власних дій і зусиль, а з іншого – як показник своєрідного її становища у суспільстві, що, відповідно, задає специфіку її соціальних зв'язків та відносин [1, с. 142-143].

Життєвий успіх людини значною мірою залежить від її вміння взаємодіяти з людьми. Не випадково, що з-поміж істотних психічних ресурсів, які забезпечують життєвий успіх людини, вчені називають емоційний інтелект. Встановлено, що він сприяє підвищенню результативності діяльності та покращенню взаємодії із соціальним оточенням через здатність розуміти та регулювати свої та чужі емоції [6, с. 245].

В ментальному образі кризового психолога мають домінувати риси, що не лише забезпечують його ментальне благополуччя, а й дозволяють налагоджувати ефективну взаємодію з різними категоріями клієнтів задля надання їм своєчасної та кваліфікованої допомоги.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боровинська І. Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 142–148.
2. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
3. Горецька О. В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 4. С. 33–40.
4. Кулешова О. В. Роль і місце почуття гумору викладача в навчальному процесі. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. Вип. 30. С. 385–391.
5. Перелигіна Л. А., Балабанова К. В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 204–209.
6. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус. Секція 8. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2024. Вип. 60. С. 245–250.

# **ВИКОРИСТАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ mhGAP ДЛЯ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

**Єріна Віолетта**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
violetta19t28@gmail.com*

Комунікативних інтервенцій у межах програми mhGAP визначається складною соціальною ситуацією сьогодення, позначеною війною, масовими переміщеннями населення, руйнуванням звичних соціальних зв'язків та високим рівнем психоемоційної напруги. За даними ВООЗ, у періоди гуманітарних криз спостерігається суттєве зростання кількості людей із гострими та хронічними психічними розладами, тоді як доступ до спеціалізованої психологічної допомоги часто обмежений навіть у країнах із розвиненими системами охорони здоров'я. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні ефективних психосоціальних стратегій підтримки, які можуть застосовуватись не лише вузькими спеціалістами, а й широким колом професіоналів соціономічної ланки.

Саме цим викликана актуальність програми mhGAP, яка пропонує інтеграцію психічного здоров'я у базову медико-соціальну допомогу, особливо в умовах дефіциту ресурсів і надзвичайних ситуацій. Особливу роль у цьому процесі відіграють комунікативні інтервенції, що передбачають застосування психологічно обґрунтованих підходів до виявлення й підтримки людей у кризових станах. На відміну від вузько біомедичних моделей, mhGAP акцентує на розвитку навичок активного слухання, емпатійної присутності, створення безпечного середовища для відкритого діалогу, що суттєво підвищує ефективність базової допомоги й знижує ризик хронічних стресових розладів [3].

В умовах сучасної України, де багаторівнева криза стала новою соціальною реальністю, зростає затребуваність таких інтервенцій. Підвищення кваліфікації фахівців у різних галузях – не тільки медиків, а й педагогів, соціальних працівників – через опанування навичок психологічного супроводу за протоколами mhGAP створює перспективу формування багаторівневої, доступної системи психосоціальної допомоги для широких верств населення.

Досвід впровадження mhGAP у різних країнах демонструє, що саме комунікативні інтервенції стають ключовим чинником ефективної підтримки вразливих груп населення у кризових обставинах. Так, у масштабному дослідженні, проведеному Н. Марутою, Н. Махашвілі, І. Пінчук, В. Гебелем, Д. Бхугрою, Н. Сарторіусом та ін. [1], показано, що впровадження mhGAP-IG в Україні, Вірменії, Грузії й Киргизстані сприяло підвищенню доступності психосоціальної допомоги завдяки навчанню медичних і соціальних працівників не лише клінічним навичкам, а й сучасним комунікативним підходам. Особлива увага в навчальних модулях приділялася розвитку вмінь активного слухання, емпатії, делікатного ведення розмови з особами, які переживають гострий стрес чи психотравмуючі події.

Поряд із цим, міжнародний досвід свідчить про необхідність культурної та соціальної адаптації інтервенцій mhGAP, що дозволяє враховувати особливості сприйняття психічного здоров'я у різних спільнотах. Зокрема, у роботах Тао Ху, Fan He, Shuquan Chen та колег, присвячених впровадженню mhGAP у системі первинної допомоги в Китаї, підкреслюється, що адаптація протоколів передбачає не лише переклад матеріалів, а й модифікацію комунікативних технік з урахуванням локальних цінностей, структури стосунків і соціальних очікувань [4]. Важливою стає здатність спеціаліста вести діалог із пацієнтом так, щоб мінімізувати стигму й підвищити готовність звертатися по підтримку.

У керівництві mhGAP, розробленому Всесвітньою організацією охорони здоров'я, комунікативні інтервенції трактуються як універсальні психологічні інструменти, що можуть застосовуватись у різних сферах допомоги – не лише в медицині, а й у соціальній роботі, освітній практиці, волонтерській діяльності [2]. Незалежно від фахового профілю спеціаліста, ефективність первинної психосоціальної підтримки визначається не стільки специфікою медичних процедур, скільки рівнем психологічної обґрунтованості та якістю побудови міжособистісного контакту з людиною, яка опинилася у кризовій ситуації.

Психологічний зміст комунікативних інтервенцій mhGAP полягає, перш за все, у створенні безпечного простору для спілкування, де кожен, хто звертається по допомогу, може без

острашу та осуду ділитися своїми почуттями, переживаннями, думками. Таке середовище вибудовується завдяки застосуванню активного слухання, що передбачає уважне ставлення до змісту розповіді, вербальних і невербальних сигналів, емоційних нюансів. Слід підкреслити, що у кризових умовах особливо зростає значення саме цих навичок: для людини, яка переживає травму чи тривалий стрес, важливо бути почутою, побаченою, отримати підтвердження легітимності власних емоцій, навіть якщо вони здаються незвичними або надто гострими.

Однією з основних цілей таких інтервенцій є не просто надання інформації чи поради, а нормалізація переживань, редукція почуття провини, ізоляції, сорому. Через уважний діалог фахівець не лише підтримує людину у проговоренні складних тем – втрати, самотності, зневіри, – а й допомагає усвідомити, що подібні реакції є очікуваними відповідями на надмірний стрес. Особлива увага приділяється таким прийомам, як вербалізація емоцій, відкриті питання, дозвіл на мовчання та рефлексія щодо власних відчуттів, що дозволяє людині краще усвідомити себе, знизити тривожність, набутти перший досвід прийняття [3].

У практичному плані mhGAP рекомендує структурувати спілкування так, щоб зберігалася автономія і суб'єктність людини. Фахівець не бере на себе повну відповідальність за вибір рішень, а, навпаки, допомагає клієнту усвідомити власні потреби, визначити можливі стратегії реагування, спираючись на внутрішні й зовнішні ресурси. Дуже важливо у цьому контексті уникати нав'язування готових схем поведінки, моралізаторства чи експертного домінування, які можуть відновити відчуття безсилля й підсилити симптоми посттравматичного стресу.

Не менш значущим елементом психологічних інтервенцій mhGAP є психоедукація, тобто спільне з клієнтом обговорення особливостей стресових реакцій, доступних засобів самодопомоги, ресурсів підтримки у громаді чи сім'ї. Психоедукація не є лекторським інформуванням, а відбувається у формі партнерської розмови, де враховуються запитання, сумніви, власний досвід людини. Такий підхід дозволяє формувати у клієнта відчуття контролю, знижувати ймовірність виникнення хронічної безпорадності, стимулювати пошук виходу із ситуації не за рахунок зовнішнього втручання,

а завдяки розширенню власних можливостей і зміцненню самооцінки [2].

Унікальність mhGAP полягає також у гнучкості застосування комунікативних інтервенцій. Алгоритми керівництва адаптуються до культурних, мовних, вікових, соціальних особливостей клієнтів. У розділах, присвячених роботі з дітьми, підлітками, особами похилого віку, окремо підкреслюється важливість врахування типових способів комунікації, рівня довіри до інституцій, специфіки родинних стосунків. Фахівець, дотримуючись загальних психологічних принципів, може змінювати тактику інтервенції, посилювати або мінімізувати присутність, делікатно підтримувати контакт залежно від реакції людини на пропоновану допомогу.

Особливої актуальності набуває робота з так званими «важкими» питаннями – обговоренням суїцидальних думок, почуття безнадії, втрати сенсу. mhGAP рекомендує фахівцям не уникати таких тем, а створювати умови, у яких людина зможе відкрити власні переживання без ризику бути не зрозумілою чи осудженою. Це досягається шляхом відмови від оцінних суджень, підтримки права на власну історію, вміння чути навіть ті речі, які можуть бути неприємними або важкими для сприйняття [3].

Вивчення психологічної природи та практичного застосування комунікативних інтервенцій mhGAP дає підстави стверджувати, що ці підходи мають потенціал впливати не лише на короткострокове полегшення стану людини в кризовій ситуації, а й на глибші процеси відновлення, ресоціалізації та повернення до повноцінної участі у житті спільноти. Зміщення акценту з вузько медичних втручань на цілісний, емпатійний і партнерський діалог дозволяє ефективніше працювати з індивідуальними ресурсами клієнта, підтримувати його автономію та стимулювати формування власних стратегій подолання.

Застосування цих інтервенцій у різних професійних та соціальних середовищах сприяє поступовій зміні ставлення до проблем ментального здоров'я, знижує бар'єри у зверненні по допомогу, відкриває можливості для інклюзивної підтримки на рівні громади. У результаті, комунікативні інтервенції mhGAP можуть розглядатись як ефективний інструмент розбудови соціального капіталу, формування спільного досвіду турботи й

відповідальності, що має стійке значення для суспільств, які переживають періоди глибокої кризи чи трансформації.

Зрештою, перевага такого підходу полягає у можливості гнучкої інтеграції психологічних знань і гуманістичних цінностей у повсякденну практику різних спеціалістів, створюючи підґрунтя для більшої життєстійкості як окремих осіб, так і цілого соціуму.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Maruta N., Makhashvili N., Pinchuk I., et al. Implementation of the Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) in Eastern Europe: Experience from Ukraine, Armenia, Georgia, and Kyrgyzstan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(9). P. 4391.

2. World Health Organization: mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG). Geneva : WHO, 2015. 160 p.

3. World Health Organization: mhGAP Intervention Guide – Version 2.0 for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings. Geneva : WHO, 2016. 222 p.

4. Xu T., He F., Chen S., Lu S., Zhou W., Long Q., Liu X. Adaptation of the WHO mhGAP Intervention Guide for depression in Shenzhen, China: a Delphi study. *International Journal of Mental Health Systems*. 2022. Vol. 16. Article 29.

## **ВІЙСЬКОВІ РИТУАЛИ ЯК ОДИН ІЗ ЧИНИКІВ ПЕРЕХОДУ ВІД ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ**

**Єрмоленко Олександр**

*Полтавський інститут економіки і права*

*ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

*ermolenkoav@ukr.net*

Зміна соціальної ролі з цивільної особи на військовослужбовця є кризовим етапом у житті мобілізованої людини [3]. Військова служба в умовах воєнного часу пов'язана з ризиком для життя та потребує опанування нових умінь і навичок, що суттєво відрізняються від цивільної діяльності. Символічність цієї трансформації підкреслюється ритуальними діями, притаманними арміям усього світу. Такі ритуали мають подвійну функцію: з одного боку – ініціюють новобранця в армійську спільноту, з іншого – допомагають пом'якшити особистісну кризу, пов'язану зі зміною соціального статусу.

Вони мають глибокий психологічний і символічний зміст як для окремої особистості, так і для суспільства загалом. Церемоніальність проведення, визначені дати та апеляція до підсвідомих аспектів людської природи надають цим діям особливого значення [1, 5].

На жаль, питання ролі військових ритуалів у процесі ініціації цивільної особи у військове середовище в науковому середовищі досі розглядається поверхнево та не отримує належної уваги.

Метою дослідження є розкриття ритуальної сторони військової служби для ініціації цивільної особи.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних даних).

Ритуальна складова повсякденного життя залишається маловивченим аспектом соціальної дійсності, хоча саме ритуали супроводжують людину на всіх ключових етапах її життя – від народження до смерті, включаючи переходи між віковими, соціальними та професійними ролями. Їхній символізм сягає доісторичних часів, і хоча сучасна наука не завжди спроможна вичерпно реконструювати чи пояснити ці дії, їхня присутність у культурному просторі є незаперечною [2, 4].

Життя у війську також глибоко пронизане ритуалами та традиціями, історичне підґрунтя яких досліджується військовими істориками. Ми ж звернемося до психологічного аспекту цих ритуалів. Основне положення, що лежить в основі нашого аналізу, полягає в тому, що збереження військових ритуалів до сьогодні свідчить про їхню функціональну значущість. Ритуал у військовому контексті виконує кілька важливих функцій: він створює атмосферу урочистості, підкреслює колективну єдність і символізує акт служіння народові.

Ініціація цивільної особи до лав Збройних Сил України починається з урочистої Присяги на вірність народові. З точки зору цивільного, цей акт є остаточним переходом у статус військовослужбовця. З психологічної перспективи момент присяги символізує не лише зміну ролі, але й передачу відповідальності – зброї – від держави до громадянина. У цьому контексті військова присяга нагадує архаїчні ритуали переходу

від підліткового віку до дорослості, поширені у традиційних культурах. Разом з тим, вона має свою унікальну мету – сформувати поняття військової честі, яке містить систему моральних норм і правил, яких військовий має неухильно дотримуватись.

Армія є авторитарною інституцією з жорсткою ієрархією, де особистість відходить на другий план, а в центрі – підрозділ, батальйон, армія в цілому. Основною функцією Збройних Сил є захист держави, що передбачає готовність до участі у бойових діях, в яких життя та смерть взаємопов'язані. Саме тому армійське життя потребує ритуалізації – як способу впорядкування взаємодії та забезпечення дисципліни.

Ритуальні дії – від військового вітання до церемоній поховання – мають чітку форму і регламентовані у військових статутах. Вони не тільки організують повсякденне життя військових, а й формують відчуття належності до військової спільноти. Багато з них мають формалізований характер і закріплені на нормативному рівні [7, 8].

Важливим «містком» між цивільним і військовим середовищем також виступають спільні ритуали. Цивільна особа починає службу з прийняття присяги – акту ініціації [4]. Сучасні форми вшанування військових, як-от всеукраїнська хвилина мовчання чи зустріч тіл загиблих на колінах, залучають цивільне населення до спільного ритуального простору. Такі дії сприяють емоційній єдності суспільства, зміцненню колективної ідентичності та підтримці морального духу.

Втім, надмірна ритуалізація військового життя може ускладнювати адаптацію після демобілізації. Якщо ритуал входу у військову службу чітко окреслений, то ритуал повернення до цивільного життя фактично відсутній. Це створює психологічний вакуум і потребує додаткового осмислення з боку як військових психологів, так і суспільства загалом [6].

Буденна складова військового життя, пронизана ритуалами та символічними діями, досі залишається поза належною увагою психологічної науки. Первісний ритуальний і сакральний зміст цих дій, спрямованих на отримання вищого благословення, значною мірою втрачено. У сучасному контексті ритуали в армії здебільшого виконують практичну функцію:

вони регламентують взаємодію як між військовослужбовцями, так і між військовими та цивільними.

Саме поняття «служба» має глибоке коріння в релігійній та духовній традиції, і його внутрішнє, особистісне осмислення часто залишається невизначеним і варіативним. Ритуали в армії, як урочисті, так і буденні, уніфікують це розуміння, створюючи загальну систему поведінки та спільні символи для всіх учасників військового середовища.

Таким чином, ритуальні дії відіграють ключову роль в уніфікації поведінки військових, задовольняючи базову психологічну потребу в належності до спільноти та сприяючи інтеграції особистості в структуру військового колективу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Заїка В. М. Ініціювання особистісних трансформацій людини в умовах подолання нею кризових станів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота»*. Тематичний випуск № 2; [відп. ред.: Л. Ф. Бурлачук]. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2011. С. 43–46.

2. Заїка В. М., Моргун В. Ф. Багатовимірні типології життєвих криз, трансформацій самодіяльності особистості та ритуалів давніх культур як засобів їх подолання. *Інсайд: зб. наук. робіт студентів, аспірантів та молодих учених / ред. кол. І. С. Попович, С. Ф. Бабатіна, І. Р. Крупник, О. Є. Блинова та ін.* Херсон : ВД «Гельветика», 2018. С. 182–186.

3. Заїка В. М., Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. № 2(10). Ч. 2. 2016. С. 29–44.

4. Заїка В. М. Ритуал як чинник забезпечення ініціювання особистісних трансформацій людини. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. Тематичний випуск №1 [відп. ред.: І. П. Маноха]. К. : Гнозис, 2009. С. 29–33.

5. Заїка В. М. Теорія ініціювання особистісних трансформацій в психологічній науці. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Додаток 1 до Вип. 35, Том VI (57): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору»*. К. : Гнозис, 2014. С. 128–139.

6. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя : колективна монографія / [А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедев та ін.]. Полтава : ПУЕТ, 2024. 249 с.

7. Про затвердження Інструкції про організацію поховання військовослужбовців, які загинули (померли) під час проходження військової служби в розвідувальному органі Міністерства оборони України. Головне управління розвідки Міністерства оборони України. Наказ 08.07.2024. № 138.

8. Статути Збройних сил України: збірник законів: чинне законодавство із змінами та допов. на 01 червня 2024 року: Офіц. тексти. Київ : Алерта, 2024. 438 с.

## **ПОШУК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ПРАКТИЦІ ЗАСТОСУВАННЯ EMDR-ТЕРАПІЇ: АНАЛІЗ КЛІНІЧНИХ КЕЙСІВ**

**Жа́ра Га́нна**

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
zhannafarm@gmail.com*

Пошук та розвиток психологічних ресурсів як системи індивідуальних можливостей людини у подоланні складних життєвих ситуацій є актуальним завданням сучасної психологічної науки і клінічної практики [1]. Особливо важливим є визначення ресурсних технік і закріплення ресурсних станів у пацієнтів, які брали безпосередню участь у бойових діях (військовослужбовців, ветеранів війни) і мають як термінові, так і віддалені наслідки бойового стресу, для повернення їх до життя з новими перспективами та цінностями, умінням долати труднощі. У науковій літературі розглядається так звана адаптивна модель переробки інформації, яка припускає, що «якщо необроблений досвід зберігається у власній нейронній мережі, нездатній природним чином зв'язатися з чимось більш адаптивним» [7, с. 70], то виникає патологія. Необхідним для подолання життєвих негараздів, побудови планів та втілення їх у життя, налагоджування й підтримування стосунків, а також для адаптації до несприятливих змін є формування психологічної резильєнтності [2, 3, 6]. Складність цього процесу обумовлена специфікою психологічних ресурсів як операційно-дієвих механізмів та можливостей подальшої продуктивної самореалізації особистості [1].

Серед методик з доказовою ефективністю [5], які дозволяють здійснювати терапевтичний вплив невротичних,

пов'язаних зі стресом та соматоформних розладів (за МКХ-10), однією із рекомендованих є *Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR)* [7, 8]. Під час обробки інформації за допомогою білатеральної стимуляції тривожна пам'ять з'єднується з більш адаптивною інформацією, щоб розсіяти силу афектів, і щоб поточні ситуації втратили свою силу [7, с. 76]. Якщо людина не має достатнього позитивного досвіду та контрприкладів, збережених у мережах пам'яті, обробка EMDR не може відбутися [7, с. 76]. Саме пошук позитивного ресурсу і є предметом цього дослідження.

Мета роботи – проаналізувати і класифікувати особливості психологічних ресурсів військовослужбовців/ветеранів, які брали участь у бойових діях, у процесі застосування EMDR-терапії.

У клінічному проспективному дослідженні EMDR-терапія застосовувалася для 22 пацієнтів військового госпіталю з різними пораненнями. Усі пацієнти – чоловічої статі, віком від 25 до 52 років (Me=36 років). Із них 13 респондентів мали ознаки гострої реакції на стрес, 4 – клінічно виражену тривогу, 2 – субклінічно і 1 – клінічно виражену депресію, у 9 спостерігалися порушення сну; один пацієнт мав раніше встановлений діагноз ПТСР. Усі пацієнти мали скарги на важкі думки, болісні спогади, тривожні сни, які спричиняли повторне переживання бойового травматичного досвіду. Усім пацієнтам попередньо надавалося індивідуальне психологічне консультування для виявлення особливостей психологічного стану, збирання анамнезу життя, анамнезу хвороби, сімейного анамнезу, аналізувалися скарги і зміст попереднього травматичного досвіду (в тих обсягах, які пацієнт був готовий озвучити на момент консультування), а також звичні для пацієнта копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях. EMDR-терапія застосовувалася за клінічними показниками відповідно до протоколу [8].

На етапі підготовки до десенсибілізації виникли певні ускладнення з пошуком позитивного досвіду деяких пацієнтів, що і визначило предмет цього дослідження. Як зазначає F. Shapiro, авторка методики EMDR-терапії, техніка «Безпечне місце», за допомогою якої пацієнт здатний за бажанням повернути собі відчуття безпеки, спокою або мужності, як правило, є достатньою, щоб дати йому відчуття самоконтролю [7, с. 75-76].

Так, для пацієнтів із міцною соціальною підтримкою з боку сім'ї не представлялося утруднень з формулюванням образу ресурсного безпечного місця. Це переважно були образи домашньої обстановки, в колі рідних (у різних варіаціях – «я вдома на дивані, поряд з дружиною/коханою дівчиною/дітьми/онуками...», або «я у себе у дворі, там бузок красиво цвіте, і діти в басейні хлюпаються...», «ми з коханою гуляємо містом...», «я з малим в кімнаті на килимі, ми граємося...» тощо).

Зустрічалися образи, пов'язані з хобі або професійною діяльністю, з відпочинком на природі (наприклад, «я біля річки, ловлю рибу, тут багато сонця, пташки співають...», «я їду на велосипеді – дуже люблю свіже повітря в обличчя...», «я в гаражі, тут чудовий запах мастила, я копаюся в моторі свого трактора, і мені ніхто не заважає...» тощо).

Пацієнти з міцними релігійними переконаннями часто обирають для себе образи, пов'язані з близькістю до Бога або янголів-охоронців («я біля престолу, у Бога, і мені тут дуже добре...», «мене янгол закриває, обіймає крилами...», «я в раю, у Бога...»).

Для пацієнтів з недостатньою соціальною підтримкою, самотніх, або тих, хто втратив рідних, пошук ресурсу «безпечного місця» утруднений. У такому разі за допомогою певних підказок пацієнт формував для себе або уявне місце (що досить добре для людей з розвиненою уявою), або реальне (де більше спирався не на зовнішню, а на внутрішню ресурсність і внутрішні відчуття – впевненості, зосередженості тощо).

Втім ми зіткнулися і з тим, що ресурс «безпечного місця» у пацієнта може бути відсутнім або бути відмінним від його теперішніх уподобань і світоглядних орієнтирів. Так, наприклад, пацієнт, який раніше мав досвід вживання психоактивних речовин, визначив для себе комфортним і безпечним місце і відчуття, отримані під дією наркотиків і відмовився від застосування цієї техніки, оскільки не вважав для себе прийнятним повернення у стан наркотичного сп'яніння. Для такого пацієнта використовувався альтернативний спосіб EMDR-терапії із залученням позитивного емоційного підкріплення, втім кінцевий результат був нижче, ніж у попередніх випадках.

У результаті проведеного аналізу психологічних ресурсів військовослужбовців/ветеранів, які пацієнти визначають для

себе у процесі застосування EMDR-терапії, з'ясовано такі особливості:

- доведений вплив соціальної підтримки сім'ї як основного ресурсу для забезпечення відчуття безпеки;
- істотний вплив світоглядних і релігійних переконань на формування ресурсного стану пацієнта.
- наявний досвід застосування власних позитивних копінг-стратегій для введення себе у ресурсний стан (хобі, заняття за інтересами або продуктивна професійна діяльність);
- ускладнений пошук психологічних ресурсів у пацієнтів із хімічними залежностями в анамнезі.

Перспективним, на наш погляд, буде подальший пошук психологічних ресурсів для пацієнтів з наслідками бойової травми у процесі використання EMDR-терапії, зокрема, тих, хто має/мав в анамнезі вживання психоактивних речовин, або не має достатньої соціальної підтримки.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т.31 (70). № 4. С. 22–27.
2. Жара Г. І. Корекція стресобумовлених станів різних верств населення за допомогою психологічних втручань низької інтенсивності. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (30–31 травня 2024 р.) Полтава : Астроя, 2024. С. 61–64.
3. Жара Г. І. Проблеми медико-психологічної реабілітації військовослужбовців Збройних сил України на етапі психологічної декомпресії. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 311–313.
4. Жара Г. І. Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни в умовах ветеранських просторів. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 17–22.
5. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю. Затверджено Наказом Міністерства охорони здоров'я України 13 грудня 2023 року № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#n4>
6. Experience and well-being of young Ukrainians during the war: results of sociological research / Iuliia Pavlova, Petro Petrytsa, Hanna Zhara, Ivanna Bodnar, Tetiana Synytsya. Lutsk : Vezha-Druk, 2023. 160 p.
7. Shapiro F. EMDR, adaptive information processing, and case conceptualization. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2007. № 1, P. 68–87.
8. Shapiro F. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols and procedures. (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press, 2017.

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ І ТРАНСФОРМАЦІЙ

**Захвасько Поліна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
polinazahvatko@gmail.com*

Життєві кризи та трансформації – це невід’ємна частина розвитку кожної особистості, що супроводжують людину протягом її життєвого шляху. Вони можуть бути пов’язані з різними аспектами життя, такими як професійні зміни, втрати, адаптація до нових соціальних ролей чи зміни в родинних відносинах. Кризи, незалежно від їхньої природи та масштабу, створюють великі емоційні та психічні навантаження, що можуть суттєво вплинути на стан людини. У таких умовах особливо важливою є соціально-психологічна допомога, яка може допомогти людині не тільки подолати труднощі, але й вийти з них зміцнілою та адаптованою до нових умов.

Соціально-психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз є актуальною темою через численні стресові ситуації, з якими стикаються люди у сучасному світі, в Україні – це війна. Зростаючі темпи життя, соціальні та економічні зміни, глобалізація та розвиток нових технологій змінюють традиційні соціальні структури, що веде до кризових явищ у житті багатьох людей. Психологічна допомога в такі моменти стає важливою умовою для підтримки психічного здоров’я особистості. Вона сприяє ефективному подоланню стресу, адаптації до нових реалій і відновленню психологічної стійкості. Психологічна допомога в кризовій ситуації об’єднує термін інтервенція, кризова інтервенція. Інтервенція означає втручання. Кризова інтервенція – це швидка психологічна допомога людям, що перебувають в стані кризи. Оскільки затяжна, хронічна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, нервово-психічного або психосоматичного страждання. Екстрена психологічна допомога надається людям у гострому стресовому стані. Цей стан характеризується, насамперед, емоційною і розумовою дезорганізацією і проявлятися певними симптомами: маренням, галюцинаціями, ступором, руховим збудженням, агресією, страхом, істерикою, нервовим тремтінням, плачем, апатією та іншими станами.

Допомога у даних ситуаціях може полягати, у першу чергу, в створенні умов для нервової «розрядки».

Психологічна допомога базується на принципах реалістичності, особистісної залученості професіонала і симптомо-центрованим контролем.

Універсальні загальні елементи першої психологічної допомоги:

1. Залишайтеся поруч із людиною, яка потребує допомоги. Люди в кризовій ситуації тимчасово втрачають почуття захищеності та довіри.

2. Активне слухання. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити травмуючу подію.

3. Поважайте почуття інших.

4. Проявіть турботу та надайте практичну допомогу.

Сьогодні перед фахівцями з кризової психології постає завдання надати саме первинну психологічну допомогу, тому що українці живуть в умовах війни. Якщо людина зазнала психічної травми, перебуває в гострому стресовому стані, що швидше і якісніше їй допоможуть, тим меншою буде її травматизація [1, с. 52].

Людина, що має травматичний досвід, замислюється над необхідністю опанування персональних конструктивних прийомів керування ризиками та можливістю їх інтеграції в повсякденне життя. За умови плідної співпраці із фахівцями така людина успішно оволодіває навичками самопомоги та починає керуватися у своєму житті більш зрілими життєвими настановами. Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння людиною цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації, використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією стратегією, далеко не завжди адекватною ані стану людини, ані характеру ситуації. Людина з продуктивним ставленням до кризи розуміє, що криза – це не лише страждання, а й великі можливості та несподівані перспективи власного життя.

Соціально-психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз і трансформацій є необхідною складовою підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя людини. Кожна криза, незалежно від її характеру, стає

потужним викликом для особистості, адже вона вимагає змінити або адаптуватися до нових умов життя. У таких ситуаціях важливу роль відіграє не тільки індивідуальна підтримка, але й соціальні зв'язки та взаємодія з навколишнім середовищем.

Одним із основних аспектів соціально-психологічної допомоги є визнання того, що кризові періоди не завжди є лише негативними явищами. Вони можуть бути часом для переосмислення життєвих цінностей, відновлення внутрішнього ресурсу та трансформації особистості. Проте для того, щоб криза не призвела до руйнації особистісної цілісності, важливим є вчасне виявлення і надання кваліфікованої допомоги.

Психологічна підтримка в умовах життєвих криз повинна бути комплексною і багаторівневою. Вона включає в себе не лише роботу психолога або психотерапевта, але й залучення соціальних мереж, сім'ї, колег, друзів. Соціально-психологічна допомога має бути орієнтована на відновлення ресурсів особистості, підвищення її стійкості до стресів, розвиток самоусвідомлення та зміцнення самооцінки. Водночас, вона повинна враховувати індивідуальні потреби людини, її соціальну роль, культурні та соціальні фактори, що визначають особливості переживання кризових ситуацій. Інтеграція соціально-психологічної допомоги в систему загального соціального обслуговування вимагає значних зусиль у напрямку підвищення рівня психологічної грамотності серед населення та зниження стигматизації звернень за допомогою. Особливо важливим є розвиток програм, що допомагають людям самостійно долати стреси і кризові періоди, за допомогою таких методів, як стрес-менеджмент, медитації, арт-терапія.

Так, Н. Атаманчук наголошує, що потужний зцілюючий потенціал творчості в поєднанні з психотерапевтичною парадигмою і методологією допомагає вирішити ряд терапевтичних завдань, серед яких – колективна травма обумовлена війною [2, с. 18].

Отже, соціально-психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз і трансформацій є незамінною складовою для забезпечення гармонійного розвитку людини, її здатності адаптуватися до змін і відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів. Тому важливо

систематично вдосконалювати методи та підходи до надання такої допомоги, а також створювати умови для зростання психологічної стійкості в суспільстві в цілому.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* №4. 2023. С. 51–55.

2. Атаманчук Н. М. Колективна травма війни: ресурс арт-терапії. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (23-24 травня 2024 р.). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 16–19.

3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

4. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

## **ОЦІНКА РОЗВИТКУ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ У ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗІ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИМИ РОЗЛАДАМИ**

**Ісаков Рустам, Герасименко Лариса**

*Полтавський державний медичний університет  
larysaherasymenko@gmail.com*

Найпотужнішим психосоціальним стресом, що впливає на всі верстви сучасного суспільства є війна. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 16,2% населення світу розвивається через наслідки війни, а 12,5% має поранених військовим родичів. Вимушене переселення закладів викликає глибоку психосоціальну кризу, що робить беззахисною особистість при зіткненнях зі змінами соціально-економічного характеру, руйнує гармонію між мікро-, макро- та мегасередовищами, негативно впливає на індивідуальний процес адаптації людини [1, 2]. Доведено, що внутрішнє

переміщення при збройних конфліктах призводить до незворотних психосоціальних наслідків у житті людини, призводить до формування стрес-асоційованих психічних розладів [3]. Соціально-психологічна ситуація, що склалася в Україні в умовах війни, спричинила психоемоційне перенапруження, дезадаптацію, хронічний соціальний та особистісний дистрес. Стрес-асоційовані розлади спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначаються на працездатності людини, а такі особи доволі часто вчиняють суїцид [4, 5].

У дослідженні взяли участь 178 жінок зі стрес-асоційованими розладами. Для досягнення мети і завдань даного дослідження були використані наступні методи: клініко-анамнестичні, клініко-психопатологічні, психодіагностичні, психометричні та статистичні методи математичної обробки результатів. Шкала адаптації/дезадаптації, або опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (Symptom Check List-90-Revised-SCL-90-R) застосовувався для оцінки психопатологічного статусу жінок. Дана методика дозволяє оцінити наявність і вираженість у пацієнта спектру психопатологічних проявів і окремих симптомів. З метою оцінки суїцидального ризику застосовували Колумбійську шкалу тяжкості суїцидальних намірів (C-SSRS) [6].

За результатами нашого опитування були виявлені як загальні риси особистості, так і стереотипні механізми реагування, а також певні відмінності між обстеженими жінками. Психометричне дослідження з використанням опитувальника SCL-90-R у жінок із розладами адаптації виявило високі показники за шкалами депресії ( $2,8 \pm 0,4$  бали), міжособистісної чутливості ( $2,6 \pm 0,3$  балів), тривожності ( $2,0 \pm 1,1$  балів) та соматизації ( $1,9 \pm 0,6$  балів), а менші – за шкалами, ворожості ( $0,8 \pm 0,2$  балів), обсесивно-компульсивного розладу ( $1,0 \pm 0,2$  балів). Дослідження суїцидальної поведінки у внутрішньо переміщених жінок із розладами адаптації доводять, що їм притаманна висока суїцидальна активність, зокрема, суїцидальні спроби протягом останнього року виявлені у 12,4%, понад рік тому – у 11,6%, повторні спроби виявлено у 4,0%.

Психометричне дослідження з використанням опитувальника SCL-90-R у внутрішньо переміщених жінок з ПТСР виявило рівень психічного стресу та надало можливість з'ясувати чи проявляють жінки тенденцію до перебільшення чи применшення своїх симптомів. За результатами SCL-90-R встановлено високі показники за шкалами ворожості ( $2,7 \pm 0,9$  балів), депресії ( $2,2 \pm 0,6$  балів), обсесивно-компульсивного розладу ( $1,8 \pm 0,2$  балів), соматизації ( $1,2 \pm 0,5$  балів), а менші – за шкалами тривожності ( $0,9 \pm 1,1$  балів), міжособистісної сенситивності ( $0,8 \pm 0,3$  балів). За результатами Колумбійської шкали тяжкості суїцидальних намірів (C-SSRS) суїцидальні наміри виявлено у 8,2% жінок з ПТСР, при цьому суїцидальні дії виявлялися лише у 3,8%, а повторних суїцидальних спроб не було.

Психометричне дослідження з використанням опитувальника SCL-90-R у жінок із тривожно-депресивним розладом встановило високі показники за шкалами тривожності ( $2,7 \pm 1,1$  балів), депресії ( $2,6 \pm 0,6$  балів), обсесивно-компульсивного розладу ( $2,2 \pm 0,2$  балів) та соматизації ( $1,7 \pm 0,5$  балів), менші – діагностовано за шкалами та міжособистісної сенситивності ( $1,4 \pm 0,5$  балів) та ворожості ( $0,8 \pm 0,7$  балів). Внутрішньо переміщені жінки з встановленим діагнозом тривожно-депресивний розлад відзначали періодичну актуалізацію суїцидальних думок. За результатами Колумбійської шкали тяжкості суїцидальних намірів (C-SSRS) суїцидальні наміри виявлено у 9,4% жінок з тривожно-депресивним розладом, при цьому суїцидальні дії виявлялися у 4,6%, повторних суїцидальних спроб не було.

Встановлено, що тяжкість суїцидальних намірів є найбільш виразним серед жінок із розладами адаптації у порівнянні з тривожно-депресивним розладом та посттравматичним стресовим розладом, зокрема, серед жінок із розладами адаптації 12,4%, серед жінок з тривожно-депресивними розладами у 9,4% та у жінок із ПТСР 8,2%. Отримані дані свідчать про необхідність побудови відповідної системи надання допомоги у сфері психічного здоров'я.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Kazakov O. A., Shynder V. V., Hryn K. V., Fysun Yu. O., Isakov R. I., Herasymenko L. O. Psychosocial maladaptation in the context of anxiety and depressive disorders under conditions of social and stressful events in Ukraine. *Azerbaijan Medical Journal*. 2023. № 3. P. 90–95.

2. Boiko D. I., Rahman M. H., Kachala V. V., Zehravi M., Shkodina A. D., Kundu M. K., Skrypnikov A. M.. A pilot study of stress coping and anxiety among internally displaced people in Russian-Ukrainian war who experienced stress-related disorders. *Psychiatry Research*. 2023. № 324. 115191.

3. Isakov R. I., Herasymenko L. O. Psychosocial rehabilitation of patients with post-traumatic stress disorder. *Azerbaijan Medical Journal*. 2022. №62. P. 58–63.

4. Herasymenko L. O., Isakov R. I., Halchenko A. V., Kydon P. V. Clinical features of adjustment disorder in internally displaced women. *Wiadomosci Lekarskie*. 2020. №6. P. 1154–1157.

5. Herasymenko L. O. Psychosocial aspects of adjustment disorders in women. *Wiadomosci Lekarskie*. 2020. № 73. P. 352–354.

6. Maruta N., Panko T., Kalenskaya G., Semikina E., Denisenko M., Psycho-educational program in prevention of mental health of internally displaced persons. *Georgian medical news*. 2020. № 306. P. 92–98.

## **ДО ПИТАННЯ ПРО СЕРТИФІКАЦІЮ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Карпенко Євген**

*Львівський державний університет внутрішніх справ  
psiholog\_pp@ukr.net*

Жорстокі реалії воєнного часу стократ збільшили запит на підготовку фахівців у сфері охорони здоров'я. Зросла чисельність студентів, які навчаються на спеціальності «Психологія». Водночас тисячі осіб з базовою психологічною освітою чи без неї опановують різні напрями психологічного консультування і психотерапії з наміром якнайшвидше включитися в практичну діяльність. З'явилися навіть пропозиції визнати «Богослов'я» як достатню освіту для сертифікованої діяльності у сфері охорони психічного здоров'я. У зв'язку з цим хочемо висловити низку зауваг.

По-перше, в Україні запроваджено «Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю» [2], до складу якого входять: арт-терапія (у тому числі музична терапія та інші методики, базовані на арт-терапії), гештальт терапія, десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR), діалектично-поведінкова терапія, емоційно фокусована терапія, інтерперсональна терапія (IPT) (у тому числі й інтервенції та методики, базовані на IPT), клієнт-центрована

терапія / особистісно-центрована терапія, когнітивно-поведінкова терапія (у тому числі, травмо-фокусована КПТ, нарративно-експозиційна терапія, когнітивно-процесуальна терапія, когнітивна терапія, пролонгована експозиція та інші інтервенції та методики, базовані на КПТ), логотерапія та екзистенційний аналіз / екзистенційна терапія, майндфулнес-базований підхід (у тому числі зниження стресу на основі майндфулнес (MBSR) та майндфулнес-базована когнітивна терапія (MBCT), мотиваційна терапія (у тому числі, мотиваційне інтерв'ю, мотиваційне консультування та методи, базовані на мотиваційному інтерв'ю), нарративна терапія, нейро-лінгвістична психотерапія (у тому числі Еріксонівська гіпнотерапія та інші методи, базовані на навіюванні та гіпнозі), позитивна психотерапія (ППТ за Пезешкіаном), протокол реконсолідації травматичної пам'яті, психодинамічний підхід (психоаналітична терапія, у тому числі трансфер-фокусована психотерапія), психодраматична терапія, символдрама / кататимно-імагінативна психотерапія, системна сімейна психотерапія, схема терапія, танце-рухова терапія, терапія, базована на менталізації, терапія прийняття та зобов'язання (АСТ) (у тому числі й інтервенції та методики базовані на АСТ), транзакційний аналіз.

По-друге, з недавніх пір психологія стала регульованою спеціальністю [1].

Це означає, що здобуття спеціальності психолога можливе лише за умови завершення навчання на освітньо-кваліфікаційних рівнях «Бакалавр» і «Магістр».

По-третє, згідно зі Страсбурзькою декларацією з психотерапії «доступ до освіти надається спеціалістам, які мають попередню підготовку в різноманітних галузях гуманітарних та суспільних наук». За тією ж декларацією психотерапевтична освіта «передбачає теорію, власний досвід, практичну діяльність під супервізією» [3].

По-четверте, Європейська Асоціація Психотерапії вказує на необхідність навчання протягом не менше 3200 годин, з яких три роки еквівалентні навчанню на бакалавра (в Україні це 4 роки).

Отже, керуючись юридичними нормами, етикою психотерапевтичної діяльності, вимогами до професії психотерапевта, можна стверджувати, що навчання на богослова (чи священника) не дає необхідних знань, умінь і

навичок для освоєння професії психотерапевта чи навіть психолога. Відтак не може йтися про *фахову* допомогу у сфері *психічного здоров'я*.

Адептам релігійного підходу варто нагадати, що об'єктом психології є психіка як особлива форма відображення суб'єктом об'єктивної реальності, що включає в себе психічні процеси, стани та властивості. Які наукові знання про психічні процеси, стани і властивості отримують богослови чи священники? Скільки часу цьому присвячується? Які уміння й навички роботи з несвідомим, травмівним матеріалом у них є?

Ці запитання жодним чином не знецінюють внесок служителів церкви в духовну підтримку людей, які її потребують. Разом із тим безпідставно називати священнослужителів фахівцями з психічного здоров'я. З тим же успіхом ми можемо визнати такими фахівцями педагогів, соціальних працівників, які теж мають справу з людьми. А ще можна розширити цей перелік різними екстрасенсами, знімачами порчі, носіями «багатого життєвого досвіду» тощо. Годі говорити, що такий підхід вихолощує як зміст психотерапевтичної підготовки, так і саму сертифікацію психотерапевтичної компетентності.

До речі, у психології і психотерапії часто враховується ноотичний вимір існування людини (логотерапія, екзистенційний аналіз, позитивна психотерапія...). Але ж це відбувається в єдності з іншими вимірами: тілесним, соціальним, діяльнісним (у Франкла, приміром, лише 3 виміри: соматичний, психічний і ноотичний, але існують і інші уявлення). І не варто в захисті своїх теологічних переконань надавати виняткового значення духовному виміру, знецінюючи базові вимоги до професії психолога чи/і психотерапевта. Тим паче, що духовність – це не завжди про релігійність. Н. Пезешкіан чітко диференціював поняття віри, релігії і релігійності.

Отже, дискусія про допустимість сертифікації богословів як фахівців у царині психічного здоров'я породжує багато обґрунтованих контраргументів. Мусимо речі називати своїми іменами: фахова допомога у сфері психічного здоров'я повинна надаватися фахівцями, які мають психологічну освіту, додаткове навчання в одному чи кількох психотерапевтичних методах, які постійно підвищують свою кваліфікацію.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Наказ МОН України від 27.02.2025 № 373 «Про затвердження Переліку спеціальностей на рівні вищої освіти, що передбачають доступ до професій, для яких запроваджено додаткове регулювання» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0394-25#Text>
2. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>
3. Страсбурзька Декларація з Психотерапії 1990 р. <https://usp.community/documentation/39-strasburzka-deklaratsiia-z-psykhoterapii>

## ПСИХОЛОГІЧНА ГЕРМЕНЕВТИКА В ЕПОХУ МЕТАМОДЕРНУ: РИСИ, ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ І ЗАСТОСУВАННЯ

**Карпенко Зіновія**

*Національний університет «Львівська політехніка»  
karpenkozs@ukr.net*

Психологічна наука на сучасному етапі свого розвитку відзначається великою різноманітністю епістемологічного багажу, накопиченого за тривалу історію людинознавчих студій. Кожна така епістема репрезентує сталі факти, події, що трапляються в типових обставинах. Це дає змогу експлікувати причинно-наслідкову логіку появи певних психічних явищ і поведінкових реакцій людини. Та якщо спробувати зазирнути за лаштунки строгої каузально-детерміністської сцени і пошукати відповіді на актуальні і, зрештою, вічні проблеми буття-існування людини у світі на інших теоретико-методологічних ландшафтах, далеких від стандарту природничих наук, то неминуче повернемо в бік незаслужено відкинутої герменевтики [1, 7]. Остання ж від часу свого самоусвідомлення як найбільш релевантного методу розуміння унікальності людини намагалася пояснити не «Чому», а інтерпретувати «Заради чого» [6].

Новопостала епоха Метамодерну, більш відома як пост-постмодернізм, не відкидає попередні епістемологічні традиції, але віддає їм належне з огляду на властиві їм переваги і недоліки, терени застосування відповідно до поставлених дослідницьких цілей. Означимо ж основні риси, тенденції та можливості застосування психологічної герменевтики на сучасному етапі її розвитку [2, 3].

*1. Осциляція як знаходження балансу між об'єктивністю та суб'єктивністю.*

Метамодерн відкидає як категоричну об'єктивність Модерну (ригоризм), так і крайній релятивізм (анархізм) Постмодерну. У психологічній герменевтиці це проявляється у прагненні до балансу між пошуком універсальних закономірностей психіки та визнанням унікальності індивідуального досвіду та його інтерпретації. При цьому дослідники намагаються йти шляхом методологічної тріангуляції, використовуючи як експериментально-діагностичні методи, які враховують загальні психологічні принципи, так і описово-герменевтичні методи, які враховують контекстуальну специфіку переживань окремої людини.

*2. Звернення автентичних переживань, щирості та емоційності з усвідомленням іронії.*

На противагу постмодерній іронії, заснованій на гіпертрофованій рефлексії, та абсолютизації релятивності істини, Метамодерн відзначається новою щирістю та суб'єктивною залученістю. У психологічній герменевтиці це означає зростання інтересу до емоційного досвіду, автентичності інтуїтивних переживань та емпатійного розуміння. Водночас зберігається усвідомлення складності та багатогранності інтерпретації, що запобігає надмірній наївності чи категоричності тлумачення. Іронія використовується не як заперечення сенсу, а як інструмент для глибшого його осягнення.

*3. Інтеграція різних методологічних підходів.*

Метамодерн характеризується прагненням до творчого синтезу та поєднання різних, на перший погляд, протилежних підходів – номотетичного й ідіографічного. У психологічній герменевтиці це проявляється у спробах інтегрувати якісні та кількісні методи дослідження, феноменологічний аналіз із дискурсивним аналізом чи аналізом автобіографічних наративів. Замість вибору єдиного «правильного» методу, дослідники прагнуть використовувати різноманітні релевантні інструменти для більш повного та об'ємного розуміння психічних явищ. Використовуваний метод зумовлює спосіб концептуалізації досліджуваної реальності – лінійно-механістичний, площинно-картографічний чи сферичний (голографічний) варіант моделювання.

#### *4. Акцент на контекстуальності та множинності перспектив.*

Усвідомлення складності сучасного світу та його соціокультурної та технологічної різноманітності призводить до зростання уваги до контексту інтерпретації. Психологічна герменевтика в епоху Метамодерну визнає, що розуміння психічних явищ залежить від історичних, культурних, соціальних та духовних факторів і наповнюється відповідним аксіологічним змістом. Внаслідок цього заохочується дослідження множинних перспектив та інтерпретацій одного й того ж явища. Одна з таких перспектив заснована на авторському уявленні про цілісну особу як інтегральну суб'єктність, що проявляє і конструює себе на ціннісно-темпоральному та діяльнісно-каузальному векторах життєздійснення). Тріангуляційна модель персонального життєздійснення охоплює темпорально-інтернальний, просторо-екстернальний та інтегративний модуси. Такий концепт особи дозволяє уникнути однобічності її розгляду та сприяє глибшому розумінню мотивів і сенсів поведінки.

#### *5. Пошук новітніх методів дослідження втіленого сенсу.*

Метамодерн характеризується прагненням до відновлення великих наративів та пошуку нових форм репрезентації та творення сенсу, але вже з урахуванням постмодерної критики та усвідомлення їхньої тимчасовості та конструйованості. У зв'язку з цим все більш популярними стають психолінгвістичні методи, які виявляють високу чутливість до людських інтенцій, дискурсивних дій, життєвих історій, культурних артефактів. Особлива увага приділяється процесам пошуку та створення сенсу в умовах невизначеності та інформаційного перевантаження.

#### *6. Вплив цифрових технологій та віртуальної реальності.*

Психологічна герменевтика в епоху Метамодерну досліджує, як віртуальні світи, соціальні мережі та онлайн-комунікація впливають на конструювання та трансформацію ідентичності, динаміку міжособистісних стосунків, переживань та інтерпретацію реальності. З'являються нові методи дослідження, що використовують цифрові дані та віртуальні середовища, штучний інтелект для вивчення психічних явищ у їхній динаміці та контексті [5].

### 7. Перформативний поворот у в психотерапії.

Метамодерністські ідеї призвели до зміни фокусу з пасивного спостереження та інтерпретації внутрішнього світу клієнта на активну дію та переживання нового досвіду в терапевтичному процесі. Це робить терапевтичний процес більш активним, експериментальним та орієнтованим на переживанням. Замість лише розмови про зміни, клієнт отримує можливість «прожити» ці зміни в безпечному та підтримувальному середовищі, що сприяє глибшій та стійкішій особистісній трансформації. У контексті перформативного повороту арт-терапія набуває особливої значущості, оскільки вона поєднує творче самовираження, активну дію та естетичне оформлення досвіду, сприяючи емоційно-ціннісному опрацюванню та особистісній трансформації.

Означені тенденції відображають складний та багатогранний характер психологічної герменевтики в епоху Метамодерну, яка прагне до більш глибокого, нюансованого та контекстуально обґрунтованого розуміння людської психіки [4]. Привернення уваги до зневажених домінуючим сцієнтизмом методологічних можливостей психологічної герменевтики сприятиме відродженню інтересу до голономного пізнання природи людини та умов її існування, а самій людині дозволить повернути віру у свою суб'єктність і моральну відповідальність за здійснювані вчинки.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Gadamer H.-G. Truth and method. London-New-York : Continuum, 2006.
2. Juszczak S. Badania jakościowe w naukach społecznych. Szkice metodologiczne. Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2013.
3. Karpenko Z. Meta-modernist foundations of media psychology: implementation experience. *Психологія особистості*. 2019. №1(10). С. 202–209.
4. Koch A.-F. Hermeneutischer Realismus. Tübingen : Mohr Siebeck, 2016.
5. Mudyń K. The place of intuition in the digitalized world. *Sztuka Leczenia*. 2024. № 39(1). P. 39–49.
6. Ricoeur P. The Conflict of Interpretations: Essays in <https://philpapers.org/rec/RICTCO-31>"Hermeneutics. Evanston : Northwestern University Press, 2007.
7. Schleiermacher F. *Hermeneutics and criticism and other writings*. Cambridge: Printed in the United Kingdom at the University Press, 1998.

## **КОНЦЕПЦІЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ РЕАГУВАННЯ ЛЮДИНИ НА СТРЕС**

**Ковальова Марина**

*Полтавське районне управління поліції ГУНП в Полтавській області  
kovalovamarina@ukr.net*

Повсякчас людина стикається із стресогенними чинниками незалежно від того, в яких зовнішніх обставинах вона перебуває. Це можуть бути як сприятливі для покращення ментального здоров'я умови перебування, так і патогенні. Говорячи про патогенні умови, мається на увазі ті, що є небезпечними для людини, можуть завдати шкоди її життю та здоров'ю. Звичайно, кожна людина індивідуальність і реагує на стресові фактори по своєму. Проте, не важко побачити, що саме пережитий людиною стрес викликав у її поведінці патогенні наслідки: це порушення фізіологічних та психологічних функцій організму. Якщо людина постійно реагує на стресогенні чинники однаково, то відповідно наслідки для її організму будуть прямопропорційні реагуванню.

У сучасному суспільстві, де наголошується на цілісному розвитку всіх складових здоров'я людини, концепція саногенного мислення набуває особливої важливості. Це підтверджується згадками про нього у сучасних наукових публікаціях, включаючи праці таких дослідників, як Н. Ярош, С. Бужинської, М. Кисіль, А. Гільман, Н. Атаманчук, С. Яланської, Г. Гандзілевської, Т. Ларіної та багатьох інших. Мислення є невід'ємною складовою прийняття рішень. Людина постійно мислить, розмірковує, аналізує, співставляє інформацію тощо.

Н. Атаманчук зазначає, що саногенне мислення здійснюється за допомогою складних розумових операцій, його процесуальний блок не відрізняється від процесу мислення взагалі. Тобто людина так само має постановку питання, висунення гіпотез, перевірку гіпотези та вирішення [1].

У науковій роботі О. Баланської описане поняття копінг, а саме це певні зусилля особистості, які спрямовуються на вирішення проблем, небезпечної ситуації, що має велике

значення для доброго самопочуття людини. Головним завданням копінгу є забезпечення добробуту людини, її психоемоційного стану та рівня задоволеності відносинами в суспільстві. Стрес-долаюча поведінка включає в себе ефективний пошук та використання певних стратегій, які можуть дозволити впоратися з кризовими ситуаціями та труднощами. Копінг – це процес ефективного вирішення проблемних ситуацій та управління стресом [2].

С. Яланська та М. Кононова проаналізували та описали бачення сучасних дослідників стосовно визначення кількох складових копінгу (копінгові дії; копінг-стратегії; копінгові стилі), кожен з яких характеризується когнітивними (мисленнєві процеси, пошук інформації, порівняння тощо), емоційними (емоційне реагування, фаталізм, покірність, самозвинувачення тощо) та поведінковими процесами (конкретні дії: відволікання, переключення на іншу діяльність, уникнення, співпраця та ін.), і розглядають два його види: конструктивний (досягнення мети власними силами, звернення по допомогу до інших людей, включення в дану ситуацію або володіння досвідом вирішення схожих проблем, переосмислення проблемної ситуації, зміни у системі власних звичних стереотипів і установок) і неконструктивний копінг (пасивність і уникання, імпульсивна поведінка та ін.), а також поділяють копінг-стратегії на продуктивні і непродуктивні. З психологічної точки зору, критеріями ефективної копінг-поведінки є зниження рівня особистісної та реактивної тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників, підвищення рівня саморегуляції, впевненості в собі та оптимізму, задоволення обраною професією тощо [5].

Науковець В. Кулик зазначає, що саногенне мислення як і характеристики когнітивної сфери загалом виступають вагомими чинниками вибору копінг-стратегій особистістю. Подолання стресової ситуації унеможливлюється без когнітивної «переробки». Вплив саногенного мислення на вибір копінг-стратегії особистості полягає в тому, що особистість, яка опанувала саме цей стиль мислення обирає більш адаптивні та ефективні способи вирішення під час зустрічі із стресовими подразниками. А отже зберігає ментальне здоров'я та не зазнає патогенних наслідків [3].

О. Самусь та Ю. Ковбаса у спільній праці зазначають, що саме в наш час постійний багатоканальний потік інформації є причиною схильності людини до психічного виснаження, яке проявляється станами тривоги, страху, паніки, намагання якимось чином вплинути на ситуацію, – саногенне мислення повинно стати, насамперед актуальним. Так як саногенне мислення є процесом свідомого формування та управління своїми думками. Саногенне мислення повинно відображатися на всіх психічних процесах (відчуття, сприйняття), що в результаті сформує саногенну особистість. Автори прийшли до висновку, що починати необхідно завжди з себе і найперше із своїх думок, які впливають на емоції, а вони, в кінцевому результаті, відображаються на наших намірах та вчинках [4].

Очевидно, що дослідження концепції саногенного мислення в формуванні копінг-стратегії подолання стресу наразі є надзвичайно актуальним завданням серед наукової спільноти. Саногенне мислення є ефективним способом самозбереження, підтримання ментального здоров'я, складовою розвитку психологічного опору сучасної людини до впливу стресових факторів. Людина, яка опанувала саногенне мислення в перспективі оздоровлюється від патогенних наслідків пережитого стресу та стає захищеною від дії стресових подразників в майбутньому. Копінг-стратегії, які формуються завдяки саногенному мисленню, сприяють позитивній адаптації до проблем сьогодення та допомагають людині зберегти своє фізичне та моральне благополуччя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (4 травня 2020 р.) Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159–160.
2. Баланська О. С. Психологічні особливості копінг-поведінки внутрішньо переміщених осіб. Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія освітньої програми «Психологія» / Кер. : докт. псих. н., проф. Велитченко Л. К. Ізмаїл, 2024. 102 с.
3. Кулик В. О. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості в сучасному вимірі. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (30-31 травня 2024 р.) Полтава : Астроя, 2024. С. 95–99.

4. Самусь О. В. Саногенне мислення особистості як умова внутрішньої стабільності під час коронавірусної інфекції. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених* : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів і студентів. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021. С. 221–222.

5. Яланська С. П., Кононова М. М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *Технології розвитку інтелекту*. Том 8, № 1(35). 2024.

## **ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ – КОМПЛЕМЕНТАРНІ ФЕНОМЕНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Коkun Олег, Бахмутова Лариса**

*Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
kokun@ukr.net; larysa.bakhmytova@gmail.com*

Актуальність теми зумовлена безпрецедентними викликами, пов'язаними з повномасштабною війною в Україні, яка кардинально трансформує психологічний ландшафт особистості, особливо у військовослужбовців, учасників бойових дій та представників професій, що мають підвищене психологічне навантаження: лікарів, педагогів, психологів, соціальних працівників. Умови їхньої діяльності часто включають хронічний стрес, необхідність швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях, роботу з травмованими людьми та обмежені ресурси.

Метою нашої роботи є дослідження ключових психологічних характеристик, що визначають здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій, долати стресові впливи та зберігати ефективне функціонування в умовах нестабільності військового часу: життєстійкості і резильєнтності як комплементарних механізмів підтримки психологічного благополуччя в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Концепти життєстійкості (hardiness) та резильєнтності (resilience) є двома ключовими феноменами у сфері психологічної адаптації до стресу. Обидва поняття відіграють центральну роль у збереженні психічного благополуччя людини, особливо в умовах екстремального

стресу, криз та тривалого впливу несприятливих факторів [6, 7]. Ці поняття найбільш широко досліджуються саме у військовій сфері, зокрема в контексті професійної підготовки військовослужбовців та їхньої здатності протидіяти негативним наслідкам бойового стресу. Численні емпіричні роботи [2, 3, 4] підтверджують роль розвитку цих психологічних якостей у збереженні психічного та фізичного здоров'я військових після інтенсивних стресових впливів.

Загалом сучасні наукові підходи до визначення сутності понять життєстійкості і резильєнтності підкреслюють їх багатокомпонентну природу, яку коротко можна пояснити, порівнюючи їх узагальнені параметри (табл. 1).

**Таблиця 1 – Порівняння узагальнених параметрів**

| Параметр                 | Життєстійкість                                          | Резильєнтність                                                                                          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Суть</i>              | Загальна здатність протистояти труднощам і адаптуватися | Здатність швидко відновлюватися після стресової чи травматичної події                                   |
| <i>Акцент</i>            | На <i>стійкість</i> перед тривалим тиском і змінами     | На <i>відновлення</i> після удару долі чи травми                                                        |
| <i>Тривалість впливу</i> | Пов'язана з тривалими кризами чи життєвими викликами    | Пов'язана з окремими травматичними подіями або сильними стресами                                        |
| <i>Результат</i>         | Збереження цілісної особистості, адаптація, розвиток    | Швидке повернення до стану психологічної рівноваги, можливе зростання після подолання життєвих викликів |
| <i>Рівень</i>            | Широке поняття, яке охоплює багато аспектів життя       | Розглядається як конкретна психологічна навичка чи ресурс                                               |

Виходячи з наведених порівнянь, можна стверджувати, що життєстійкість – це *стратегічна здатність* витримувати довгі й важкі періоди змін і криз, та є особистісною рисою, що допомагає людині ефективно протистояти труднощам. Резильєнтність – це *тактична здатність* швидко відновлюватися після окремих ударів долі та адаптуватися до

нових викликів. Цю рису можна розвивати. Обидва феномени не є взаємовиключними, а радше комплементарними, тобто такими, що підсилюють один одного. Життестійкість забезпечує «каркас» психологічної стабільності, тоді як резильєнтність – «механізм» адаптаційного реагування.

Дослідження комплементарності цих феноменів потребує комплексного методологічного підходу, що враховує як суб'єктивні, так і об'єктивні показники кожного з них. Серед найбільш відомих методик дослідження *життестійкості* слід виділити:

- опитувальник особистісних поглядів (The Personal Views Survey);

- опитувальник життестійкості (The Hardiness Survey);

- шкалу диспозиційної стійкості (The Dispositional Resilience Scale);

- опитувальник професійної життестійкості [1].

Для дослідження *резильєнтності* найчастіше використовуються інструменти самооцінювання, клінічні оцінювання, спостереження за поведінкою, фізіологічні тести. Найпоширенішими методиками залишаються шкали CD-RISC, RSA та BRS, проте сучасні тенденції вказують на необхідність адаптації тестів до специфічних груп та включення нейропсихологічних показників. Використання комбінованих підходів дозволяє отримати глибше розуміння механізмів життестійкості і резильєнтності, що сприятиме розробці ефективних інтервенцій для підвищення стресостійкості.

Досліджень комплементарності професійної життестійкості і резильєнтності під впливом факторів високої інтенсивності, пов'язаних із загрозою життю, таких як екстремальні чинники війни, ще не проводилося. Тому, в ході комплексних досліджень нами проведено аналіз кореляцій між відповідними діагностичними показниками (*табл. 2*), які виявили, що три компоненти професійної життестійкості (професійна включеність, контроль та прийняття виклику) демонструють помірний рівень кореляції ( $r = 0,55\text{--}0,59$ ;  $p < ,001$ ), що підтверджує їхню взаємопов'язаність у структурі професійної життестійкості.

**Таблиця 2 – Кореляційні зв'язки між діагностичними показниками**

|                                | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Професійна включеність         | 0,13**   |          |          |          |          |
| Професійний контроль           | 0,01     | 0,55**   |          |          |          |
| Прийняття професійного виклику | 0,09*    | 0,59**   | 0,56**   |          |          |
| Самоефективність               | 0,01     | 0,35**   | 0,19**   | 0,45**   |          |
| Резильєнтність                 | 0,03     | 0,28**   | 0,11**   | 0,39**   | 0,67**   |
| * $p < ,01$ , ** $p < ,001$    |          |          |          |          |          |

Також існує помірна позитивна кореляція між життєстійкістю та самоефективністю ( $r = 0,35-0,45$ ) та резильєнтністю ( $r = 0,28-0,39$ ), що підтверджує їхню спільну роль у забезпеченні адаптації до стресових умов. Цікаво, що найтісніший зв'язок виявлено між самоефективністю та резильєнтністю ( $r = 0,67$ ;  $p < ,001$ ), що підтверджує концепцію про те, що впевненість у власних можливостях та здатність відновлюватися після стресу є взаємопов'язаними.

Таким чином, життєстійкість та резильєнтність є комплементарними феноменами, що мають різні параметри та механізми реалізації, проте обидва є важливими для психологічного благополуччя в умовах війни. Ці поняття дуже тісно пов'язані: людина з високою життєстійкістю зазвичай має добре розвинену резильєнтність.

Дослідження комплементарності життєстійкості та резильєнтності особистості, а особливо їх професійного аспекту, має важливе теоретичне та практичне значення. Визначення загального рівня життєстійкості, а також її структурних компонентів дозволяє не лише описати поточний стан адаптаційних можливостей особистості, але й розробити ефективні стратегії підтримки та розвитку даної характеристики у представників різних професійних груп.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М. (2025) *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика* : монографія. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
2. Bartone P. T., Nomish G. H. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 2020. №265. P. 511–518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>

3. Erbes C. R., Arbisi P. A., Kehle S. M., Ferrier-Auerbach A. G., Barry R. A., Polusny M. A. The distinctiveness of hardiness, positive emotionality, and negative emotionality in National Guard soldiers. *Journal of Research in Personality*. 2011. №45(5). P. 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.07.001>

4. Kokun O., Pischko I., Lozinska N. Differences in military personnel's hardiness depending on their leadership levels and combat experience: An exploratory pilot study. *Military Psychology*. 2023. №35(6). P. 603–610. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2147360>

5. Kokun O., Pischko I., Lozinska N. Challenge acceptance as a key psychological characteristic of Ukrainian sergeants during the war: A research note. *Armed Forces & Society*. 2024. №1–22. <https://doi.org/10.1177/0095327X241301039>

6. Maddi S. R. Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*. 2007. №19(1). P. 61–70. <https://doi.org/10.1080/08995600701323301>

7. Masten A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press, 2014.

## **ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІАЛОГУ В ПРОЦЕСІ ГЛИБИННОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА**

**Кононова Марина**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
meershaum@ukr.net*

Підготовка психологів не може обмежуватися лише оволодінням академічними знаннями, оскільки не менш важливими є рефлексивні знання, які включають і самопізнання, що не може бути здійснене поза діалогічною взаємодією.

Аналіз літератури з теми засвідчує важливість неперервного процесу самовдосконалення психолога, що забезпечується особистісним зростанням (гуманістична психологія); особистим аналізом (психоаналіз); особистісною корекцією (психодинамічний підхід). Внутрішня стабілізована суперечливість психіки представляє особистісну проблему суб'єкта, яка набула дослідження в контексті особистісного становлення майбутнього психолога з метою його особистісної відкорегованості як передумови професіоналізму в практичній діяльності.

Метою статті є висвітлення особливостей діалогічної взаємодії в активній соціально-психологічній підготовці та глибинній психокорекції майбутнього психолога.

Означене питання в цьому теоретичному дослідженні ми розкриємо в контексті одного із дієвих методів самопізнання і самокорекції – методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), розробленого академіком НАПН України Т. Яценко у ракурсі психодинамічної теорії.

Метод АСПП акцентує увагу на методології пізнання психічного у його цілісності (свідоме-несвідоме). Як зазначає Т. Яценко, у пізнанні цілісності психічного необхідно виходити з того, що наше знання постійно має зв'язок зі свідомим, тому пізнати несвідоме ми можемо лише одним шляхом – перетворенням його у свідоме [3]. З. Фрейд наголошував на важливості актуалізації «зорового мислення», особливо в практиці психоаналізу сновидінь. Разом з тим, самих лише зорових образів замало для пізнання несвідомого – необхідно виявити взаємозв'язки між символами, які є багатозначними, та вербальними аспектами мислення [4].

Мистецтво глибинного пізнання спрямоване на об'єктивування інформаційних еквівалентів. Останнє означає пошук чогось третього (тобто посередника) між сферами «свідоме-несвідоме» [5]. У даному контексті важливим є зауваження З. Фрейда, що шлях психоаналітичного пізнання прокладений «через поєднання із відповідними словесними уявленнями» [4].

Психокорекційний діалог, який розгортається багаторівнево, порційно, дозволяє об'єктивувати протиріччя в емпіричному матеріалі респондента, що є свідченням особистісної проблематики суб'єкта.

Завдяки аналізу психологом вербально-невербального поведінкового фактажу людині надається допомога в адекватному усвідомленні власної особистісної проблеми (внутрішнього стабілізованого протиріччя), яка йому була невидима, і в цьому позначається вплив пралогічного мислення [4].

Особистісна проблема суб'єкта виражається в різноскерованості просоціальних поривів до самореалізації і глибинних ініціатив активності, що мимоволі протидіє просоціальним цілям. Останнє імпотує психіку, породжуючи

відчуття нереалізованості, неспроможності. Це і представляє «особистісну проблему» (внутрішньо стабілізоване протиріччя), витоки якої суб'єкту невідомі. Тому їх необхідно розкрити, пізнати і навчитися розпізнавати їх прояви в реальному житті, для внесення психокорекційних змін в поведінку [5].

Виходячи з того, що після процесу витіснень доступ Я до передсвідомого блокується механізмом опорів за збереження інформаційного обміну із Супер-Его та Ід, *вербум* може співвідноситись лише з тією сферою, яка сформувалась внаслідок незреалізованості потягів Ід через дію цензури Супер-Его. Це один із аспектів формування передсвідомого [5].

До поля дослідницької уваги, в межах психодинамічного підходу, потрапляє тільки той різновид несвідомого, який пов'язаний із механізмами витіснень та чинниками заборони (за участю механізмів опору) на повернення слідів до свідомості. Глибинне пізнання передбачає інтерпретацію спонтанно-поведінкового матеріалу з метою визначення в ньому логічних взаємозв'язків.

З огляду на це, в діагностико-корекційному процесі задається лінія спонтанної візуалізації психічного самим респондентом, що полегшує можливості асимілювання та поглиблення свідомого осягнення тенденцій, яким підкорена його власна поведінка, що суперечить раціональним намірам.

Особливе місце серед методів глибинної психокорекції займає методика психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків, розроблена Т.Яценко. Дана методика передбачає виконання респондентом психомалюнків за запропонованими темами (понад сорока тем). Повний комплекс психомалюнків цілісно аналізується в усій сукупності тем, що надає можливість пізнання різноспрямованих тенденцій психіки, що породжують особистісну проблему.

Аналітична інтерпретація комплексу рисунків будується на діалогічній взаємодії психолога з їх автором. Структурними одиницями діалогу є комунікати психолога і респондента. Такими комунікатами з боку психолога є запитання, психоаналітичний та аналітико-узагальнювальний коментар, гіпотези, з боку респондента – відповіді, які уточнюють, доповнюють або спростовують висловлювання психолога.

Вищеназвані комунікати утворюють єдиний цикл в системі «психолог – респондент» [1].

Діагностико-корекційна робота з малюнком в межах психодинамічного підходу має сутнісні відмінності від проєктивно-тестового. Ця відмінність полягає, перш за все, у відсутності стандартизованої інтерпретації образів рисунку психологом. В глибинній психокорекції розкриття символічного значення образів малюнку відбувається у процесі діалогічній взаємодії психолога з респондентом, яка сприяє актуалізації рефлексії останнього.

Психодинамічна парадигма спирається (в емпіричній її частині реалізації) на архетипну здатність психічного до візуалізації, тобто перекодування ідеальних реалій зі збереженням «інформаційних еквівалентів». При цьому важливо зауважити, що саме порушення взаємозв'язків між свідомим і несвідомим створює передумови для формування стабілізованої внутрішньої суперечливості психічного, що охоплює поняття особистісна проблема. Саме це пояснює відсутність у глибинному пізнанні традиційної для деяких практик вербалізації учасником власної особистісної проблеми, яку він бажає вирішити [3].

Тож, особистісна проблема людини пізнається в діагностико-корекційному процесі. Діалог у глибинній психокорекції має власну специфіку, причому як за змістом висловлювань психолога і респондента, так і за предметом, відносно якого розгортається їх взаємодія.

У глибинній психокорекції відсутні готові алгоритми ведення діалогу, за яких не враховується індивідуальність психіки суб'єкта. Кожне запитання психолога вибудовується на попередньому комунікаті респондента і з урахуванням попереднього емпіричного фактажу. У цьому знаходить вияв процесуальність діагностики та корекції. Психокорекційний діалог сприяє виявленню в спостережуваній активності суб'єкта імпліцитно даного (глибинних детермінант), яке опосередковано виявляється в експліцитно явному (поведінковому фактажу) [1, 2, 4].

Отже, цілісний психоаналіз комплексу тематичних малюнків виявляє структурованість психічного в його індивідуальній неповторності, через виявлення суперечності між логікою свідомого і логікою несвідомого. На

психокорекційних заняттях учасники АСПП, майбутні психологи, через об'єктивування несвідомих чинників (висвітлення внутрішніх суперечностей психіки та захисних заходів для їх маскуванню для свідомості), через рефлексивне опрацювання матеріалу отримують нову особистісно-значущу інформацію, яку іншим шляхом не можливо пізнати. Метод діалогу у глибинній психокорекції реалізується відповідно до основних положень психодинамічної парадигми, які визначають його функціональні можливості у розвитку рефлексивного мислення майбутніх психологів-практиків.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Дметерко Н. В., Шайда Н. П. Дослідження розвитку рефлексивного мислення психологів-практиків на засадах психодинамічного підходу. *Психологічний часопис*. 2019. № 8(19). С. 120–134. URL: <http://www.apsijournal.com>
2. Франчук О. Ю. Психодинамічний підхід до розуміння діалогічної взаємодії в психокорекційному процесі. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2015. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С. 341–351.
3. Яценко Т. С., Бондар В. І., Євтушенко І. В., Кононова М. М., Максименко О. Г. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 280 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання. К. : Вища школа, 2004. 679 с.
5. Яценко Т. С. Психодинамічний погляд на взаємозв'язки свідомого і несвідомого. *Fundamental and applied researscheas in practice of leadings scientific schools*. Київ, 2018. С. 90–115.

### **ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТРАВМИ: СЕНСОУТВОРЕННЯ ТА ЦІННІСНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Корнієнко Інокентій**

*Мукачівський державний університет  
innokesha@gmail.com*

В умовах триваючої воєнної агресії проти України, проблема психологічного стану молоді набуває виняткової гостроти, адже саме ця вікова група, перебуваючи на етапі активного формування ідентичності та життєвих орієнтирів,

зазнає значного травматичного впливу. Попри високий ризик розвитку негативних психологічних наслідків, досвід переживання екстремальних подій війни може стати каталізатором позитивних особистісних змін, відомих як посттравматичне зростання. Дослідження цього феномену саме в українській молоді є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє змістити фокус з патологізації травми на вивчення потенціалу до відновлення та розвитку [1-3]. Особливого значення набуває аналіз процесів сенсоутворення та ціннісної трансформації як ключових механізмів, що лежать в основі здатності молодих людей не лише долати наслідки травми, а й знаходити нові опори та ресурси для подальшого особистісного розвитку. Розуміння специфіки цих процесів у молоді, що переживає воєнну травму, є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та сприяння формуванню стійкого та життєздатного молодого покоління [2, 4]. Це дослідження відкриває перспективи для поглиблення знань про адаптаційні можливості молоді та їхню роль у майбутньому відновленні українського суспільства.

Для дослідження феномену посттравматичного зростання молоді в умовах воєнної травми, з акцентом на процесах сенсоутворення та ціннісної трансформації особистості, було розроблено та реалізовано емпіричне дослідження, що передбачало кілька ключових етапів.

Організація дослідження будувалася на принципах добровільності, конфіденційності та інформованої згоди учасників. Першочергово було здійснено добір та адаптацію психодіагностичного інструментарію, релевантного меті та завданням роботи, з особливою увагою до валідності та надійності методик для дослідження молодіжної вибірки, що зазнала впливу воєнної травми. Наступним кроком стало формування вибірки дослідження, до якої залучалися молоді люди (орієнтовно 16-25 років), які ідентифікували себе як такі, що пережили досвід, пов'язаний з воєнними діями в Україні. Збір даних здійснювався переважно в онлайн-форматі, з використанням стандартизованих опитувальників, розміщених на безпечній платформі, що забезпечувало анонімність та комфорт для респондентів.

Методичний інструментарій дослідження був комплексним та спрямовувався на багатоаспектне вивчення досліджуваних феноменів:

– *діагностика посттравматичного зростання (ПТЗ)*: використовувався стандартизований опитувальник, що дозволяє оцінити рівень позитивних психологічних змін, які виникли внаслідок боротьби з травматичним досвідом. Акцент робився на виявленні змін у сприйнятті себе, стосунках з іншими, життєвих пріоритетах, усвідомленні нових можливостей та духовних аспектах;

– *дослідження процесів сенсоутворення*: для оцінки здатності молоді знаходити та конструювати нові сенси в умовах травми, використовувався комплекс методик, спрямованих на виявлення: наявності та пошуку сенсу життя (адаптовані версії опитувальників, що вимірюють осмисленість життя та активність у пошуку сенсу); змісту новостворених сенсів, що можуть стосуватися особистісної місії, суспільної користі, майбутніх перспектив або переосмислення минулого досвіду;

– *аналіз ціннісної трансформації особистості*: для вивчення змін у системі ціннісних орієнтацій молоді застосовувалися методики, що дозволяють оцінити ієрархію актуальних цінностей та її можливі зміни у порівнянні з дотравматичним періодом (через ретроспективну оцінку або порівняння з нормативними даними), виявити появу нових ціннісних пріоритетів, таких як цінність життя, свободи, міжособистісних стосунків, патріотизму, духовності;

– *соціально-демографічна анкета*: розроблено спеціальну анкету для збору даних про вік, стать, освіту, регіон проживання, особливості пережитого травматичного досвіду (характер, тривалість, інтенсивність), а також про доступні ресурси підтримки.

Для глибшого розуміння контексту включено методики для оцінки рівня соціальної підтримки, копінг-стратегій та особистісних рис, які можуть виступати медіаторами чи модераторами процесів ПТЗ, сенсоутворення та ціннісної трансформації.

Процедура збору даних передбачала поширення посилок на онлайн-опитування через соціальні мережі, молодіжні організації та освітні заклади, що співпрацюють з молоддю, яка постраждала від війни. Учасникам надавалась

детальна інформація про мету дослідження, гарантії анонімності та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Після завершення збору даних було проведено їх ретельну обробку та підготовку до статистичного аналізу.

Такий підхід до організації та методичного забезпечення дослідження дозволив отримати комплексні дані щодо специфіки посттравматичного зростання сучасної української молоді, розкриваючи важливу роль сенсоутворення та ціннісних трансформацій у цьому складному процесі.

Аналіз результатів дослідження посттравматичного зростання молоді в умовах воєнної травми не лише підтвердив значний потенціал до позитивних особистісних трансформацій у більшості опитаних, але й виявив різноманітність траєкторій цього зростання. Спостерігалася як глибока перебудова світосприйняття, так і більш помірні, але значущі зміни у ставленні до себе та життя. Ключовими сферами прояву зростання для молоді стали: поглиблене цінування життя та переоцінка повсякденних аспектів буття, зміцнення міжособистісних зв'язків із акцентом на щирість та взаємопідтримку, усвідомлення власної внутрішньої сили та резильєнтності, а також відкриття нових життєвих перспектив та можливостей, часто несподіваних до травматичного досвіду.

Центральну роль у цих трансформаціях відігравали процеси сенсоутворення. Дослідження показало, що молодь активно конструювала нові життєві смисли, які виходили за межі простого подолання труднощів. Ці смисли часто кристалізувалися навколо ідей національної єдності, особистого внеску у спільну справу, розуміння цінності свободи та справедливості, а також знаходження нового значення у допомозі іншим та волонтерській діяльності. Важливим аспектом стало те, що не лише результат, а й сам процес активного пошуку та створення сенсу корелював із вищим рівнем посттравматичного зростання, вказуючи на терапевтичний ефект рефлексії та когнітивної переробки травматичного досвіду.

Паралельно відбувалася глибока ціннісна трансформація особистості. Емпіричні дані засвідчили суттєвий зсув у ієрархії цінностей: на передній план виходили екзистенційні та соціальні цінності, такі як безпека, здоров'я, родинні зв'язки,

дружба, чесність та відповідальність. Зменшилася значущість гедоністичних та матеріальних цінностей, що свідчить про переорієнтацію молоді на більш глибокі та гуманістичні аспекти буття. Ця ціннісна перебудова не лише відображала адаптацію до нових реалій, але й ставала фундаментом для формування оновленого світогляду та життєвих планів, де активна громадянська позиція та прагнення до розбудови майбутнього займали чільне місце.

Особливо виразно простежувався синергетичний зв'язок між ефективністю сенсоутворення, конструктивністю ціннісних змін та загальним рівнем і якістю посттравматичного зростання. Молоді люди, які змогли успішно інтегрувати травматичний досвід у свою особистісну історію через знаходження нових смислів та утвердження оновлених цінностей, демонстрували не лише вищі загальні показники ПТЗ, але й більш гармонійний розвиток у всіх його сферах. Зокрема, вони відзначали глибше розуміння себе, розвиток емпатії, формування стійкішої самооцінки та появу чіткішого відчуття життєвої мети.

Отримані дані також підкреслили важливість контекстуальних та індивідуальних чинників. Зокрема, наявність міцної соціальної підтримки (сім'я, друзі, спільноти), можливість відкритого обговорення переживань та доступ до якісної психологічної допомоги суттєво сприяли процесам сенсоутворення та позитивної ціннісної трансформації. Серед особистісних рис, що корелювали з вищим ПТЗ через ці механізми, виокремлювалися відкритість до нового досвіду, оптимізм, проактивні стратегії подолання стресу та здатність до рефлексії, що дозволяли молоді ефективніше переробляти травматичний досвід та знаходити в ньому ресурси для подальшого розвитку.

Проведене дослідження переконливо засвідчило, що посттравматичне зростання є реальним та значущим феноменом для української молоді, яка зіткнулася з воєнною травмою. Ключовими рушіями цих позитивних особистісних трансформацій виступають глибокі внутрішні процеси: активне сенсоутворення та суттєва ціннісна трансформація [1, 3]. Молоді люди не пасивно реагують на травму, а здійснюють активну роботу з переосмислення власного досвіду, конструюючи нові життєві смисли, часто пов'язані з

національною ідентичністю, суспільною відповідальністю та розумінням фундаментальних гуманістичних істин. Паралельно відбувається значуща перебудова ціннісної сфери, де на передній план виходять екзистенційні та соціальні цінності, такі як життя, свобода, безпека та міжособистісні зв'язки, відтісняючи матеріальні пріоритети.

Було встановлено, що успішне проходження цих процесів – здатність знаходити нові смисли та конструктивно інтегрувати змінені цінності – безпосередньо корелює з вищим рівнем та більш гармонійним профілем посттравматичного зростання. Це проявляється у зміцненні особистісної сили, розширенні життєвих перспектив, поглибленні емпатії та формуванні чіткішого відчуття власної мети. Важливу роль у фасилітації цих механізмів відіграють як соціальна підтримка, так і індивідуальні характеристики молоді, зокрема відкритість до досвіду та проактивні стратегії подолання.

Таким чином, дослідження поглиблює наукове розуміння адаптаційних можливостей молоді в екстремальних умовах та підкреслює практичну необхідність розробки програм психологічної допомоги, орієнтованих на підтримку сенсотворчих процесів та навігацію у ціннісних змінах. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на вивчення довгострокової динаміки цих процесів та ефективності специфічних інтервенцій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Dominick W. Changes in posttraumatic growth, core belief disruption, and social support over the first year of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 1019273. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1019273.
2. Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання* : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>
3. Ma J., Khan A. R., Zhang H. J. [et al.]. Exploring the potential impact of group identity on post-traumatic growth in the aftermath of Corona outbreak: function of social-emotional competence as a mediator. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. Art. 1282462. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1282462.
4. Shang F., Kaniasty K., Cowlishaw S. [et al.]. The impact of received social support on posttraumatic growth after disaster: The importance of

## **КРИЗОВИЙ СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

**Корсун Альона**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

У сучасному світі людина все частіше зіштовхується з ситуаціями, які порушують звичний плин життя та викликають глибокі емоційні переживання. Надзвичайні події, втрати, конфлікти, хвороби чи інші важкі обставини можуть призвести до виникнення кризового стану – особливого психологічного стану, який супроводжується дезорієнтацією, тривогою, безпорадністю та емоційною нестабільністю.

Кризові ситуації є природною частиною людського життя, однак їх перебіг і наслідки залежать від багатьох чинників – індивідуальних психологічних особливостей, наявності підтримки, життєвого досвіду та навичок подолання труднощів. Саме тому, своєчасна та фахова психологічна допомога в кризових станах набуває особливої значущості. Її мета – не лише зменшення гостроти переживань, а й відновлення внутрішніх ресурсів особистості та сприяння адаптації до нових умов життя.

Аналізуючи труднощі, з якими стикається особистість у кризовому стані, а також сам процес перебігу та завершення кризи, ми використовуємо поняття «переживати», «долати», «опановувати». Доцільно детально розглянути ці терміни для їхнього уточнення та визначення бажаного результату подолання кризи.

Метою дослідження є аналіз суті кризових станів, їхні види та етапи, а також ключові принципи та методи надання психологічної допомоги в період кризи.

Дослідниця М. Шпак зазначає, що термін «переживання» утворений із префікса «пере», який вказує на динамічність, і кореня «жив», пов'язаного зі словом «життя». Вона пояснює це тим, що зовнішні обставини емоційно проживаються людиною, стаючи частиною її особистісного досвіду.

М. Папуча вважає, що переживання є специфічною формою діяльності, яка виражається як емоційно забарвлений стан. Цей стан реалізується через зовнішні дії (поведінку) та внутрішні процеси (психічні функції, такі як емоційні процеси, сприйняття, мислення, увага), що супроводжують перебудову психологічного світу. Така діяльність включає вибір мотивів і цілей, проявляється в індивідуальній свідомості людини та спрямована на гармонізацію свідомості з буттям, досягнення внутрішньої цілісності й підвищення осмисленості життя [5].

Слід зазначити, що, за концепцією Ф. Василюка, переживання стосується лише тих аспектів, які мають значення та принципову важливість для певної форми життя, відповідаючи внутрішнім потребам особистості [5].

Таким чином, хоча певний копінг може домінувати в поведінці людини, вибір стратегії залежить від багатьох чинників. Раніше ми виділили деякі з них: причини, що викликали кризу; тип кризи; умови навколишнього середовища; індивідуально-психологічні характеристики особистості (вік, життєвий досвід, темперамент, риси характеру, навички, інтелектуальний рівень, цінності тощо). Додаткові фактори, які впливають на вибір копінгу та перебіг кризи, включають соціальне оточення, рівень матеріального забезпечення, соціальний статус, а також соціально-психологічні якості, світогляд, етичні переконання та адаптаційні можливості. У цьому контексті можна говорити про копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики особистості та соціального середовища, які сприяють формуванню стратегій подолання [2].

Відповідно до однієї з концепцій, поява кризи свідчить про те, що людина не змогла впоратися із ситуацією. Однак, враховуючи, що кризи є природною частиною життя кожної людини, доцільніше говорити не про формування, а про ускладнений перебіг кризи. Це може бути пов'язано з вибором неадаптивних копінг-стратегій через відсутність необхідних навичок або неможливість обрати адаптивні стратегії через значну інтенсивність негативних впливів, коли труднощі перевищують доступні ресурси.

Виникнення та перебіг кризи можна уявити як багаторівневий і послідовний процес, що включає кілька етапів, кожен із яких пов'язаний із певними подіями,

рішеннями та ресурсами, що підтримують ці рішення. Важливо розуміти, як розвивається кризовий стан і які характеристики притаманні різним його етапам. Розглянемо дві концепції, які, на нашу думку, найточніше відображають динаміку кризи.

Дослідниця Л. Вольнова визначає динаміку кризи як поступовий розвиток трьох основних фаз:

- 1) початкове зростання напруги;
- 2) подальше посилення напруги;
- 3) підвищення рівня тривожності та проявів депресії [3].

Науковець О. Саннікова виділяє такі основні етапи кризи:

1) початковий етап, що характеризується накопиченням напруги;

2) критичний етап, пов'язаний із гострими емоційними переживаннями;

3) завершальний етап, на якому ухвалюється рішення та відбувається вихід із кризи;

4) етап стабілізації [7].

Психологічну корекцію визначають як одну з форм психологічної допомоги, що є частиною психосоціальної практики та спрямована на допомогу людині в подоланні труднощів, пов'язаних із її психічним станом, через надання емоційної, смислової та екзистенційної підтримки. Психокорекцію зазвичай порівнюють з психологічним консультуванням та психотерапією. Багато авторів зазначають, що цей поділ є умовним, оскільки, по-перше, всі ці напрямки роботи орієнтовані на вирішення психологічних проблем, що виникають через життєві труднощі; по-друге, як психологи, так і психотерапевти використовують психологічні методи у своїй практиці; по-третє, основним інструментом їхнього впливу є бесіда, яка будується за певними правилами [2].

Оскільки кризові стани є тимчасовим явищем, яке характерне для психічно здорових людей, можна стверджувати, що вони знаходяться в сфері діяльності психолога. Винятками, які вимагають психотерапевтичного втручання, можуть бути тривалі та інтенсивні кризи, що значно впливають на психіку і супроводжуються психічними розладами.

Отже, психологічна корекція є видом діяльності практичного психолога, що включає делікатне і обґрунтоване втручання у внутрішній світ психічно здорової особи. Вона передбачає вплив на певні психологічні структури та характеристики з метою подолання психологічних, переважно усвідомлюваних труднощів, гармонізації внутрішнього світу особистості, а також сприяння її повноцінному розвитку та функціонуванню через зміну чи збагачення соціального середовища та навчання новим формам поведінки. Основним предметом психокорекції є шляхи та методи розв'язання психологічних проблем.

Психологічна корекція включає застосування методів і технік психологічного дослідження, зокрема психодіагностики, психологічного консультування, окремих методів психотерапії та психологічного тренінгу на різних етапах роботи.

Методи психологічного дослідження слід використовувати, перш за все, на початку зустрічі для збору інформації про індивідуально-психологічні особливості особистості, її поточний стан, причини кризового стану, типові стратегії подолання та інше. Серед таких методів можна виділити: спостереження, бесіду, інтерв'ю, тестування, анкетування – як стандартизовані, так і проєктивні методики [4].

Методи психотерапії будуть залежати від вибраного напрямку. Так, психолог може використовувати техніки психоаналізу, когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної (екзистенційної) терапії, гештальттерапії та інші.

Тренінг передбачає групову форму роботи. До основних технік відносяться мінілекції, інформування, групові дискусії, тематичні вправи, кейс-методи, ігрові методи, такі як рольові ігри, ділові ігри, метафоричні ігри, фасилітація, модерація, гронування, методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції, релаксаційні вправи, зокрема тілесно-орієнтовані методи, медитативні техніки, різноманітні варіанти творчої роботи, рухливі вправи тощо [6].

Психологічна допомога у кризових ситуаціях може набувати форм соціально-психологічного супроводу та кризового втручання. Останнє, в свою чергу, має свої методи і форми, однією з яких і є психологічний дебрифінг.

Психологічна допомога у кризових ситуаціях може набувати форм соціально-психологічного супроводу та кризового втручання. Останнє, в свою чергу, має свої методи і форми, однією з яких і є психологічний дебрифінг [1, с. 108].

Отже, кризовий стан – це ситуація, викликана проблемою або низкою проблем, з якими людина стикається на своєму життєвому шляху і які вона не може вирішити в межах визначеного часу та з використанням доступних ресурсів, через що виникають труднощі. Це також потреба в переосмисленні попередніх переконань і ідеалів, психоемоційні та фізіологічні реакції, що переважно спричинені стресом і фрустрацією. Якщо криза успішно подолана, відбувається перехід до нового етапу розвитку.

Деструктивний розвиток кризових станів та невдалі спроби подолати ситуацію можуть призвести до різноманітних негативних наслідків. Запобігання цим наслідкам та їх корекція є завданням психолога в рамках індивідуальної та групової роботи. Психокорекція кризових станів відбувається в кілька етапів, що включають діагностику, психокорекцію, психоедукацію та підтримку впровадження нових форм і стратегій поведінки в повсякденне життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія. Конспект лекцій : навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньокваліфікаційного рівня бакалавр, магістр / укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Бацилева О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Матеріали наукової конференції (2017-2018 рр.)*. 2019. Т. 1. С. 167–169.
3. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навч. посіб. Київ : НПУ ім. Михайла Драгоманова, 2012. 275 с.
4. Кузьміна І. П. Інструментальний компонент професійної ідентичності майбутніх фахівців технічного профілю. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. № 1. С. 102–106.
5. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2019. 191 с.
6. Пилипенко Н. М. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти. *Вісник національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. Т. 2, № 66. С. 98–106.
7. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16–22.

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВОЄННИХ ДІЙ

**Котломанітова Галина**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
kotlomanitovago@gsuite.pnpu.edu.ua*

Російсько-українська війна негативно позначилася на фізичному, психологічному, соціальному стані наших співвітчизників. В умовах підвищених ризиків і небезпеки сучасні сім'ї часто не витримують випробування нестабільністю та невизначеністю, внаслідок чого мають проблеми з адаптацією та збереженням своєї ідентичності. В Україні налічується значна кількість внутрішньо переміщених осіб, сімей, які втратили рідних, житло; загалом родин, котрі зазнали руйнівного впливу військової агресії. Усі вони потребують ресурсів, спроможних покращити психологічний стан, соціальну адаптованість, відновитися й стати сильнішими після складних життєвих подій. Відтак перед фахівцями помічних професій постає багато викликів і нових завдань, спрямованих на психосоціальну підтримку й допомогу постраждалим. Наразі нагальним і важливим є пошук і впровадження інструментів, засобів формування й розвитку стресо- й життєстійкості (резильєнтності) об'єкту психосоціальної роботи – сім'ї.

Мета нашої розвідки – означення соціальних та психологічних ресурсів, які активують механізми позитивної адаптації та мають стати ключовими факторами підвищення життєстійкості сімей, які постраждали від воєнних дій.

Проблема життєстійкості розглядається у науковому просторі широко й різноаспектно. У психології вдаються до синонімічних дефініцій «стійкість», «стресостійкість», «резильєнтність». Сстійкість та безперервність життя є ключовими факторами, що дозволяють відновитись після травми. Резильєнтність – це процес відновлення нормального життя після травмуючої події, який включає здатність знаходити позитивні ресурси і підтримувати зв'язки з важливими людьми. Відновлення соціальних зв'язків та різноманітних інтересів може допомогти дитині зберегти радість та енергію, необхідні для успішної адаптації до

швидких і часто жахливих або просто неприємних змін навколо нього [2, с. 94]. Резильєнтність – це подолання труднощів і повернення у колишній стан, водночас перехід через труднощі до нового етапу життя. Таким чином, концепція резильєнтності є більш осяжною, ніж просто стратегія подолання складних життєвих ситуацій. Однак останній залишається одним з важливих елементів резильєнтності. Життєстійкість, що є синонімом резильєнтності, – це складне явище, що ґрунтується на взаємодії багатьох факторів, таких як генетична схильність, набуті особливості та соціальна підтримка, які допомагають знизити ризик психологічної травми та забезпечити успішну адаптацію особистості до стресових та критичних ситуацій [1, с. 42].

З одного боку, резильєнтність – це категорія внутрішніх ресурсів людини: здатність людини емоційно саморегулюватися в стресових ситуаціях, рівень фізичної та психічної життєздатності. З іншого боку, термін «стійкість» органічно охоплює зовнішні чинники, які впливають на поведінку людини, особливо соціальні чинники. Тож під життєстійкістю розумітимемо динамічну особливість особистості, що виражається у здатності долати несприятливі життєві обставини, перероджуватися та розвиватися, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси. А оскільки будь-яку вроджену межу особистості можна розвивати, можна також розвивати і життєстійкість.

Більшість людей, які пережили травмуючу подію, але не мають обтяжуючих життєвих обставин, психофізичних порушень або захворювань, мають здатність до самоцілення, яке передбачає поступове повернення до нормального функціонування та підвищення адаптаційних здібностей після стресу. Описуючи людину, що відрізняється стійкістю у складних та стресових умовах, дослідники виділяють такі риси: позитивне ставлення до себе; здатність діяти усвідомлено у стресових ситуаціях; здатність ефективно реагувати на стрес та занепокоєння; готовність долати перешкоди у відносинах; зосередженість на підтримці свого фізичного та психічного здоров'я; оптимізм та вміння використовувати позитивні можливості [3, с. 128].

У сім'ях, що опинилися у складних умовах через стан війни, спостерігається недостатній рівень стабільності, що

визначається зниженою здатністю до саморегуляції поведінки та труднощами сприйняття соціальних відносин, що призводить до відчуття соціальної ізоляції і незадоволеність тим, як можна жити своїм життям. Ця категорія зазнає особливих труднощів із адаптацією до змін соціального середовища, особливо під час подій високої інтенсивності, таких як військові дії. Зазвичай їм важко змінювати звички, приймати нові правила та розпорядок дня, а також розуміти та брати нову соціальну роль у новому середовищі. Більше того, члени таких сімей менш здатні брати на себе відповідальність і діяти в ситуаціях, що вимагають планування та виконання рутинних дій, що може спричинити додаткові труднощі при виживанні у складних, стресових умовах.

Багато дослідників до чинників, визначаючих розвиток і підтримку життєстійкості, відносять оптимізм і почуття гумору, від розвитку яких залежить усвідомлення людиною можливості невдач і труднощів, а також прийняття цього факту і віра в те, що все буде добре [4, с. 370].

З практичної точки зору саме почуття гумору допомагає впоратися з труднощами, тривожними думками та страхами. Уміння посміхатися у хвилини небезпеки є показником резильєнтності, життєвої сили людини. Розвинути цю важливу навичку можуть допомогти наступні механізми: творчі проєкти; ігри та тренінги, що підтримують розвиток почуття гумору; гумористичні методи, що допомагають боротися зі стресом; техніки позитивного мислення.

Найскладніше завдання для сімей, які постраждали від війни, – це розвинути здатність знаходити сенс у тому, що з ними відбувається зараз, і мета, що виходить за рамки стресової та травмуючої ситуації. Фактором, що визначає рівень стійкості, може бути здатність ставити перед собою реалістичні цілі та робити кроки для їх досягнення, а також розвивати віру у власну здатність на щось впливати. Розуміння цілей і здатність мріяти та уявляти бажане майбутнє створюють бажання діяти і допомагають подолати страх, який з'являється у травмуючих ситуаціях, навіть у мирний час. Механізмами розвитку цих особливостей можуть бути: арт-терапевтичні технології, що залучають до спілкування з природою та до творчої діяльності; турбота про рослини, тварин, інших людей; турбота про власне тіло та

духовний розвиток; філософські роздуми, які при правильному підході можуть бути доступними для всіх вікових категорій.

Рівень життєстійкості як показника готовності до зіткнення з можливими кризовими ситуаціями можна підвищувати завдяки надбанню й активізації соціально-психологічних ресурсів. При цьому важливою є роль фахівця з числа помічних професій, котрий має zorganizувати й насадити середовище сім'ї відповідними засобами, вдатися до цілеспрямованої діяльності з їх використання. Ефективними технологіями є тренінги, ігри, інтерактивні вправи, соціально-комунікативні активності та ін.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Україна. Рада Європи. 2022. 176 с. URL: <https://rm.coe.int/posybnuktrauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>

2. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / ред. З. Кісарчук. Київ : Вид. Дім «Слово», 2017. 225 с.

3. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 1. С. 91–105.

4. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368375.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З МНОЖИННИМИ ПСИХОТРАВМАМИ ВІЙНИ**

**Кузікова Світлана**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
kuzikova\_svetlana@ukr.net*

Під час війни діти і дорослі потерпають від великої кількості травмівних подій. Хронічна екстремальність воєнного стану впливає не лише на психологічне благополуччя, а й на здатність студентів до навчання. Розмірковуючи про події, які можуть мати травмівний вплив

на студентів, дуже важливо враховувати типи переживань, які перевантажують здатність їхню справлятися з труднощами, та те, що студенти сприймають як травмівне [2]. Якщо у мирному житті українці традиційно переживали одиничну травмівну подію, наприклад, ДТП, смерть батьків або близької людини, важку інвалідизуючу хворобу, то під час війни як дорослі, так і діти можуть переживати складні травми, які зазвичай повторюються – очікування рідного з війни, зникнення безвісти, загибель, травмування, втрату будинку, вимушене переселення тощо.

Мета дослідження – визначити прогалини у підготовці студентів психологів до роботи з множинними травмами війни.

Для реалізації мети дослідження нами було проаналізовано 24 навчальні програми для студентів психологів та проведено опитування серед студентів щодо їх побажань в організації підготовки до практичної діяльності.

Педагоги під час війни не просто є постачальниками освітніх послуг, вони стають порадиниками, посередниками, відволікачами, наставниками, тобто перед педагогами, які самі зазнають багатьох особистих травм, стикаються з емоційно насиченими та дуже відповідальними викликами, у яких ключовим стає питання як не завдати вторинної травматизації собі та своїм учням чи студентам. Відповідно, хоча для всіх викладачів життєво важливо розуміти вплив травми на студентів, вони не повинні ставати їхніми терапевтами.

Викладачі можуть сприяти відновленню студентів після травми, наприклад, сприяючи відновленню традиційних ролей і розпорядку дня. Ми акцентуємо на найбільш проблемних, у нашому випадку перспективних темах подальших досліджень навчального процесу під час війни. Насамперед, це роль педагогів – на якому етапі закінчуються їхня робота як учителя, а на якому починаються діяльність психолога, якщо у мирний час найважливіше було дати певний набір знань, то нині актуалізується роль вчителя як опікуна, «старшого мудрішого друга», який вчить не так академічним знанням, як життєвим навичкам. Пошук балансу між «війною» і «миром» – педагогам під час війни необхідно навчитися тримати рівновагу у взаємодії з учнями не

заперечуючи ні війну, яка й далі триває, ні надмірно акцентуючи на ній. Слід звикати до такого незнайомого нам поняття «нормальності війни», коли всі травми розглядаються в її контексті, але ніколи не заперечуються ним. Під час війни кожен студент має свою історію, про яку варто говорити, якщо він має бажання, а педагог – сили вислухати. Опрацювання власних травм війни, горювання, переживання втрати. Часто робота з травмованими війною студентами актуалізує власну вторинну травму, що у свою чергу, зумовлює відчуття безсилля й, зрештою, відмову від емоційних контактів з студентами, спілкуючись з ними лише в контексті викладання та оцінювання свого предмету. Тому дуже необхідно опрацювання викладачами свого особистого травмивного досвіду, ефективної комунікації з колегами та підтримки з боку колег, які можуть мати подібний травмивний досвід та досвід роботи з травмованими війною дітьми, особливо це стосується роботи з братами/сестрами, які навчаються ще у школах.

Проаналізувавши 24 навчальні програми для студентів психологів, ми виявили, що робота з травмами війни в більшості з них входить до різних, часто не пов'язаних між собою та непослідовних спецкурсів та тренінгів. У результаті чого психологи, випускники закладів вищої освіти можуть практикувати без належного базового розуміння консультування у питаннях множинної хронічної травми. Впровадження ж освіти з питань консультування щодо травм війни надасть студентам-випускникам інформацію про їхню майбутню практику через ознайомлення з передовими дослідженнями та найкращим досвідом, забезпечуючи безпеку клієнтів і дотримання норм етики у роботі з ними.

Результати нашого дослідження вказують на те, що випускники психологічних факультетів не вважають себе достатньо підготовленими для консультування клієнтів, які переживають травмивний стрес в умовах хронічної екстремальності і можуть використовувати у своїй практиці застарілі моделі та методики, зокрема неадаптовані до українських реалій. За таких умов студенти повинні оволодіти сучасними методиками роботи з травмою та бути неупередженими щодо людей у скорботі та не відчувати дискомфорту при згадуванні, зокрема, теми смерті чи невизначеної втрати [1]. Студенти вважали, що вони готові

співпереживати гострому горю своїх клієнтів, але не зрозуміли, як усунути симптоми під час тривалих консультацій. Викладачі ж спеціальних дисциплін можуть усунути цю прогалину, включивши до програм навчальних дисциплін рольові ігри та інтервізії. Це може зробити підготовку студентів щодо консультування з питань травми більш керованим і цілеспрямованим, до того ж варто включати мультикультурні теми в навчальні плани, а також зосереджуватися на розвитку базових і спеціальних компетенцій, необхідних для роботи з травмою – як під час аудиторних занять, так і під час практики.

Декілька учасників нашого дослідження згадали своїх наукових керівників як достатній ресурс для підвищення готовності до консультування клієнтів з множинними психологічними травмами. Супервізія також може надати майбутнім психологам консультантам можливість отримати вказівки щодо більш ефективних стратегій консультування цієї групи населення. Таким чином, викладачі спеціальних психологічних дисциплін повинні спочатку задуматися про свою власну компетентність у консультуванні з питань різних видів психологічних травм, наголошуємо, що нині це відбувається в умовах хронічної екстремальності та загрози життю в різних регіонах України, а особливо на Сумщині, Харківщині, Полтавщині, Херсонщині та Одещині.

Маючи обмежену літературу про практику роботи з травмою клієнтів під час війни (більшість зарубіжних досліджень проводилося на безпечних територіях), нам бракує чіткого розуміння методів, які використовують професійні консультанти в країнах, де йдуть війни, однак при цьому варто описувати й власний український досвід, який стане у нагоді колегам з інших країн. Результати цього дослідження показують, що освітяни в усьому світі та міжнародні зацікавлені сторони повинні виділяти ресурси, які будуть спрямовані на освіту в зонах активних воєн.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кузікова С. Б. Особливості підготовки психологів до роботи з горем та втратою. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 95–99.
2. Blueford J. M., Diambra J. F., Wheat L. S. Counselor preparedness to counsel grieving clients: Insights and implications. *Death Studies*. 2022, Vol. 46(10). P. 2413–2423.

# ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ САМОСТАВЛЕННЯ

**Кравченко Ольга**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
steps58@ukr.net*

Актуальність дослідження емоційної стійкості студентів набуває особливого значення в умовах війни, що докорінно змінює соціально-психологічний простір молоді. Військові дії, масштабні втрати, вимушене переміщення, руйнування звичних соціальних, освітніх і культурних зв'язків призводять до появи потужних і тривалих стресових впливів, які виходять за межі звичайних викликів юності чи ранньої дорослості. У цих умовах зростає потреба у нових ресурсах і адаптивних можливостях, що дозволяють студентам не лише зберігати психічне здоров'я, а й знаходити внутрішні опори, здатність до переосмислення життєвих стратегій, мобілізації особистісного потенціалу та підтримки суб'єктної позиції у світі, що змінюється під впливом зовнішніх обставин.

Сучасна наукова література трактує емоційну стійкість як комплексну інтегративну властивість особистості, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, уміння реагувати на кризи без деструкції особистісного «Я», долати фрустрації, підтримувати адаптивну поведінку в умовах тривалого психоемоційного напруження [3]. В контексті війни емоційна стійкість студентів стає не просто важливою психологічною характеристикою, а фактично ключовим чинником соціального виживання, ресурсом для консолідації зусиль у подоланні невизначеності, страху й тривоги, основою збереження сенсу життя та особистісної ідентичності.

Особливої ваги набуває зв'язок між рівнем емоційної стійкості та характеристиками самоствавлення – системою ставлень до себе, самоприйняття, самооцінки, здатності до рефлексії та самопідтримки. Позитивне, гармонійне самоствавлення формує передумови для внутрішньої мобілізації, активного пошуку виходу з кризи, збереження психологічного благополуччя навіть в умовах масової травматизації. Натомість нестійке чи негативне самоствавлення підвищує уразливість до стресу, призводить до

зниження ефективності саморегуляції, формування почуття безсилля та дезадаптаційних станів [2].

У зв'язку з цим необхідність поглибленого дослідження емоційної стійкості у студентів із різними характеристиками самоствавлення визначається не лише теоретичними інтересами, а й потребами практики щодо розробки ефективних психологічних стратегій підтримки, створення програм розвитку рефлексивності, тренінгів емоційної саморегуляції та формування відповідального, зрілого «Я у світі» [5]. Сучасна психолого-педагогічна практика покликана не лише допомагати молоді зберігати внутрішню цілісність, а й підтримувати її здатність до розвитку і переосмислення себе під впливом нових екзистенційних викликів, що стали реальністю у повсякденному житті студентів.

Емоційна стійкість студентів із різними характеристиками самоствавлення розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що формується під впливом індивідуальних особистісних рис, досвіду соціальної взаємодії та специфіки освітнього середовища. Визначальною ознакою емоційної стійкості є здатність підтримувати належний рівень емоційного функціонування, зберігати психологічну рівновагу й спрямованість на цілі навіть у ситуаціях невизначеності, фрустрації або впливу стресогенних факторів. Саме студентський вік характеризується особливою чутливістю до стресу через поєднання складних навчальних завдань, потреби у самостійному прийнятті рішень, інтеграції до нових соціальних спільнот і підвищених вимог до самоорганізації. В таких умовах важливим стає не лише рівень емоційної регуляції, а й розвинені особистісні адаптивні механізми, які значною мірою зумовлюються характером самоствавлення, сформованим на етапах соціалізації [1].

Самоствавлення студентів виступає цілісною багаторівневою структурою, що об'єднує когнітивний (знання про себе, уявлення про власні можливості та обмеження), емоційний (почуття власної гідності, прийняття себе, доброзичливе ставлення до себе) та поведінковий (саморегуляція, самоконтроль, відповідальність за дії) компоненти. Емпіричні спостереження та теоретичні узагальнення свідчать, що саме якість самоствавлення значною мірою визначає рівень емоційної стійкості студентів.

Гармонійне, позитивне самоставлення асоціюється з більшою здатністю до конструктивного подолання труднощів, реалістичною оцінкою власних можливостей, залученням особистісних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Такі студенти рідше затримуються в афективних реакціях на невдачі чи соціальні непорозуміння, швидше відновлюють емоційну рівновагу та ефективно використовують соціальну підтримку у складних обставинах [4].

На відміну від цього, у студентів із суперечливим чи негативним самоставленням частіше проявляються підвищена емоційна чутливість, лабільність, імпульсивність у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники. Для таких осіб типовими є самозвинувачення, невпевненість у власній ефективності, зростання залежності від зовнішньої підтримки та зниження мотивації до самостійного подолання труднощів. В їхній поведінці переважають реакції уникнення або компенсації, і навіть незначні стресові фактори можуть істотно порушувати емоційний баланс. Саме не сформованість конструктивного самоставлення створює підґрунтя для розвитку емоційного виснаження, психосоматичних проблем, труднощів у соціальній адаптації й зниження академічних досягнень [5].

Важливою умовою підтримки емоційної стійкості студентів є рівень рефлексивності, тобто здатність до усвідомлення, аналізу та критичної оцінки власних емоцій, мотивів і поведінкових стратегій. Студенти з високим рівнем рефлексії ефективніше ідентифікують ознаки емоційного напруження, своєчасно застосовують продуктивні копінг-стратегії, здатні розмежовувати суб'єктивні й об'єктивні аспекти труднощів. Це сприяє розвитку відповідального ставлення до власних емоційних проявів, знижує ймовірність афективних зривів і забезпечує стійкість навіть за умов інтенсивних змін. Недостатній рівень рефлексії, натомість, підвищує ризики дезадаптації через неадекватну оцінку свого стану, несвоєчасне звернення по підтримку й накопичення негативних емоційних переживань [4].

Дослідження підтверджують, що якість соціального оточення й психологічний клімат у студентському колективі мають виражений модифікуючий вплив на взаємозв'язок між характеристиками самоставлення та емоційною стійкістю.

Для студентів із позитивним самоствавленням підтримуюче соціальне середовище виступає додатковим ресурсом для особистісного розвитку, посилення впевненості у собі, формування здорової взаємодії з іншими. Для осіб із негативним або суперечливим самоствавленням наявність підтримки з боку викладачів, друзів, родини може виконувати буферну функцію у кризових ситуаціях, а її відсутність сприяє виникненню ізоляції, зневіри у власних можливостях та посиленню психоемоційної нестабільності. Усе це обумовлює необхідність застосування комплексних підходів до формування емоційної стійкості студентів, які б охоплювали розвиток рефлексії, позитивного самоствавлення та організацію підтримуючого психологічного середовища у навчальних колективах [3].

Підвищення емоційної стійкості студентів у складних соціальних обставинах, пов'язаних із війною, потребує цілеспрямованої роботи над рефлексивними механізмами осмислення особистого досвіду та формування конструктивного ставлення до себе. Саме розвиток здатності аналізувати власні емоційні стани, розпізнавати ресурси і межі саморегуляції, бачити зв'язок між переживаннями та поведінкою створює підґрунтя для ефективної адаптації до динамічних викликів сучасного життя.

Практична реалізація цієї мети вимагає впровадження програм і психологічних інтервенцій, що сприяють розвитку саморефлексії, підвищенню рівня самоприйняття, формуванню навичок конструктивного подолання стресу. Серед ефективних підходів доцільно виділити групові тренінги з розвитку рефлексивності, інтеграцію елементів психоемоційної освіти у навчальні програми, організацію взаємопідтримки у студентському середовищі, а також залучення студентів до проектів, які стимулюють відповідальне ставлення до себе та інших.

У такому підході формування емоційної стійкості розглядається не лише як процес індивідуального зростання, а як соціально значуща стратегія, що забезпечує не тільки витривалість до стресу, але й розвиток відповідального «Я у світі», здатного до усвідомленого самовизначення, гнучкої адаптації та особистісної зрілості у складних життєвих умовах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С. 71–79.
2. Гребенюк О. С. Емоційна стійкість як фактор збереження психічного здоров'я особистості. *Наука і освіта*. 2018. №10. С. 39–46.
3. Сисоєва О. В. Емоційна стійкість як чинник адаптації студентської молоді до навчання у вищій школі. *Молодий вчений*. 2020. №1(77). С. 315–318.
4. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоставлення в студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 118–123.
5. Чанчиков І. К. Психологічні особливості зв'язку рис особистості та самоставлення в проявах життєстійкості. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 7. №. 48. С. 227–235.

## PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF FUTURE PSYCHOLOGIST'S READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

**Lavrinenko Vitalii, Makarchuk Viktoriia**

*Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University*

In modern conditions, the training of future psychologists requires consideration not only of the level of their knowledge but also of the formation of psychological readiness for future professional activity. It is the psychological components of readiness that form the foundation for effective interaction between the future specialist and others. This readiness encompasses motivational attitudes, the ability to self-regulate, reflexive awareness, the development of communication skills, and emotional stability.

Researchers such as S. Maksymenko, V. Panok and N. Chepeleva emphasize that higher education institutions must not only ensure professional training but also create conditions for the development of internal motivation for professional improvement and the need for self-realization, which are the basis of the specialist's psychological maturity.

Psychological readiness for professional activity in a psychologist is a complex multidimensional formation that

includes the interaction of several internal factors, in particular motivational, self-regulatory, and communicative components. Theoretical analysis shows that the formation of professional motivation is one of the key directions in the professional development of psychology students. It determines the attitude toward the chosen specialty, the focus on helping others, the desire for development, and effective professional realization.

Scientific works by O. Leontiev, L. Bozhovych and A. Markova show that effective professional training is impossible without a properly developed internal motivation. At the same time, internal motivation, associated with the meaning of activity, is a decisive factor in increasing responsibility for personal and professional growth.

A significant role in this process is played by the ability to self-regulate. This component ensures the student's ability to organize their own activities, control behavior, overcome difficulties, and act constructively in professionally significant situations. A high level of self-regulation development contributes to the formation of a responsible attitude toward learning, which is a kind of preparation for future professional activity.

Equally important is communicative competence as an element of psychological readiness. In the training of future psychologists, special attention should be paid to the development of the ability for constructive interaction, empathy, and openness, which are the foundation of effective counseling. A high level of communication skills, according to the method of V. Synyavskiy and B. Fedoryshyn, is directly related to the ability to adapt to various professional contexts and to demonstrate flexibility in interacting with clients.

The results of empirical research conducted among psychology students with different levels of professional readiness showed a clear correlation between the formation of the motivational sphere, the level of self-regulation, and the degree of communicative competence. Students who demonstrated a high level of internal professional motivation showed better results in planning skills, self-control, adaptability, and organization. Their attitude to professional activity was marked by reflexivity, responsibility, and a stable interest in their future profession.

In contrast, students with a low level of psychological readiness more often demonstrated externally driven motivation,

difficulties with self-regulation, and insufficient communication openness, which may potentially affect the quality of their future professional activity. Accordingly, the development of professional readiness requires the creation of a holistic educational environment that supports personal growth, independence, and social activity of students.

Thus, psychological readiness for professional activity is a multifaceted formation centered on internal motivation, the ability to self-regulate, and developed communication skills. Increasing the level of readiness of psychology students is possible through the creation of conditions for the development of their motivational sphere, the formation of reflection and self-management skills, as well as continuous stimulation of self-realization in the chosen professional field.

### **REFERENCES**

1. Synyavskiy V. V., Fedoryshyn B. A. Methodology for studying communicative and organizational abilities. K.: NPU named after M. Drahomanov, 1999.
2. Chepeleva N. V. Psychology of personality: a textbook. K.: Akademvydav, 2003.
3. Maksymenko S. D., Panok V. G., Povyakel N. I. Theoretical and methodological foundations of professional training of a psychologist : a collective monograph. K. : IPR, 2010.
4. Yudina N. O. Motivation of learning in higher education. K. : Karavela, 2011.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**

**Лукомська Світлана**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
svitluk@ukr.net*

Початок повномасштабної війни ознаменував новий етап у розвитку волонтерського руху в Україні, який, порівняно з 2014–2021 роками, значно поширився і на студентську спільноту. Водночас у 2025 році є дані, що підтверджують посилення симптомів емоційного вигорання волонтерів, не в останню чергу це стосується і студентів – активних учасників волонтерського руху.

Волонтерство, або волонтерська діяльність (від фр. *volontaire*, англ. *volunteer*, що походить від лат. *voluntarius*, *voluntas* – вільне волевиявлення, *volō* – бажання, намір) – це добровільна суспільно корисна діяльність, що не має на меті отримання винагороди. Волонтерство – це не лише важлива складова громадського активізму, але і цінний навчальний і виховний досвід для молоді. Учні, які беруть участь у волонтерських акціях, навчаються розуміти потреби й проблеми свого оточення, розвивають емпатію та почуття відповідальності задля змін у своєму середовищі [2].

Ми розглядаємо волонтерство як складову української ідентичності. Ця риса проявилась найяскравіше після початку повномасштабного вторгнення, коли кожен на своєму місці наближає перемогу, допомагаючи військовим – донатом, гуманітарною допомогою. Проте найголовніше – це консолідація суспільства та надання допомоги тому, хто її потребує, незалежно від обставин. Однак, в умовах хронічної екстремальності війни та виснаженості ресурсів людей, емоційне вигорання відбувається у багатьох волонтерів.

Мета дослідження – визначити особливості емоційного вигорання студентів, які займаються волонтерською діяльністю.

Нами було проаналізовано дописи у соціальних мережах студентів – активних учасників волонтерського руху у 2022–2025 роках та відповідну зарубіжну літературу із даної проблеми.

Незважаючи на суспільну важливість та широке використання терміну «вигорання» у повсякденному житті, серед науковців та практиків досі точаться гарячі суперечки щодо того, що таке вигорання насправді, які симптоми з ним пов'язані та чи є синдром вигорання окремим психічним розладом. Аналіз досліджень вигорання показав, як психічний стан був соціально та науково сконструйований та відтворений протягом останніх 40 років. Спочатку вчені почали досліджувати та визначати явище, яке вони спостерігали в певному середовищі, тобто у соціальних працівників та медичних працівників, які страждали від стресу, виснаження та втоми, пов'язаних з роботою. Цей стан був описаний як вигорання та пояснювався здебільшого організаційними факторами. З часом медичні науки надали достатньо доказів, щоб зробити вигорання важливим

об'єктом наукового дослідження та проблемою для громадського здоров'я, але водночас не змогли домовитися про узгоджений набір симптомів та спільне визначення цього типу стресу, пов'язаного з роботою [3].

Ми наголошуємо, що насамперед, вигорання волонтерів пов'язано із втомою від співчуття, яка виникає через постійне сприйняття страждань інших, що призводить до виснаження емпатійних ресурсів людини. Ми часто розглядаємо волонтерство як суто альтруїстичний акт, безкорисливу жертву часу та зусиль, спрямовану на допомогу іншим, однак постійний вплив емоційного тягара чужого досвіду, а нерідко і вторинна травматизація, зумовлюють емоційне вигорання. Проведений нами аналіз показав, що час, проведений у якості волонтера, негативно впливає на самоефективність, так якщо студенти волонтери з 2022 року, у 2024 році у них з'являються інші цілі, зокрема приєднатися до лав ЗСУ чи взагалі завершити волонтерську діяльність.

У волонтерів стан хронічного фізичного та емоційного виснаження, часто поєднаний із сумнівами щодо цінності власної роботи. Це аналогічно пробіганню марафону зі швидкістю спринтера – зрештою, навіть найвідданіший бігун впаде від виснаження. У контексті волонтерства цей емоційний марафон проявляється у втомі, зниженні продуктивності та зниженні мотивації.

За таких умов у контексті профілактики емоційного вигорання студентам волонтерам слід радити вміти формувати реалістичні очікування, тобто розуміти свої межі та уникати надмірних зобов'язань; попри завантаженість варто займатися фізичною активністю, навіть якщо це просто коротка прогулянка, вона має бути з перервою від волонтерської активності; доцільно також практикувати усвідомленість, тобто вчитися деякий час бути у теперішньому моменті, а не перейматися роздумами про минуле чи турботами про майбутнє. Доцільно також використовувати так зване «вікно толерантності» [1]. «Вікно толерантності» – це модель, яка допомагає розробити належну практику для покращення та підтримки психічного здоров'я та благополуччя шляхом осмислення того, як люди оптимально функціонують у різних ролях, і як мають справлятися, коли надмірна стреси починають негативно впливати на повсякденне життя. По суті, це оптимальна зона

для обробки та інтеграції життєвого досвіду, де люди можуть раціоналізувати та розмірковувати над проблемами та вибором, а також знаходимося в курсі того, що відбувається навколо

Верховна Рада України 8 січня 2025 року, ухвалила в цілому законопроект №11159 про закріплення права волонтерів на визнання компетентностей. Відповідно до законопроекту відтепер волонтерство за спеціальністю зможуть зараховувати як практику. Окрім того, організації зможуть видавати документи, що підтверджують участь у волонтерській діяльності, а досвід волонтерства стане частиною мотиваційного листа для вступу до закладів освіти. Керівників закладів освіти зобов'язують підтримувати волонтерські ініціативи серед учнів. Як зазначено в пояснювальній записці до законопроекту, його метою є адаптація законодавства України до права Європейського Союзу в частині визнання результатів волонтерської діяльності, розвиток культури соціальної відповідальності в суспільстві, особливо серед дітей та молоді, та збільшення частки суспільства, охопленої волонтерством. Однак, поруч із законодавчою підтримкою, існує й потреба в розробці ефективних заходів профілактики емоційного вигорання волонтерів, особливо студентів, які як енергійно вигорання, симптоми якого посилюються в умовах воєнної повсякденності із ризиком для життя і здоров'я не лише підопічних, а й самих волонтерів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Hershler A. Window of tolerance. *Looking at trauma: A tool kit for clinicians*. 2021. Vol. 23. P. 25–28.
2. Metzger T., Nguyen N., Le H., Havo D., Ngo K. Does volunteering decrease burnout? Healthcare professional and student perspectives on burnout and volunteering. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. P. 138–144.
3. Morse J. L., Dik B. J., Shimizu A. B., Reed K. A. Volunteerism and burnout: does satisfaction of motives for volunteering protect against symptoms? *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. 2022. Vol. 33(2). P. 229–241.

# **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЮ СЛУЖБОЮ СИСТЕМИ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**Мамчур Ірина**

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)  
itamzur@gmail.com*

Сучасна система освіти в Україні функціонує в умовах численних викликів: війна, соціально-економічна нестабільність, глобальні зміни. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) підлітків набуває особливого значення як засіб формування психологічної стійкості, соціальної адаптації та гармонійного розвитку особистості. Підлітки особливо чутливі до змін. Невизначеність викликає тривожність, зниження мотивації, порушення соціальної взаємодії. Саме тому системна підтримка через розвиток ЕІ є ключем до збереження психічного здоров'я здобувачів освіти підліткового віку.

Метою дослідження є систематизація, аналіз теоретичних засад та визначення практичних підходів психологічної служби закладів освіти до розвитку емоційного інтелекту підлітків в умовах невизначеності.

Проблема ЕІ почала розроблятися у 80-х роках минулого століття. Певні аспекти її дослідження представлено в працях як зарубіжних так і вітчизняних науковців. Фундаторами проблеми вважають С. Шехтера, Дж. Сінгера, Р. Кліннерта, Р. Бар-Она, П. Селовея, Дж. Майєра, Д. Гоулмана напрацювання яких мали велике значення для її подальшого вивчення [3; 5].

Значна увага у вирішенні даного питання приділялась і українськими дослідниками С. Дерев'янко, Г. Березюк, Е. Носенко, В. Юркевич, Ю. Мединською, Ю. Бреус, які вивчали специфіку ЕІ як цілісну властивість, системну здатність у вирішень проблем особистісного розвитку та соціальної взаємодії [1, 4, 5].

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що ЕІ – це прижиттєве утворення особистості, що формується в ході онтогенезу та характеризується віковою специфікою. Його формування відбувається в контексті цілісного психічного розвитку, когнітивної та афективної сфер і визначається

особливостями їх функціонування на різних стадіях. Розвиток ЕІ починається з ранніх етапів онтогенезу, але значної інтенсивності цей процес набуває в підлітковому віці, який є сенситивним для даного утворення. В дослідженнях О. Власової було встановлено, що до кінця підліткового віку розвиток ЕІ фактично досягає середніх нормативних показників дорослої людини, а саме: усвідомлення ролі емоцій в житті і себе, як носія конкретних переживань; здатність підтримувати і розвивати контакти, вливати на інших; гнучкість взаємодії, здатність відстоювати власну думку та поважати думку інших, застосовувати продуктивні стратегії вирішення суперечностей; самоаналіз та ідентифікація емоцій, самопізнання; розуміння переживань іншого, їх розгорнутий аналіз; уміння пристосовуватись до іншого під впливом інформаційно-афективного аспекту повідомлення [2].

Спираючись на аналіз наукових джерел та теоретичних підходів до вивчення емоційного інтелекту, можна визначити ЕІ підлітка як цілісне утворення, що об'єднує когнітивний, регулятивний та афективний компоненти.

Дослідження емоційного інтелекту підлітків було проведено у 2023–2024 роках на базі комунального закладу «Ліцей «Центральний» Кропивницької міської ради» м. Кропивницький. Загальну вибірку респондентів склали з 55 підлітків 8-9 класів за допомогою методики Н. Холла.

Кількісно-якісний аналіз даних по загальній вибірці респондентів ( $N = 55$ ) показав, що підлітки у своїй більшості мають середні показники сформованості різних параметрів за шкалами методики Н. Холла («емоційна обізнаність» 60%; «управління власними емоціями» 40%; «самотивація» 60%; «розпізнавання емоцій інших» 50%; «емпатія» 40%). Однак, разом з тим у значної кількості підлітків помічені й низькі параметри прояву емоційного інтелекту за такою шкалою як «управління власними емоціями» 60%. Це може свідчити про те, що не дивлячись на те, що певні знання про свою емоційно-потребову сферу у підлітків присутні, управляти своїми емоціями їм важко, що і є частковою причиною такого значного відсотку конфліктних дітей цього віку.

Таким чином, дослідження актуалізувало необхідність роботи психологічної служби системи освіти з розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти підліткового віку.

Психологічна служба системи освіти через діагностичний, просвітницький, консультативний та корекційний напрями діяльності здатна розвивати ЕІ, а саме:

- проводити діагностику рівня ЕІ;
- розробляти та впроваджувати корекційно-розвиткові програми;
- підтримувати педагогів та батьків у розвитку емоційної культури;
- працювати з проявами тривожності, агресії, емоційного вигорання у здобувачів освіти;
- працювати з індивідуальними запитами підлітків щодо проблем психоемоційної сфери.

Таким чином, теоретичний аналіз та дослідження емоційного інтелекту дають можливість стверджувати, що він є базовою складовою гармонійного розвитку особистості підлітка в умовах невизначеності. Психологічна служба системи освіти виконує важливу функцію щодо його розвитку через цілеспрямовану діагностико-корекційну, просвітницьку та консультативну діяльність. Підвищення рівня ЕІ є запорукою соціальної адаптованості, психологічного благополуччя та життєстійкості учнівської молоді.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Александровська Е. М., Кокуркіна Н. І., Куренкова Н. В. Психологічне супроводження школярів. Київ : Вид. центр «Академія», 2013. 208 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 213 с.
4. Мамчур І. В. Емоційний інтелект підлітків як невід'ємна складова їх міжособистісного спілкування. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи*. Зб. мат-лів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 36–43.
5. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

# **ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ НЕЙРО- ЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ**

**Матеюк Олег**

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

**Суходоля Юлія**

*Західноукраїнський національний університет (м. Тернопіль)*

Збройна агресія проти України призвела до зростання кількості осіб, які переживають травматичний досвід війни. Це зумовило необхідність пошуку ефективних психотерапевтичних підходів, здатних забезпечити адаптивну трансформацію мислення, поведінки та емоційної сфери постраждалих. Одним із таких перспективних підходів є нейролінгвістичне програмування (нейролінгвістична психотерапія, у тому числі Еріксонівська гіпнотерапія та інші методи, базовані на навіюванні та гіпнозі) – мультидисциплінарний підхід, що інтегрує елементи когнітивної психології, лінгвістики та поведінкової терапії [1, 2, 4, 7]. Відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року №2118 [9], НЛП є доведено доказовим методом психотерапії, що стає все більш затребуваним у сфері ментального здоров'я та терапевтичної практики.

НЛП було розроблено Річардом Бендлером і Джоном Гріндером у 1970-х роках ХХ століття як інструмент для моделювання ефективних патернів комунікації та мислення, що були притаманні успішним психотерапевтам, зокрема, Вірджинії Сатір та Мілтону Еріксону [2]. Основою НЛП є концептуальна теза про те, що суб'єктивна карта світу кожної людини є унікальною та не обов'язково відповідає об'єктивній реальності. Принцип «карта не є територією» вказує на можливість трансформації особистісного досвіду шляхом зміни внутрішніх репрезентацій подій [2, 8].

НЛП передбачає використання репрезентативних систем – візуальної, слухової, кінестетичної та діджитальної, – через які індивід формує та зберігає досвід. Зміна субмодальностей цих систем (наприклад, яскравості образів або гучності голосу) дає змогу коригувати емоційне забарвлення спогадів, знижуючи їхній травматичний вплив [4].

У психотерапевтичній практиці з особами, що пережили наслідки збройного конфлікту, доцільним є застосування

низки базових технік НЛП, які довели свою ефективність у подоланні ПТСР, депресії та тривожності, а саме:

- рефреймінг травматичних подій (зміна контексту або значення травматичного досвіду дає змогу переорієнтувати мислення клієнта з фокусу на стражданні до визнання ресурсу, що виникає внаслідок пережитого. Така техніка сприяє зниженню емоційного навантаження та формуванню наративів зростання);

- якоріння позитивних емоцій (формується асоціація між позитивним емоційним станом і конкретним тілесним стимулом (наприклад, дотиком), що забезпечує можливість відтворення цього стану за потреби, зокрема у стресових ситуаціях);

- візуально-кінестетична дисоціація (техніка, яка полягає у розділенні емоційної та сенсорної складових травматичної пам'яті. Ефективна у роботі з нав'язливими спогадами та флешбеками);

- мета-модельне опитування (використовується для виявлення обмежувальних переконань, що знижують адаптивні можливості особистості. Застосування точних мовних інтервенцій дає змогу трансформувати дисфункціональні уявлення про себе та світ);

- future racing – уявлення майбутнього (моделювання бажаного майбутнього через позитивні образи формує у клієнта відчуття контролю, надії та стабільності, що є критично важливим у процесі психічного відновлення) [3, 5, 6, 8, 10].

Таким чином, практичне застосування НЛП у реабілітації осіб, які постраждали внаслідок війни, демонструє потенціал цього підходу як засобу психотерапевтичної інтервенції. Його гнучкість, індивідуалізованість та здатність до швидкої зміни стану клієнта дають психотерапевту змогу адаптувати НЛП до різних клінічних запитів. Нейро-лінгвістичне програмування є цінним доповненням до арсеналу сучасного психотерапевта, особливо в роботі з наслідками психотравм, спричинених війною. Його методи сприяють зміні когнітивних схем, зниженню симптомів ПТСР, формуванню внутрішніх ресурсів та підвищенню психологічної стійкості. Подальше вивчення та інтеграція НЛП у системи психосоціальної підтримки постраждалих від війни є перспективним напрямом наукового і клінічного пошуку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Andreas S., Faulkner C. NLP: The New Technology of Achievement. William Morrow Paperbacks, 1994.
2. Bandler R., Grinder J. The Structure of Magic: A Book about Language and Therapy. Science and Behavior Books, 1975. 225 p.
3. Cameron-Bandler L., Lebeau M., Hall C. The Emprint Method: A Guide to Reproducing Competence. Real People Press, 1985.
4. Chomsky N. Language and Mind, Harcourt Brace Jovanovich. New York, NY, 1968.
5. Dilts R. B. Visionary Leadership Skills: Creating a World to which People Want to Belong. Meta Publications, Capitola, CA, 1996.
6. Dilts R., Hallbom T., Smith S. Beliefs: Pathways to Health and Well-Being. Meta Publications. 1990.
7. O'Connor J., Seymour J. Introducing NLP: Psychological Skills for Understanding and Influencing People. Thorsons, 1995.
8. Виноградна О. В. Особливості використання психотерапевтом мовленнєвих структур НЛП. *Психологічний часопис*. 2015. № 1(1). С. 4–11.
9. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>.
10. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів у парадигмальних вимірах нейро-лінгвістичного програмування. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 36. наук. праць. 2017. Вип. VII. С. 47–56.

## ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

**Мельник Олександр, Момот Олена**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
glowmenmiller@gmail.com; tmovsd@ukr.net*

Сучасна освіта потребує нових підходів, які не лише забезпечують високу якість навчання, а й сприяють збереженню здоров'я учнів. Однією з цікавих ідей у цьому напрямі є використання ударних музичних інструментів у навчальному процесі сучасної школи. Ритмічна діяльність позитивно впливає на психофізичний стан дітей, сприяє зниженню стресу, покращує моторну координацію та когнітивні процеси [2; 3].

Мета – розкрити педагогічні інновації з використання ударних музичних інструментів в освітньому процесі сучасної школи.

Концептуально-порівняльного аналізу (вивчення літератури з теми дослідження); структурно-системного аналізу (теоретичний аналіз проблем, моделювання систем, що досліджуються, порівняльний, зіставлявальний і ретроспективний аналізи); вивчення та узагальнення педагогічного досвіду вчителів фізичної культури у процесі впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій в освітнє середовища сучасної школи.

Здоров'язбережувальні педагогічні технології спрямовані на створення безпечного та комфортного освітнього середовища, в якому учні можуть гармонійно розвиватися, підтримуючи своє фізичне та психічне здоров'я [4, 5]. Вони включають: фізичну активність під час навчання; інтеграцію мистецтва та рухової діяльності в освітній процес; розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості.

Використання музичних інструментів, зокрема ударних, у ключі здоров'язбережувальних технологій поєднує музику, ритм і фізичну активність.

Гра на ударних інструментах (барабани, бубни, кахони, дзвіночки, ксилофони тощо) має комплексний позитивний вплив на організм учнів[6, 7]:

- з боку *фізичного здоров'я*: покращує координацію рухів, розвиває дрібну моторику; сприяє покращенню постави та загальної фізичної активності; стимулює роботу серцево-судинної системи завдяки активному ритмічному руху;

- з боку *психоемоційного здоров'я*: допомагає зменшити стрес, тривожність і нервову напругу; покращує настрій завдяки активному виробленню ендорфінів під час ритмічної гри; підвищує самооцінку та впевненість у собі через розвиток музичних навичок;

- з боку *когнітивного розвитку*: розвиває увагу, концентрацію та пам'ять; покращує математичні здібності через освоєння ритмічних структур; формує здатність до креативного мислення та імпровізації.

У молодших класах ударні інструменти допоможуть розвивати навички слухового сприйняття, координацію та командну взаємодію [1, 7]. До прикладу: ритмічні ігри для розвитку уваги та реакції; музичні руханки для поєднання

музики та фізичних вправ; використання барабанного кола як методу для емоційного розвантаження.

Для підлітків ударні інструменти можуть бути ефективним методом управління емоціями та розвитку когнітивних навичок, а саме:

- використання музичної терапії для зниження стресу під час підготовки до іспитів;

- створення шкільного оркестру ударних інструментів як альтернативний спосіб соціалізації;

- впровадження драм-уроків (drum circles) для розвитку командної роботи та комунікативних навичок.

Впровадження ударних музичних інструментів у шкільний процес допоможе досягти таких результатів:

- підвищити рівень концентрації учнів на уроках;

- знизити рівень стресу та підвищення емоційної стабільності;

- удосконалити фізичну активність та розвиток моторики;

- формувати позитивне ставлення до навчання через інтерактивний підхід.

За результатами наших досліджень з'ясовано, що навіть 10-15 хвилин ритмічних вправ на уроках сприяють зниженню втоми та підвищенню продуктивності.

Отже, застосування ударних музичних інструментів у навчальному процесі сучасної школи – ефективна здоров'язбережувальна педагогічна інновація. Воно сприяє гармонійному розвитку учнів, допомагає знижувати стрес, покращує когнітивні навички та формує позитивне ставлення до навчання. Інтеграція музичних ритмів у освітній процес відкриває нові можливості для розвитку здорового покоління та створення сприятливого шкільного середовища, адже: «Ритм – це життя. Дозвольте дітям відчувати його у навчанні!»

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андріанов І. В. Музична ритміка та її вплив на розвиток дітей. *Науковий вісник педагогічних інновацій*. 2021. №3. С. 45–52.

2. Бех І. Д. Психологія розвитку особистості: роль музичних практик. Київ : Педагогічна думка, 2019. 256 с.

3. Гуменюк О. В. Музична діяльність у початковій школі: ритм та рухи. *Освіта і сучасність*. 2020. №2. С. 89–96.

4. Кармазіна Н. А. Ритм у навчанні: інтеграція музики та фізичної активності. *Журнал сучасної педагогіки*. 2022. №5. С. 103–110.

5. Копилова О. В. Здоров'язберігальні технології в освітньому просторі. Харків : Основа, 2021. 184 с.

6. Орф К. Основи музичного виховання дітей. Львів : Світ музики, 2017. 280 с.

7. Степаненко Ю.І. Барабанне коло як метод емоційного розвантаження у школі. *Психологія і музика*. 2019. №1. С. 67–75.

8. Шацький С. Т. Музично-ритмічне виховання: педагогічний підхід. Київ : Либідь, 2020. 198 с.

## **РОЗВИТОК ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС**

**Олешко Іванна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
oleshkoivanna@gmail.com*

Життестійкість особистості – це здатність витримувати негаразди життя, ефективно існувати наперекір складним життєвим обставинам, проблемам та труднощам. Як підкреслює О. Кокун, це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Високий рівень життестійкості особистості стає запорукою її ефективності, збереження фізичного та психічного здоров'я в несприятливих умовах життєдіяльності. Життестійкість вважають відносно новим психологічним явищем, що досліджується у різних сферах. Водночас, вітчизняні і зарубіжні науковці зауважують, що, незважаючи на активне вивчення психологами феномену життестійкості у різних країнах, проблема особливостей прояву цього особистісного явища в сучасному світі у людей різних вікових груп лишається недостатньо дослідженою [3].

Компоненти з яких складається життестійкість, що спільно визначають здатність особистості здолати труднощі та зберегти позитивний психологічний стан навіть у негативних обставинах:

– *емоційна стійкість* – здатність керувати власними емоціями та зберігати спокій у стресових для особистості обставинах;

– *оптимізм* – характеризується як позитивне ставлення до життя та віра у свої сили, що дає змогу залишатися

вмотивованим та продовжувати йти вперед навіть у, начебто, безвихідних обставинах;

- *адаптивність* – здатність швидко пристосуватися до нових умов та змінювати свій підхід до вирішення проблем;

- *стресостійкість* – здатність витримувати та долати стресові обставини без шкоди для психічного та фізичного здоров'я;

- *цілеспрямованість* – здатність відчувати сенс та мотивацію через чіткі цілі та напрям у житті;

- *саморегуляція* – здатність контролювати власні дії, поведінку та реакції в різних обставинах [4].

На становлення життестійкості особистості позитивно впливають низка ключових чинників, серед яких:

- формування впевненості в собі та підтримка високих, але реалістичних стандартів, що сприяє зміцненню самоповаги та внутрішнього відчуття ефективності;

- наявність життєвої мети, яка формується завдяки значущим міжособистісним стосункам, зокрема через позитивну взаємодію з дорослими. Особливо важливим є ставлення батьків та інших значущих дорослих, які визнають унікальність дитини та підтримують її особистісний розвиток;

- вплив соціального середовища, що включає позитивні міжособистісні контакти, можливість отримувати емоційну підтримку, а також налагодження здорових і довірливих взаємин із ровесниками, що є важливими для формування почуття приналежності та безпеки [4].

Ведення активних бойових операцій, воєнний стан в Україні, стають травматичними подіями для кожної людини, які спричиняють невідворотні психологічні втрати. Під час війни життестійкість проявляється через «стійкість» – відчуття цінностей і сенсу [2, с. 116].

Проблема знаходження особи в складних життєвих обставинах є надзвичайно нагальною в нашому соціумі в ситуації російсько-української війни. Результати вивчень науковців з медичної школи в Єрусалимі вказують, що під час війни відповідь психіки людини буває різною: від помірного та тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, зокрема депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний

стресовий розлад (ПТСР). Ба більше, дослідження, зроблене науковцями із США доводить, що травматичні події війни здатні мати довгостроковий вплив на здоров'я та добробут.

Життестійкість як риса особистості, що визначає здатність людини адаптуватися до змін і протистояти загрозливим чинникам, відіграє важливу роль у подоланні стресових ситуацій. Вона безпосередньо пов'язана з вірою людини у власні сили та спроможність ефективно діяти для досягнення цілей і подолання впливу несприятливих обставин [1, с. 761].

Більшість військовослужбовців, особливо тих, хто брали участь у бойових діях, стикаються з низкою проблем після повернення до мирного буття:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани;
- втрата суспільної ролі: розрив між військовим досвідом та цивільною дійсністю, відсутність розуміння з боку оточення;
- проблеми адаптації до щоденного життя: труднощі з побутовими справами, комунікацією, працевлаштуванням;
- недостатня інтеграція у громади: ветерани часто відчують відчуженість, особливо в малих населених пунктах;
- труднощі з працевлаштуванням: незважаючи на державні програми, багато ветеранів не мають актуальної професії або стикаються з дискримінацією;
- обмежений доступ до якісної реабілітації: не всі медичні заклади здатні надати повний спектр психосоціальних послуг [5].

Сучасні соціокультурні обставини, зумовлені війною та її наслідками, висувають особливо високі потреби до внутрішніх ресурсів особистості, зокрема до її життестійкості. Життестійкість виступає як важливий психологічний ресурс, що забезпечує збереження психічного здоров'я, здатність до адаптації, саморегуляції та подолання травматичних подій.

Встановлено, що життестійкість формується під впливом комплексу чинників: емоційної стабільності, оптимізму, адаптивності, цілеспрямованості, саморегуляції, а також соціального оточення. Ці риси набувають особливого значення у воєнний час, коли кожна особа, зокрема військовослужбовці, цивільні, діти, зіштовхується з інтенсивним стресом, втратою безпеки, зміною звичного способу життя.

Особливу увагу варто приділяти процесу повоєнної реінтеграції ветеранів, котрий є складним і багатоаспектним. Для успішного повернення до мирного життя потрібні комплексні програми підтримки, що включають психологічну реабілітацію, освітню та професійну адаптацію, розвиток ветеранських спільнот, а також підтримку родин. Без цього неможливо забезпечити сталу психосоціальну реабілітацію та відновлення життєвого потенціалу як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Розвиток життєстійкості студентської молоді. *Грааль науки*. Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа» ; НУ «Інститут науково-технічної інтеграції та співпраці», 2024. №47. 898 с. DOI: 10.36074/grail-of-science.20.12.2024.123.
2. Атаманчук Н. М., Чернов А. А. Життєстійкість – ресурс подолання життєвих труднощів. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. мат-лів XLII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 29 листопада 2024 р.). Переяслав, 2024. Вип. 42. С. 116–119.
3. Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2024. Вип. 29(58). [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29\(58\)](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29(58))
4. Мілорадова Н. Е., Невинна В. І. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.) / МВС України, ДНДІ МВС України, Н.-д. лаб психол. забезп. Київ, 2023. С. 140–144.
5. Реінтеграція ветеранів у цивільне суспільство та перспективи відбудови України : зб. тез доповідей VII Міжнар. благод. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 17 травня 2024 р.). / Заг. ред.: Павліха Н. В.; упорядк.: Цимбалюк І. О. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 220 с.

## САМОЕДУКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ

**Підгаєвська Мар'яна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
mariannapodgaevskaj@gmail.com*

У сучасних умовах затяжних соціальних і політичних криз, пов'язаних із війною, масовими втратами, інформаційною нестабільністю та хронічною невизначеністю

майбутнього, дедалі актуальнішою стає проблема психологічного виснаження особистості. Суспільство стикається з новими викликами, які виходять за межі традиційних систем підтримки та вимагають формування індивідуальних стратегій самозбереження й подолання стресу. Особливу значущість набувають внутрішні ресурси особистості, що дозволяють самотійно організовувати процеси відновлення, психогігієни та зміцнення ментального здоров'я.

Одним із таких ресурсів виступає самовідукація, яка на сучасному етапі розглядається не лише як шлях до розширення професійної чи загальноосвітньої компетентності, а й як ефективний інструмент підвищення психологічної стійкості, розвитку навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення та рефлексії. В умовах, коли доступ до спеціалізованої психологічної допомоги часто є обмеженим або фрагментарним, саме самовідукація стає засобом підтримки власного психічного здоров'я, освоєння нових стратегій подолання стресу, пошуку особистісних смислів і збереження внутрішньої рівноваги.

Наукові дослідження й сучасна практика доводять, що залучення до процесу самоосвіти, включаючи вивчення психологічної літератури, участь у тренінгах, онлайн-курсах, самотійне опрацювання методик релаксації, майндфулнесу чи когнітивно-поведінкових підходів, сприяє зниженню рівня тривожності, симптомів емоційного вигорання, підвищенню відчуття контролю над життєвими обставинами та формуванню ресурсного мислення [5]. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку дієвих механізмів самопомоги, які були б доступні широким верствам населення у тривалих кризових умовах та відповідали сучасним запитам суспільства на психоемоційне відновлення та особистісний розвиток.

Самовідукація розуміється як цілеспрямований і системний процес здобуття нових знань і навичок, критичне переосмислення власного досвіду, а також опанування сучасних стратегій психогігієни. Вона не обмежується формальним підвищенням кваліфікації чи розширенням професійної компетентності, а передбачає глибоку інтеграцію психологічної саморефлексії, освоєння нових практик

емоційної регуляції, навичок усвідомленості, вивчення сучасної психологічної літератури та залучення до спільнот, орієнтованих на ментальне здоров'я [4]. Дослідження науковців свідчать про те, що саме систематичне навчання поза межами формальної освіти слугує основою для формування адаптивних coping-стратегій, підвищення рівня рефлексії та саморегуляції у стресових ситуаціях [1].

Використання самоєдукації як ресурсу для подолання психологічного виснаження має як індивідуальний, так і соціальний вимір. На особистісному рівні цей процес дозволяє людині не тільки оволодіти техніками контролю стресу, майндфулнесу, когнітивно-поведінкової самодопомоги, а й підвищує здатність до критичного аналізу власних станів, розпізнавання та усвідомлення тригерів виснаження. Самостійне опрацювання тематичної літератури, ведення щоденників рефлексій, участь у відкритих лекціях та психологічних вебінарах, інтеграція практик тілесно-орієнтованої терапії дозволяють людині не лише отримувати необхідну інформацію, а й знаходити нові смисли та ресурси для подолання деструктивних станів. Це сприяє формуванню особистісної автономії, підвищенню внутрішньої злагоди, розвитку навичок адаптації до нових реалій.

На соціальному рівні самоєдукація відкриває доступ до різноманітних цифрових ресурсів і комунікаційних платформ, через які різні категорії населення можуть взаємодіяти, обмінюватися досвідом подолання кризи, підвищувати рівень психологічної грамотності. Освітні проекти, масові онлайн-курси з психічного здоров'я, інтерактивні тренінги, психопросвітницькі ініціативи формують спільноти підтримки, знижують відчуття ізоляції та підсилюють ефект колективної резильєнтності. В умовах обмеженої мобільності та інформаційного перевантаження саме самоєдукація стає універсальним каналом для здобуття актуальних знань з психогігієни, освоєння методик подолання стресу та формування навичок, які можуть бути застосовані у повсякденному житті для стабілізації психоемоційного стану [3].

Ефективність самоєдукації як стратегії подолання психологічного виснаження значною мірою визначається глибиною особистісної мотивації, здатністю до автономного мислення, а також готовністю до довготривалої

саморефлексії. Самоедукація, як доводять сучасні дослідження, стимулює вироблення критичного ставлення до зовнішніх подій, допомагає знаходити внутрішні точки опори навіть у надзвичайно турбулентних умовах, формує стійкість до повторних стресів. Це має особливе значення для тих соціальних груп, які перебувають у стані вимушеної ізоляції або позбавлені доступу до зовнішньої підтримки – переселенців, військових, освітян, студентської молоді. Саме їхній досвід самоосвіти, засвоєння методик саморегуляції та практик ментальної гігієни може стати прикладом активного подолання наслідків виснаження й основою для формування стійких особистісних і соціальних стратегій адаптації в умовах тривалих криз [2].

У структурі самоедукації, спрямованої на подолання психологічного виснаження у тривалих кризових умовах, вирізняються кілька основних напрямків. Передусім ідеться про систематичне опанування знань і практик стрес-менеджменту. Людина, яка свідомо поглиблює власну обізнаність із сучасними методами зниження напруження, вчиться розпізнавати ознаки внутрішнього дисбалансу, краще розуміє механізми дії стресу та може впроваджувати у повсякденне життя ефективні техніки саморегуляції. Такий напрям самоедукації охоплює не лише теоретичний огляд концепцій стресу й адаптації, а й практичне засвоєння релаксаційних вправ, дихальних технік, майндфулнес-практик, які поступово формують стійкість до зовнішніх викликів і підтримують емоційну рівновагу навіть за умов затяжної напруги [3].

Не менш вагомим у структурі самоедукації є розвиток навичок усвідомленості та емоційної саморегуляції. Опанування основних принципів *mindfulness*, ведення рефлексивних щоденників, систематичне спостереження за динамікою власних емоційних реакцій дає змогу не лише своєчасно ідентифікувати симптоми перевантаження чи виснаження, а й вчасно обирати найкращі способи внутрішньої підтримки. Увага до тілесних відчуттів, розвиток навичок самоспостереження, практика дихальних вправ сприяють зміцненню контакту із собою, що суттєво підвищує рівень особистісної стійкості, а також дає змогу уникати накопичення хронічної втоми чи емоційного напруження [6].

Ще одним важливим напрямом самоедукації стає поглиблення знань із психології особистості, кризових станів та

механізмів адаптації. Читання спеціалізованої літератури, перегляд освітніх відеолекцій, участь у тематичних вебінарах, інтерактивних освітніх курсах сприяють не лише розширенню уявлень про природу власного стану, а й формують внутрішню готовність до пошуку нових стратегій відновлення. Такий шлях самонавчання допомагає усвідомити причини психологічного виснаження, розібратися у власних реакціях, краще оцінити особистісні ресурси та побачити альтернативи у виборі шляхів подолання кризи.

Варто виокремити ще один напрям – участь у групових ініціативах, освітніх програмах та спільнотах підтримки. Взаємодія з іншими людьми, що мають подібний досвід, обмін знаннями й стратегіями подолання психологічних труднощів, обговорення особистих викликів та успіхів, участь у групових обговореннях чи тренінгах створюють додатковий простір для емоційної підтримки та колективного пошуку ефективних рішень. Такий підхід не лише знижує відчуття ізоляції та самотності, а й розширює палітру інструментів для самодопомоги, сприяє формуванню відчуття приналежності до спільноти та взаємної підтримки [1].

Самоедукація в сучасних умовах затяжної соціальної напруги й тривалих криз дедалі більше розглядається не тільки як шлях інтелектуального або професійного зростання, а й як дієвий ресурс для збереження та відновлення психічного здоров'я. Саме готовність людини брати відповідальність за власний розвиток і активно опановувати нові знання створює базу для формування психологічної стійкості, гнучкості та здатності адаптуватися до складних життєвих обставин. Самонавчання стимулює розширення меж саморозуміння, сприяє кращому розпізнаванню власних потреб, мотивів і станів, а також забезпечує можливість осмислено реагувати на виклики, що виникають у періоди невизначеності. У сучасному суспільстві, де доступ до освітніх ресурсів і психологічної інформації стає все ширшим, самоедукація дедалі більше інтегрується у повсякденні практики самозбереження. Вона формує культуру психічної гігієни, заохочує до рефлексії та самоспостереження, відкриває нові можливості для використання особистісного потенціалу в умовах високих навантажень. Завдяки самоосвітній активності людина не лише долає симптоми виснаження, а й поступово формує стратегічне бачення власного розвитку навіть попри зовнішні обмеження.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ : Вид-во «Логос», 2015. 207 с.
2. Корольчук М. С., Чепелева Н. В. Психологія особистості в кризових ситуаціях. Київ: Кондор, 2010. 224 с.
3. Оніпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 90–95.
4. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
5. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 153–161.
6. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. №11(3). P. 230–241.

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЮНАКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

**Радченко Юлія**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
uliaradcenko574@gmail.com*

Старший юнацький вік – один із найважливіших етапів становлення особистості, коли формуються світогляд, ціннісні орієнтації та громадянська позиція. В умовах соціальної нестабільності в Україні, зумовленої війною, економічною невизначеністю, міграційними процесами та інформаційним перенасиченням, психоемоційне навантаження на молодь суттєво зростає. Юнаки стикаються з численними викликами: страхом за майбутнє, нестабільністю у родинному та освітньому середовищі, соціальною тривогою та пошуком власного місця у зміненому світі. Ці обставини актуалізують необхідність дослідження психологічних аспектів адаптації та стійкості молоді в кризових умовах, аби забезпечити ефективну підтримку та розвиток на цьому етапі життя.

Метою дослідження є аналіз основних психологічних аспектів функціонування юнаків в умовах соціальної нестабільності в Україні, а також визначення чинників, що

впливають на їхню емоційну стійкість, адаптацію та особистісний розвиток.

У дослідженні було використано методи: аналіз і синтез наукової літератури – для осмислення сучасних підходів до вивчення психологічного стану молоді в умовах соціальної нестабільності; методи обробки результатів, які забезпечили об'єктивність і достовірність інтерпретації отриманих даних. Проаналізовано наукові статті та дослідження, що вивчають вплив змін в країні на психоемоційне здоров'я особистості.

Соціальна нестабільність – це стан суспільства, за якого порушується рівновага між основними соціальними інститутами, що призводить до зростання напруженості, конфліктів, деструктивних змін у поведінці індивідів та груп, а також до зниження ефективності механізмів соціального контролю. Такий стан може проявлятися у формі масових протестів, страйків, зростання злочинності, політичної поляризації, недовіри до влади, економічного занепаду та загального погіршення якості життя населення.

Соціальна нестабільність зазвичай виникає під впливом комплексу факторів: економічних криз, політичної турбулентності, значних змін у соціальній структурі, порушення принципів справедливого розподілу ресурсів, або внаслідок зовнішніх загроз – таких як війна, міграція чи глобальні катастрофи.

Соціальна нестабільність є одним із найбільш деструктивних чинників впливу на психіку особистості, особливо в період старшого юнацького віку. Цей вік характеризується формуванням особистісної ідентичності, активним пошуком життєвих орієнтирів та соціального самовизначення. За умов стабільного соціального середовища ці процеси відбуваються відносно гармонійно: особистість спирається на вже усталені норми, авторитети, соціальні інститути, чіткі уявлення про майбутнє. Натомість в умовах соціальної нестабільності відбувається порушення цієї рівноваги, що призводить до виникнення низки психологічних проблем.

В умовах соціальної нестабільності особливе значення мають соціально-стресові розлади, які формуються поступово як відповідь на тривалий вплив травмуючих соціальних факторів. У молоді цей процес, зазвичай, проходить три етапи.

Спочатку виникає зтяжна тривожність як реакція на різкі зміни в соціальному середовищі, що часто провокує опір або внутрішню боротьбу з новими реаліями. Далі настає фаза умовного пристосування, однак у разі неможливості повної адаптації в молоді виникає емоційне виснаження, апатія й байдужість. На третьому етапі спостерігається зовнішній спокій на фоні внутрішнього напруження, який може стати основою для розвитку невротичних чи психосоматичних порушень. Визначення фази, на якій перебуває особистість, є важливим для своєчасного втручання. Ефективним засобом підтримки є психологічна допомога, особливо в групових форматах, які сприяють зменшенню проявів дезадаптації, розвитку стресостійкості, покращенню міжособистісної взаємодії та формуванню конструктивних моделей поведінки в складних соціальних обставинах. Це особливо важливо для юнаків, які тільки формують власне бачення світу та себе в ньому [4, с. 358].

Особливо небезпечною є деструкція процесу формування ідентичності. У старшому юнацькому віці особистість активно шукає відповідь на питання «Хто я?» та «Яке моє місце в суспільстві?». Соціальна нестабільність значно ускладнює цей пошук: відсутність позитивних прикладів, авторитетів і зрозумілих моделей поведінки може штовхати молодь до радикалізму, участі у деструктивних рухах чи пошуку приналежності у маргіналізованих спільнотах. Як зазначає О. Зазимко, юнаки у цьому віці мають підвищену емоційну чутливість та соціальну вразливість, оскільки ще не досягли повної автономії та часто залежать від дорослих, які самі перебувають у стані дезорієнтації через нестабільність. Це посилює відчуття ізольованості, недовіри, втрати підтримки та внутрішньої рівноваги [1, с. 75].

Молодь часто змушена адаптуватися до середовища, яке має морально-патогенні риси: надмірну конкуренцію, відсутність чітких моральних орієнтирів, байдужість до емоційних потреб особистості. Така адаптація, замість конструктивного становлення характеру, нерідко призводить до розвитку внутрішньої дисгармонії. У процесі пристосування до соціуму, що не забезпечує позитивної моделі взаємодії, у юнаків формуються характерологічні особливості, що не лише

не сприяють ефективній комунікації, а й стають джерелом нових психологічних труднощів [3, с. 87].

Нерідко в юнаків за таких умов спостерігаються замкнутість, надмірна емоційна збудливість, пасивність або навпаки – агресивність, схильність до девіантної поведінки. Все це є ознаками характерологічної дисгармонії, що має тенденцію до поглиблення у разі відсутності належної підтримки. Відтак формується замкнене коло: внутрішня нестабільність характеру ускладнює соціальні контакти, а негативний зворотній зв'язок від суспільства посилює деструктивні риси особистості.

Особливо загрозовою є ситуація, коли виховні інститути, зокрема родина, не відіграють активної ролі в підтримці морального розвитку молоді. За результатами сучасних соціально-психологічних досліджень, лише незначна частина батьків визнає за необхідне цілеспрямовано протидіяти поширенню аморальності та соціальної жорстокості в середовищі своїх дітей. Це створює додатковий ризик формування у молоді викривлених уявлень про норми взаємодії, де агресія, відчуження й маніпуляція сприймаються як норма.

Дослідження С. Кравчук підтверджує, що життестійкість є ключовим психологічним ресурсом, який знижує схильність осіб юнацького віку до деструктивних емоційних реакцій у кризових ситуаціях, зокрема злості, гніву, страху, роздратування, безсилля та активної агресії. Найбільше значення мають компоненти життестійкості – контроль, залучення та прийняття ризику, які послаблюють негативні емоції й сприяють конструктивній поведінці. Водночас спостерігається тенденція до придушення агресії при високому рівні прийняття ризику. Це свідчить про внутрішню боротьбу молоді з емоційною напругою, що виникає внаслідок соціальної нестабільності. Дослідження демонструє, що життестійкість є захисним чинником у подоланні психологічних викликів старшого юнацького віку в умовах соціальних криз [2, с. 104].

Отже, соціальна нестабільність, викликана економічними та політичними змінами, війною і інформаційним перенасиченням, значно впливає на процеси формування особистісної ідентичності та соціального

самовизначення у юнаків. Виявлено, що труднощі в адаптації до змінюваного соціуму, морально-патогенні умови та відсутність підтримки з боку родини можуть сприяти розвитку психологічних розладів, таких як тривожність, агресивність, соціальна ізоляція та девіантна поведінка. Водночас, життестійкість, здатність до адаптації та прийняття ризику можуть стати важливими чинниками, що знижують негативні емоційні реакції та допомагають молоді подолати соціальні кризи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика*. Зб. мат-лів IX Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73–78.
2. Кравчук С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон : ХДУ, 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
3. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : монографія / за ред. Н. В. Павлик. К. : Логос, 2015. 383 с.
4. Федоренко О. І. Прояви соціально-стресових розладів в умовах соціальної нестабільності в суспільстві. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. мат-лів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів. держ. ун-т внутр. Справ, 2022. С. 356–359.

## РЕСУРСИ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

**Рибалка Олена**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
rybalkae94@gmail.com*

Проблема збереження життестійкості людини на сьогодні постала особливо гостро. Війна, невпевненість в майбутньому, втрата рідних і близьких, зміна місця проживання, порушення звичного укладу життя все це позначилось на стані фізичного та психічного здоров'я, порушуючи життестійкість людини. В сучасних умовах життя людина часто не може адекватно реагувати на стресові ситуації, знаходити гармонію в собі так і з оточуючим соціальним середовищем.

Життестійкість вчені розуміють як інтегративну особистісну якість, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс; як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, як здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життестійкість визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

На думку С. Мадді «життестійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [2].

Головна функція життестійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життестійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [3, с. 92-93].

Як знайти ресурси життестійкості, коли йде війна, коли виникають психічні і фізичні травми, виникає необхідність змінити місце проживання і роботу.

Важливе значення для життестійкості має вміння регулювати емоції. Так, злість дає сили боротися, тривога – обережності в ситуації небезпеки. Але інколи почуття дизрегулюються і од люті «зриває дах», у відчаї можемо «забуксувати» – тож стійкість це теж про емоційну компетентність, здатність розуміти і мудро реагувати на емоційні сигнали. Це вміння врегульовувати їх, коли вони надмірні. Зараз ми усі вчимося «заземлятися» при тривозі, «дихати глибоко» і збивати «градус злості», розділяти смуток втрат... Стійкість – це не про стан «релаксу» та спокою. В умовах війни нема жодної «техніки», як відчувати повний спокій, коли на твою країну падають крилаті ракети і гинуть люди. Це про прийняття страждання, вміння бути з ним і діяти у відповідь згідно цінностей [4, с. 203].

Військові дії, загроза безпеці, втрата близьких, евакуація та інші воєнні події спричиняють важкі емоційні

переживання та психологічну травму, що веде до відчуття тривоги, появи депресії та навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це суттєво позначається на загальному стані здоров'я, а особливо на стані ментального здоров'я.

Отже, життестійкість ще можна охарактеризувати як уміння долати випробування, зберігаючи свої цінності, протистояти стресу, відновлюватися. Викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», започаткованої Першою леді України Оленою Зеленською проводять заходи спрямовані на розвиток психологічної стійкості та подолання негативного впливу війни на психоемоційний стан людей.

Одним з провідних ресурсів життестійкості людини є ментальне здоров'я, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві та яке, за визначенням ВООЗ є станом щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Хороший стан ментального здоров'я сприяє людині керувати своїми емоціями, підвищувати свою самооцінку, ефективно вирішувати різноманітні життєві проблеми, позитивно мислити, уникати конфліктних ситуацій та успішно адаптуватися до змінних умов життя [5].

До ресурсів життестійкості можна віднести і саногенне мислення яке сприяє оздоровленню психічного стану людини, покращення психоемоційного стану, формування здорових міжособистісних відносин, вселяє впевненість людини у свої сили, конструктивне вирішення завдань, які постають перед людиною в процесі життєдіяльності.

Важливо значення для підтримання життестійкості має для людини заняття улюбленою справою, яка допомагає людині змінити свій світ на краще, позбутися невпевненості, гармонізувати свій псих-емоційний стан. Сюди можна віднести і арт-терапію. Арт-терапія сприяє виділенню ендорфінів – природних анальгетиків та гормонів задоволення. Під час творчого процесу мозок виробляє ці речовини, що може призводити до відчуття щастя та

задоволення, що позитивно впливає на життєстійкість людини.

Когнітивна сфера людини значно впливає на розвиток життєстійкості. Це гнучкість, високий рівень рефлексії, здатність ефективно аналізувати та прогнозувати труднощі, що виникають в житті людини.

Відсутність ресурсів життєстійкості веде до того, що людина не в змозі адекватно реагувати на виклики життя, не справляється з труднощами, не може будувати здорові стосунки з оточуючими, не прагне до саморозвитку і самоудосконалення.

Н. Атаманчук наголошує, що завдяки життєстійкості майбутні фахівці сприймають життєві труднощі менш загрозливо, реагують на них більш позитивно та активно взаємодіють із соціальним оточенням. Це, безперечно, є однією з найважливіших передумов для успішної роботи фахівця з кризової психології [1, с. 762].

Життєстійкість у роботі психолога означає здатність ефективно діяти, незважаючи на життєві виклики та труднощі, зберігати баланс між адаптацією до нових обставин і прагненням до гармонійного та повноцінного життя [1, с. 762].

Отже, життєстійкість – це вміння жити повноцінним життям незважаючи на різні виклики долі. А для відновлення і підвищення життєстійкості необхідно зміцнювати стан ментального здоров'я, мати мету в житті, уміти володіти своїм емоційним станом, займатись улюбленою справою, оптимістично ставитись до життя, прагнути до саморозвитку та самоудосконалення.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Розвиток життєстійкості студентської молоді. *Грааль науки*. Вінниця : ГО «Європейська наукова платформа»; НУ «Інститут науково-технічної інтеграції та співпраці», 2024. №47. С. 758–763. DOI: 10.36074/grail-of-science.20.12.2024.123

2. Атаманчук Н. М. Психологічні фактори й особливості розвитку резильєнтності студентів-психологів. Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 12–13.

3. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

4. Рибалка О. Я., Атаманчук Н. М. Шляхи оптимізації фізичного та психічного здоров'я та благополуччя студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. Вип. 33. (Серія «Педагогічні науки»). С. 201–206.

5. Цюняк О. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Т. 3, № 36. URL: [http://www.aphn-journal.in.ua/archive/36\\_2021/part\\_3/44.pdf](http://www.aphn-journal.in.ua/archive/36_2021/part_3/44.pdf)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМНИЦЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Савелюк Наталія, Конопацька Лілія**

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
nsavelyuk@ukr.net; konopatskaliliya@gmail.com*

Розвиток підприємницьких здібностей у студентської молоді є стратегічним завданням сучасної вищої освіти, особливо в контексті економічної трансформації України та необхідності формування нового покоління підприємців. За даними Державної служби статистики України, рівень економічної активності молоді віком 15-24 роки становить лише 38,5%, що значно нижче за європейські показники (52-58%). Особливого значення набуває дослідження психологічних особливостей розвитку підприємницьких здібностей у майбутніх психологів, які можуть застосовувати набуті знання для створення власного бізнесу у сфері надання психологічних послуг.

Підприємницькі здібності розглядаються в сучасній психологічній науці як багатокомпонентне системне утворення, що включає когнітивний (підприємницьке мислення, креативність), мотиваційно-ціннісний (потреба в досягненнях, незалежності), емоційно-вольовий (толерантність до невизначеності, готовність до ризику), комунікативний (лідерські якості, переговорні навички) та поведінковий (проактивність, організаторські здібності) компоненти. Студентський вік (18-23 роки) характеризується

активним професійним самовизначенням та є сенситивним періодом для розвитку підприємницьких здібностей, що актуалізує необхідність розробки ефективних методів їх діагностики та цілеспрямованого формування.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості та ефективність розвивального впливу тренінгового заняття «Вступ до підприємництва» на формування здібностей до підприємницької діяльності у студентів-психологів.

Дослідження проводилося на базі факультету соціології та психології Національного університету «Запорізька політехніка» у дистанційному форматі протягом березня 2024 року. Вибірку склали 14 студентів 2 курсу спеціальності «Психологія» віком 19-20 років (9 жінок, 5 чоловіків).

Для діагностики підприємницьких здібностей використовувався GET-тест «Здатність до підприємництва» (розроблений Даремською бізнес-школою, адаптований Ю. Пачковським), який дозволяє оцінити п'ять ключових компонентів підприємницьких здібностей: потребу в досягненнях, потребу в незалежності, схильність до ризику, креативність, цілеспрямованість і рішучість. Методика містить 54 твердження, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Розроблене тренінгове заняття тривалістю 3 академічні години включало: процедуру знайомства учасників, встановлення правил роботи групи, групову дискусію «Що таке підприємництво?», діагностику наявного рівня підприємницьких здібностей, інтерактивну вправу «Підприємницький портрет» (визначення якостей успішного підприємця), рефлексію отриманого досвіду. У процесі заняття використовувалися методи активного соціально-психологічного навчання: групові дискусії, мозковий штурм, інтерактивні вправи, рефлексивний аналіз.

Дослідження мало план «до-після» з одним вимірюванням: діагностика проводилася безпосередньо перед початком тренінгового заняття (перший зріз) та одразу після його завершення (другий зріз). Для статистичної обробки результатів використовувався t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок.

Аналіз результатів GET-тесту показав статистично значущу позитивну динаміку за всіма компонентами

підприємницьких здібностей. Найбільш виражені зміни спостерігалися за такими показниками:

1. Потреба в досягненнях: середній бал підвищився з 6,2 до 7,1 (на 14,5%,  $p < 0,05$ ), що свідчить про активізацію мотивації до досягнення успіху та підвищення орієнтації на високі результати діяльності.

2. Схильність до ризику: показник зріс з 4,9 до 5,6 балів (на 14,3%,  $p < 0,05$ ), що вказує на підвищення готовності приймати обґрунтовані ризики та діяти в умовах невизначеності.

3. Цілеспрямованість і рішучість: підвищення з 5,7 до 6,5 балів (на 14,0%,  $p < 0,05$ ) демонструє зростання здатності ставити чіткі цілі та наполегливо їх досягати.

4. Менш виражені, але також значущі зміни зафіксовано за показниками «потреба в незалежності» (з 5,8 до 6,4 балів,  $\uparrow 10,3\%$ ) та «креативність» (з 7,3 до 7,8 балів,  $\uparrow 6,8\%$ ).

5. Загальний інтегральний показник здібностей до підприємництва підвищився з 5,98 до 6,68 балів, що становить приріст на 11,7% ( $p < 0,01$ ).

Якісний аналіз рефлексії учасників показав високу суб'єктивну оцінку ефективності заняття: 85,7% студентів відзначили підвищення інтересу до підприємницької діяльності, 78,6% – краще розуміння власних підприємницьких можливостей та потенціалу, 71,4% – зростання впевненості у здатності започаткувати власну справу, 64,3% – бажання поглибити знання з підприємництва.

Висновки:

1. Одноразове тренінгове заняття «Вступ до підприємництва» показало статистично значущий позитивний вплив на розвиток підприємницьких здібностей у студентів-психологів, що підтверджується підвищенням загального показника GET-тесту на 11,7%.

2. Найбільш ефективним заняття для розвитку мотиваційно-вольових компонентів підприємницьких здібностей виявилось: потреби в досягненнях, цілеспрямованості та готовності до ризику, що є ключовими характеристиками підприємницької особистості.

3. Інтерактивні методи активного соціально-психологічного навчання сприяють не лише когнітивним змінам (розширення знань про підприємництво), але й

формуванню позитивного емоційного ставлення до підприємницької діяльності та підвищенню впевненості у власних можливостях.

4. Результати дослідження обґрунтовують доцільність включення спеціальних тренінгових компонентів у навчальні програми підготовки психологів для розвитку їх підприємницького потенціалу та формування готовності до створення власного бізнесу у сфері психологічних послуг.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологія підприємницької діяльності в освітніх організаціях : монографія. Київ : Логос, 2015. 207 с.
2. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва: підручник. 2-ге вид., випр. і доп. Львів : «Новий світ-2000», 2017. 278 с.
3. Романовський О. М. Підприємницька освіта в закладах вищої освіти: теорія і практика : монографія. Вінниця : Нова книга, 2019. 248 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ГРОШЕЙ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ**

**Савелюк Наталія, Придомірска Вікторія**

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
nsavelyuk@ukr.net; viktoriapridomirska@gmail.com*

У контексті глибоких соціально-економічних змін, що відбуваються в українському суспільстві на тлі усіх трагічних подій новітньої історії, особливої уваги набуває проблема фінансової соціалізації молоді. Сприймання грошей студентською молоддю має значний вплив на формування її фінансової поведінки, ціннісних орієнтацій, а також на життєві стратегії, пов'язані з економічною незалежністю, самореалізацією та професійним вибором. Адже мова йде не тільки про реалії воєнного стану, а і про прогнозований повоєнний розвиток України, коли пріоритетними знову стануть завдання відродження економічного потенціалу держави.

Актуальність теми зумовлена державними ініціативами у сфері розвитку фінансової грамотності, зокрема в межах реалізації положень Законів України «Про освіту», «Про вищу

освіту», а також Концепції розвитку фінансової грамотності населення України до 2025 року. У документах підкреслюється стратегічна важливість формування фінансової свідомості молоді як чинника її економічного та соціального зростання. Сприймання грошей студентами є важливою складовою економічної соціалізації здобувачів вищої освіти, яка являє собою складний, багатоаспектний процес входження здобувачів в економічну сферу суспільства, в результаті якого студенти, формуючи відповідні соціальні властивості, стають повноправними суб'єктами економіки.

Незважаючи на зростаючу увагу до фінансової освіти, психологічні особливості сприймання грошей саме студентською молоддю залишаються недостатньо дослідженими. Це ускладнює розробку ефективних інтервенційних програм, спрямованих на гармонізацію грошових уявлень та ставлень. У сучасному суспільстві гроші відіграють ключову роль не лише як економічний інструмент, а і як важливий психологічний фактор, що впливає на поведінку, ціннісні орієнтації та мотиваційну сферу особистості.

Мета дослідження – теоретичний аналіз психологічних особливостей сприймання грошей студентською молоддю з урахуванням впливу когнітивних, емоційних та візуальних чинників.

Академік С. Максименко визначає сприймання як «процес цілісного відображення предметів і явищ у свідомості» [3]. Сприймання грошей – це не лише пізнання їх фізичних властивостей, а й інтерпретація значення грошей у власному житті. Цей процес охоплює когнітивні, емоційно-ціннісні та візуально-символічні компоненти [3].

Ставлення до грошей формується з дитинства під впливом сім'ї, культури та соціального оточення. Американський психолог Б. Клонц називає ці підсвідомі установки «грошовими сценаріями» (money scripts). Наприклад, установка «гроші – це зло» часто призводить до уникнення фінансового планування, а «гроші – ключ до щастя» – до надмірних витрат [4].

У процесі аналізу наукових досліджень було встановлено, що образ грошей у студентської молоді формується під впливом як зовнішніх факторів (сімейне виховання, медіа,

освітнє середовище), так і внутрішніх (мотиваційна структура, рівень тривожності, самосприйняття). Семантичні поля, пов'язані зі словом «гроші», часто включають асоціації з безпекою, успіхом, самостійністю, проте також – із тривогою, дефіцитом, невизначеністю [5].

У сучасній психології гроші розглядаються не лише як економічний ресурс, а і як «складне психологічне утворення», що містить у собі емоційні, мотиваційні, соціальні та ціннісні аспекти. Окремі дослідники вивчали, як люди сприймають, оцінюють і взаємодіють із грошима, залежно від індивідуальних і соціокультурних чинників. Х. Гольдберг, Р. Льюїс та інші наголошували, зокрема, що гроші можуть бути джерелом внутрішньої напруги, конкуренції або самооцінки [4]. Також вони вказували на те, що гроші мають здатність викликати емоційну прив'язаність або залежність, особливо в умовах нестабільності чи дефіциту.

А. Фернам виокремив декілька грошових типів особистості, серед яких: «гроші як влада», «гроші як безпека», «гроші як свобода» та «гроші як любов» [6]. Таке ставлення формується ще в дитинстві та впливає на фінансову поведінку в дорослому віці. К. Ямаучі запропонував шкалу грошових установок (Money Attitude Scale), яка враховує емоційне ставлення до грошей, наприклад, тривогу чи схильність уникати витрат [7].

Окремі дослідження, наприклад Р. Белка та М. Валендорфа, вказують на подвійне значення грошей: сакральне та профанне. «Сакральні гроші» пов'язані з емоційною цінністю, наприклад, коли вони витрачені на важливу подію, родину, творчість. Профанне використання передбачає звичайні, утилітарні витрати [2]. Звідси – різна поведінка людей: вони можуть берегти великі купюри, уникати їх розміну, натомість легко витрачати дрібні гроші або гроші, що дісталися несподівано [4].

Також важливо враховувати моральний та символічний компоненти: для одних гроші є джерелом самореалізації, а для інших – об'єктом заздрості, тривоги або навіть сорому. Саме тому гроші не можна розглядати виключно в економічному контексті – вони мають і соціально-психологічну вагу, яка виявляється у повсякденній поведінці, установках, пріоритетах та життєвих цілях особистості [1, 5].

Таким чином, психологічні дослідження доводять, що ставлення до грошей – це індивідуально сформований образ, у

якому поєднуються емоції, досвід, уявлення про добробут, статус, цінності й навіть виховання. Сприймання грошей студентською молоддю є складним психосоціальним процесом, який відображає як особистісні риси, так і соціальні впливи. Як перспективи подальших досліджень розглядаємо вивчення психосемантичних аспектів образу грошей у здобувачів вищої освіти. На нашу думку, такі дослідження, а також оприлюднення їх результатів сприятимуть формуванню відповідального ставлення до фінансів, зменшенню рівня фінансової тривожності та посиленню впевненості у власних економічних можливостях.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Абрамова С. А. Соціологія грошей: функціональний підхід. *Соціальні технології*. 2018. № 1. С. 15–24.
2. Белк Р. Дарування і сакральне значення грошей. *Соціологія споживання*. 2012. № 4(32). С. 23–37.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 472 с.
4. Гольдберг Х. Психологія грошей: як гроші впливають на нашу поведінку ; пер. з англ. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 240 с.
5. Зубіашвілі І.В. Фінансова поведінка особистості: соціально-психологічний аспект. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 198 с.
6. Furnham A. *The Psychology of Money*. London: Routledge, 2014. 288 p.
7. Yamauchi K. T., Templer D. I. The development of a Money Attitude Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1982. Vol. 46(5). P. 522–528.

### **СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Сайко Наталія**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
saiko@gsuite.pnpu.edu.ua*

Збройна агресія, що відбувається на території України, призвела до значних змін у життєдіяльності населення, серед яких на перший план виходить проблема психоемоційного виснаження. Постійне перебування в умовах стресу, невизначеність, втрати, тривожність сприяють формуванню хронічного емоційного напруження. Саме тому виникає потреба у системній соціально-педагогічній профілактиці

цього явища, яка спрямована на збереження психічного здоров'я та стабілізацію емоційного стану особистості.

Проблемі психоемоційного виснаження особистості присвячено низку досліджень українських науковців. Поняття психоемоційного виснаження, як зазначає науковець М. Цимбалюк та Н. Жигайло, тісно пов'язане з феноменами стресу, психоемоційного вигорання, тривожних розладів. Це стан емоційного, фізичного і психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників. У контексті війни ці чинники мають постійний, системний характер [5].

Н. Павлик досліджуючи емоційне вигорання у фахівців соціальної сфери, вказує на залежність рівня виснаження від тривалості професійної діяльності, емоційної компетентності, рівня мотивації та акцентує увагу на важливості формування стресостійкості як профілактичного засобу [2].

Л. Карамушка пропонує організаційно-психологічну модель подолання емоційного виснаження, яка включає: розвиток позитивної ідентичності, внутрішніх ресурсів, командної взаємодії [1].

Н. Пов'якель особливу увагу приділяє профілактичним програмам у сфері HR задля створення психологічної безпеки в організаціях [3].

О. Ратинська досліджуючи проблему соціально-педагогічної профілактики емоційних перевантажень у підлітків, підкреслює важливість створення сприятливого емоційного середовища для зниження рівня тривожності [4].

Соціально-педагогічна діяльність у кризових ситуаціях, зокрема в умовах війни, передбачає роботу як з окремими індивідами, так і з групами населення, що зазнали дії травматичних подій. Основним напрямом соціально-педагогічної профілактики психоемоційного виснаження населення потрібно виділити, перш за все, психосоціальну освітню діяльність, що передбачає формування бази необхідних знань про механізми стресу, техніки саморегуляції, емоційного самоконтролю. Другим напрямом соціально-педагогічної профілактики психоемоційного виснаження є розвиток у населення практичних навичок подолання тривоги, управління емоціями. Основною формою роботи у

цьому напрямі є тренінги, на яких особистість має навчитися розпізнавати емоції; оволодіти техніками стримування імпульсивних реакцій, управління гнівом і тривогою; розвинути емпатію та емоційний інтелект; будувати асертивну комунікацію (вміння відстоювати себе без агресії).

Також для успішної реалізації соціально-педагогічної профілактики емоційного виснаження окрім тренінгових форм роботи, необхідно активізувати індивідуальні форми соціально-педагогічної роботи. Це передбачає організацію діяльності соціально-педагогічних, психологічних консультативних центрів, де людина може отримати інформацію та розвантаження з урахуванням її індивідуальної ситуації: навчитися дихальним вправам (наприклад, діафрагмальне дихання, метод «4-7-8»); м'язовій релаксації за Джекобсоном; прийомам візуалізації та уявній релаксації; аутогенному тренуванню; методиці майндфулнес (усвідомленість) та медитативним практикам.

Окремим напрямом реалізації соціально-педагогічної профілактики емоційного виснаження варто назвати групові заняття з арттерапії, як напряму психологічної допомоги, який використовує творчий процес (малювання, ліплення, письмо, музика тощо) як засіб для вираження, усвідомлення і трансформації внутрішніх переживань. Це ефективний інструмент психосоціальної підтримки, особливо коли вербальні методи є недостатніми або важкими для клієнта.

Особливо важливим напрямом профілактики є профілактика психоемоційного виснаження у фахівців, які надають послуги розвантаження, так звані фахівці сфери «емоційної віддачі». Вони часто стикаються з високим навантаженням, нестачею ресурсів та моральними викликами. Їхня робота пов'язана з хронічним стресом, емоційним виснаженням, високим рівнем емпатійного залучення. Тому необхідним є проведення тренінгів із психогігієни, стрес-менеджменту; навчання технікам емоційної саморегуляції, тайм-менеджменту; організація супервізій, індивідуального/групового консультування; впровадження програм емоційного розвантаження (арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики, релаксація); створення сприятливого мікроклімату у колективі; можливо запровадження гнучкого графіка, відпусток для відновлення; заохочення до участі в професійних конкурсах, конференціях; можливість

підвищення кваліфікації; підтримка ініціатив працівників тощо.

Соціально-педагогічна профілактика психоемоційного виснаження в умовах війни є складовою національної безпеки, адже мова йде про психічне здоров'я нації. Така робота повинна бути системною, інтегрованою та базуватися на міждисциплінарній співпраці.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Карамушка Л. М. Психологічне благополуччя персоналу організації: теоретико-методологічний аспект. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2010. 240 с.
2. Павлик Н. М. Психоемоційне виснаження працівників соціальної сфери: причини та шляхи профілактики. *Соціальна робота та освіта*. 2019. №2(5). С. 94–101.
3. Пов'якель Н. І. Психологічна безпека персоналу організацій. К. : Основа, 2013. 192 с.
4. Ратинська О. Соціально-педагогічна профілактика емоційних перевантажень у підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 4(106). С. 78–83.
5. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

## **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Степанова Дарина**

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)*

Мотивація є одним із ключових факторів успішного навчання. Вона спонукає здобувачів освіти до активної пізнавальної діяльності, сприяє досягненню високих результатів. Проблема гендерних відмінностей у мотивації до навчальної діяльності є актуальною, оскільки дозволяє краще зрозуміти особливості освітнього процесу у хлопців та дівчат, а також знайти шляхи оптимізації навчання з урахуванням гендерних особливостей.

В умовах сучасного суспільства, де гендерні стереотипи продовжують впливати на вибір професії, рівень академічної мотивації та ставлення до навчання, важливо вивчати, як ці фактори позначаються на освітньому процесі.

Старший шкільний вік є таким періодом, коли активно відбувається самовизначення в майбутній професійній діяльності, формуються особисті цінності та пріоритети. Різні дослідження свідчать про відмінності в навчальній мотивації юнаків і дівчат, зокрема в їхній орієнтації на досягнення успіху, ставленні до труднощів і виборі предметів для подальшого поглибленого вивчення.

Вивчення цих аспектів дозволить розробити більш ефективні педагогічні стратегії, які враховуватимуть гендерні особливості учнів, сприятимуть підвищенню їхньої навчальної мотивації та допоможуть подолати стереотипні уявлення про «чоловічі» та «жіночі» освітні траєкторії. Це, у свою чергу, сприятиме формуванню гармонійного освітнього середовища, в якому кожен учень зможе реалізувати свій потенціал.

Аналіз досліджень і публікацій. Досліджуючи надбання психологічної науки з проблеми мотивації, з'ясовано, що С. Занюк розглядав зміст поняття мотивації як «сукупність спонукаючих факторів, що викликають активність особистості та є визначальними щодо напрямів її діяльності» [3, с. 7]. Р. Немов визначав мотивацію як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють спрямованість та активність людини, а також її поведінку [5, с. 462]. Л. Овсянецька зауважувала, що мотивація є рушійною силою всієї людської поведінки, яка займає головне місце у будові людської суті [6, с. 23].

У психології існує кілька теорій мотивації. Серед найбільш відомих можна виділити теорію ієрархії потреб А. Маслоу, відповідно до якої, потреби людини поділяються на фізіологічні, потреби в безпеці, любові та приналежності, повазі та самоактуалізації. Задоволення потреб нижчого рівня є умовою переходу до задоволення потреб вищого рівня [4].

Заслуговує на увагу також теорія очікувань В. Врума. Ця теорія схиляється до того, що мотивація людини залежить від її очікувань щодо результатів діяльності, віри у свої сили та цінності винагороди [1].

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана розглядає мотивацію як неперервний процес руху від зовнішньої до

внутрішньої. Внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням від самої діяльності, тоді як зовнішня мотивація зумовлена зовнішніми факторами, такими як винагорода або покарання [2]. Ця теорія може бути застосована до вивчення гендерних відмінностей у мотивації, оскільки хлопці та дівчата можуть відрізнятися за типами мотивації, які для них є найбільш значущими.

Відомі психологи різних часів цікавилися проблемою мотивації навчальної діяльності, зокрема і серед осіб старшого шкільного віку. Так, американська психологиня Е. Маккобі у своїй роботі «The Psychology of Sex Differences» (1974) узагальнила результати численних досліджень гендерних відмінностей у різних сферах, включаючи мотивацію. Вона дійшла висновку, що існують певні відмінності в мотиваційній сфері хлопців та дівчат, які проявляються, зокрема, в орієнтації на досягнення успіху та у виборі навчальних предметів. Маккобі – найбільш визнана серед науковців-психологів за внесок у сфері гендерних досліджень і психології розвитку. Сучасна американська психологиня К. Гілліган у своїй книзі «In a Different Voice» (1982) критикувала традиційні психологічні теорії за їхню упередженість щодо чоловічої психології. Вона стверджувала, що дівчата мають іншу мотиваційну структуру, яка базується на цінностях співпраці, підтримки та встановлення близьких стосунків. Американські психологи Д. Бем і С. Бем розробили теорію гендерних схем, яка пояснює, як діти засвоюють гендерні стереотипи та використовують їх для інтерпретації та організації інформації. Ця теорія також стосується мотиваційної сфери, оскільки гендерні схеми можуть впливати на вибір навчальних цілей та інтересів. Канадський психолог українського походження А. Бандура стверджував, що діти вчаться поведінки, спостерігаючи за іншими, зокрема за дорослими та однолітками. Ця теорія також пояснює, як формуються гендерні відмінності в мотивації, оскільки діти можуть наслідувати моделі поведінки, які вважаються типовими для їхньої статі. Це лише деякі з відомих психологів, які досліджували гендерні відмінності у мотивації. Існує багато інших досліджень, які продовжують вивчати цю тему та розширювати наші знання про особливості мотиваційної сфери хлопців та дівчат.

Отже, мотивація є ключовим фактором успішного навчання, а її гендерні відмінності впливають на освітній процес хлопців і дівчат. Дослідження різних теорій мотивації (Маслоу, Врума, Десі та Райана) показують, що мотивація може бути як внутрішньою, так і зовнішньою, а її особливості залежать від очікувань, потреб і соціального впливу. Наукові роботи Е. Маккобі, К. Гілліган, Д. Бема, С. Бем та А. Бандури доводять, що гендерні стереотипи та соціальні моделі поведінки формують різні навчальні інтереси та орієнтацію на досягнення. Розуміння цих відмінностей допоможе вдосконалити освітні методики та створити ефективні умови для розвитку всіх учнів.

Тому гендерні відмінності у мотивації до навчання є складним та багатогранним явищем, яке вимагає подальшого дослідження з використанням різноманітних теоретичних підходів та емпіричних методів, оскільки наявні дослідження свідчать про існування суттєвих відмінностей у мотиваційній сфері хлопців та дівчат, що проявляються в орієнтації на досягнення успіху, виборі навчальних предметів, цінностях та моделях поведінки.

Визначити гендерні особливості мотивації до навчальної діяльності здобувачів освіти старшого шкільного віку.

Старший шкільний вік (15-18 років) є ключовим періодом у формуванні мотивації до навчання, оскільки в цей час відбуваються значні психологічні, когнітивні та соціальні зміни. Учні активно формують власну систему цінностей, професійні орієнтири та навички самостійного навчання. Саме в цьому віці мотивація стає більш усвідомленою: внутрішня мотивація (інтерес до предмета, прагнення до саморозвитку) починає конкурувати із зовнішньою (оцінки, очікування батьків, соціальний статус). Важливу роль відіграють гендерні особливості, соціальне середовище та педагогічний вплив. Якщо мотиваційна сфера розвивається гармонійно, це сприяє подальшому академічному та професійному успіху, тоді як відсутність мотивації може призвести до зниження навчальної активності та втрати інтересу до освіти.

Сучасні дослідження мотиваційної сфери хлопців та дівчат розширюють та уточнюють уявлення про гендерні відмінності в цій області. Аналізуючи їх, можна виділити кілька основних тез:

*1. Гендерні стереотипи та їх вплив на мотивацію.* Як показують дослідження, гендерні стереотипи, які існують у суспільстві, можуть впливати на мотивацію хлопців та дівчат у різних сферах діяльності, включаючи навчання. Наприклад, стереотип про те, що математика є «чоловічим» предметом, може призводити до того, що дівчата менш цікавляться цим предметом та мають нижчу мотивацію до його вивчення.

*2. Вплив соціокультурних факторів.* Дослідження особливостей виховання, культурних традицій, впливу засобів масової інформації та соціальних мереж на формування мотиваційної сфери, показують, що всі перелічені фактори мають вплив на мотивацію осіб старшого шкільного віку, зокрема, і до навчальної діяльності.

*3. Мотивація досягнення та її гендерні особливості.* У хлопців та дівчат можуть відрізнятися стратегії досягнення успіху. Хлопці часто більш орієнтовані на змагання та досягнення особистого успіху, тоді як дівчата можуть більше цінувати співпрацю та підтримку.

*4. Внутрішня та зовнішня мотивація також має гендерні відмінності.* Встановлено, що у дівчат може бути більш розвинена внутрішня мотивація, пов'язана із задоволенням від самої діяльності, тоді як у хлопців може переважати зовнішня мотивація, зумовлена зовнішніми факторами, такими як оцінки або похвала.

*5. Мотивація до вивчення різних предметів у хлопців та дівчат може відрізнятися залежно від навчального предмета.* Хлопці часто проявляють більший інтерес до точних наук та технічних дисциплін, тоді як дівчата можуть більше цікавитися гуманітарними науками та іноземними мовами. Однак, у сучасному світі ця гіпотеза не завжди підтверджується, оскільки, гендерна рівність набуває все більшого значення.

*6. Індивідуальні відмінності учнів проєктуються і на мотиваційну сферу старшокласників.* Мотиваційна сфера кожної особи старшого шкільного віку є унікальною та залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості, досвід та інтереси.

Отже, гендерні відмінності у мотивації до навчальної діяльності є важливим фактором, який необхідно враховувати у освітньому процесі. Розуміння особливостей мотиваційної

сфери хлопців та дівчат дозволяє створювати більш ефективні умови для навчання, сприяє розвитку пізнавальної активності та досягненню високих результатів. Важливо пам'ятати, що кожен учень є унікальним, і мотиваційні потреби можуть відрізнятися навіть у межах однієї статі. Тому важливо застосовувати індивідуальний підхід та враховувати особистісні особливості кожного учня.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Врум В. Праця та мотивація, 1964.
2. Десі Е., Райан Р. Самодетермінація: когнітивний та соціальний аспекти мотивації, 2000.
3. Занюк С. С. Психология мотивации. Київ : Ника-Центр, 2002. 352 с.
4. Маслоу А. Мотивація та особистість, 1954.
5. Овсянецька Л. П. Мотиваційна основа творчості. *Філософія, соціологія, психологія* : зб. наук. праць. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч. 2. С. 23–30.

## **ПЕДАГОГІЧНА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ**

**Хоменко Алла**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
allakhomenko@gmail.com*

Кардинальні зміни в освітньому просторі України характеризуються переходом від традиційної знаннецентричної парадигми до інноваційної, особистісно зорієнтованої моделі вищої освіти. В умовах інформаційного суспільства педагогічна творчість стає не просто бажаною якістю викладача, а професійною необхідністю, яка забезпечує формування конкурентоспроможних фахівців, здатних творчо мислити та інноваційно діяти.

Дослідження педагогічної імпровізації як компонента творчої діяльності викладача набуває особливої актуальності в контексті трансформації його професійної ролі в умовах відкритого інформаційного простору, де викладач втрачає статус єдиного джерела знань і виконує функції фасилітатора, наставника та коуча. Трансформація освітньої комунікації, перехід до діалогічних, партнерських відносин між

викладачем та студентами створюють сприятливе середовище для педагогічної імпровізації, але водночас потребують розвитку у викладачів відповідних умінь та компетентностей.

Варто зазначити, що педагогічна імпровізація як складова професійної майстерності викладача вищої школи не є спонтанним, хаотичним процесом, а являє собою підготовлену експромтну реакцію, що ґрунтується на синтезі професійних знань, педагогічної інтуїції та розвиненого дивергентного мислення. Здатність до ефективної імпровізації корелює з рівнем фахової компетентності викладача та його готовністю до інноваційної діяльності: це актуалізує потребу у створенні цілісної системи розвитку імпровізаційних здібностей як у процесі професійної підготовки, так і в системі післядипломної освіти та дозволить підвищити адаптивність освітнього процесу до швидкоплинних змін сучасного світу.

Науковий дискурс педагогічної творчості представлений ґрунтовними дослідженнями українських учених (І. Андросук, О. Гаврило, С. Ганаба, Н. Гузій, І. Дичківська, О. Дубасенюк, С. Єфіменко, Н. Ільїна, А. Колишкіна, Н. Карпенко, Д. Корольов, В. Моляко, М. Пихтіна, С. Сисоєва, Н. Стельмах, Р. Швай, С. Яланська та ін.), які розглядають різні аспекти творчої діяльності педагога: психологічні механізми педагогічної творчості, умови формування творчої особистості педагога, інноваційні технології розвитку творчого потенціалу викладача, методи діагностики та стимулювання педагогічної творчості, а також зарубіжних дослідників (К. Баррі, Д. Брунер, М. Дін, Е. де Боно, П. Торренс, А. Харгрівс та ін.), чиї роботи збагатили теорію педагогічної творчості концепціями латерального мислення, креативності як універсальної творчої здібності та професійної творчості педагога як чинника освітніх інновацій. Водночас наукові розвідки, присвячені специфіці педагогічної імпровізації саме у вищій школі (О. Башкір, І. Денисюк, В. Смиренський, Г. Шмиголь) залишаються фрагментарними, що підкреслює необхідність дослідження цього феномену.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні сутності феномену педагогічної імпровізації як елементу творчої діяльності викладача вищої школи, виявленні її структурних

компонентів та визначенні комплексу психолого-педагогічних передумов, які забезпечують формування готовності викладача до педагогічної імпровізації у професійній діяльності.

Аналіз та узагальнення наукових підходів до визначення поняття «педагогічна імпровізація» дозволяє констатувати відсутність єдиного погляду на цей феномен, що зумовлено його багатовимірністю та міждисциплінарним характером дослідження. У педагогічному дискурсі імпровізація розглядається через призму різних методологічних підходів:

- з позицій діяльнісного підходу (І. Бех, Н. Гузій, О. Дубасенюк, І. Зязюн, Л. Лук'янова, Н. Ничкало, В. Рибалка, В. Семиченко) як особливий вид спонтанної педагогічної діяльності, що здійснюється без попередньої підготовки, але на основі накопиченого досвіду;

- в контексті креативного підходу (І. Дичківська, О. Лавріненко, Е. Лузік, В. Моляко, С. Сисоєва, О. Семенов, Л. Хомич) як прояв педагогічної творчості найвищого рівня, коли синтез інтелектуальних, емоційних та інтуїтивних процесів забезпечує створення оригінальних педагогічних рішень;

- з точки зору компетентнісного підходу (Н. Бібік, І. Зимня, В. Лозова, В. Луговий, О. Пошетун, В. Радкевич, О. Савченко, Л. Хоружа) як інтегративне професійне вміння оперативно і адекватно реагувати на непередбачувані педагогічні ситуації;

- в рамках синергетичного підходу (О. Вознюк, В. Кремень) як механізм самоорганізації педагогічного процесу в точках біфуркації;

- з позицій акмеологічного підходу (В. Гриньова, Г. Данилова, Н. Кузьміна) як показник професійної майстерності та ознака досягнення педагогом акме-вершини професіоналізму.

Узагальнюючи вищезазначені підходи, приходимо до умовиводу, що педагогічну імпровізацію доцільно розглядати як інтегративний феномен, що поєднує спонтанну і водночас педагогічно доцільну діяльність викладача, спрямовану на знаходження нестандартного розв'язання педагогічної задачі в умовах дефіциту часу, на основі синтезу професійних знань, інтуїції, творчих здібностей та педагогічного досвіду.

Важливим в контексті нашого дослідження є питання визначення структури педагогічної імпровізації викладача вищої школи. Науково-теоретичний аналіз досліджень [2, 4, 6, 7] показує, що узагальнену структуру даного феномену складають взаємопов'язані компоненти, які забезпечують її ефективність у непередбачуваних ситуаціях освітнього процесу:

- *мотиваційно-ціннісний компонент* виступає внутрішнім стимулом до імпровізаційної діяльності та включає професійну спрямованість на творчу самореалізацію, педагогічні цінності та установки на інноваційність, готовність до ризику та прийняття нестандартних рішень;

- *когнітивний компонент* утворює теоретичне підґрунтя імпровізації і складається з фундаментальних психолого-педагогічних знань, спеціальних знань із дисципліни, що викладається, та метакогнітивних стратегій, що дозволяють викладачеві оперативно аналізувати педагогічну ситуацію;

- *операційно-діяльнісний компонент* охоплює комплекс професійних умінь та навичок (комунікативних, організаторських, проєктувальних, перцептивних), що забезпечують реалізацію імпровізаційного задуму, а також володіння технікою педагогічної імпровізації (вербальною та невербальною експресією, педагогічною інтонацією, мімікою, жестами);

- *емоційно-вольовий компонент* відображає здатність викладача до саморегуляції, управління власним психоемоційним станом, концентрації уваги та самоконтролю в стресових ситуаціях;

- *рефлексивно-оцінювальний компонент* забезпечує критичний аналіз процесу та результатів імпровізації, їх відповідність педагогічним цілям та принципам, а також дозволяє інтегрувати успішний імпровізаційний досвід у подальшу професійну діяльність, перетворюючи ситуативну знахідку на усвідомлений методичний прийом.

Таким чином, представлена п'ятикомпонентна структура педагогічної імпровізації відображає її системний характер та засвідчує, що успішна імпровізаційна діяльність викладача є результатом гармонійного поєднання його особистісних якостей, професійної підготовки, практичного досвіду та здатності до саморефлексії, що в сукупності забезпечує інноваційність та гнучкість освітнього процесу у вищій школі.

Враховуючи комплексність структури педагогічної імпровізації, важливо визначити психолого-педагогічні передумови розвитку імпровізаційних умінь викладача, які створюють фундамент для ефективної спонтанної творчої діяльності в освітньому процесі. На основі теоретичного аналізу наукових досліджень [1, 3, 5, 6, 7] та освітньої практики вищої школи ми виокремлюємо *систему взаємопов'язаних психолого-педагогічних передумов*, які забезпечують формування готовності викладача до педагогічної імпровізації.

1. Розвиток імпровізаційних умінь викладача вищої школи ґрунтується на певному *комплексі особистісних якостей*, що виступають психологічним підґрунтям спонтанної творчої діяльності в педагогічному процесі. Ключовими серед них є: *креативність* як здатність до нестандартного мислення, генерування оригінальних ідей та пошуку нових способів вирішення проблемних ситуацій; *толерантність до невизначеності*, що дозволяє зберігати емоційну стабільність та працездатність в умовах непередбачуваності та багатозадачності; *гнучкість мислення*, яка забезпечує швидке переключення між різними когнітивними стратегіями та підходами відповідно до зміни ситуації; *спонтанність* як здатність до природного, невимушеного самовираження та поведінки; *емпатія та соціальна чутливість*, що допомагають точно інтерпретувати емоційний стан студентів та адекватно реагувати на їхні потреби; *відкритість новому досвіду, готовність експериментувати та вчитися на власних помилках*, що сприяє постійному професійному розвитку та збагаченню педагогічного інструментарію; *адекватна самооцінка та впевненість у собі* як основа емоційної стабільності та готовності діяти в умовах невизначеності, без яких неможливий ризик імпровізації. Симбіоз цих особистісних характеристик створює психологічну готовність викладача до імпровізаційної діяльності, забезпечуючи внутрішню свободу, необхідну для спонтанної творчості в педагогічному процесі.

2. Фундаментом успішної педагогічної імпровізації виступає *система професійних компетентностей викладача вищої школи*, що забезпечує технічну можливість спонтанного конструювання педагогічної взаємодії: *фахова*

*компетентність* передбачає глибокі знання предмета викладання та суміжних дисциплін, дозволяє миттєво знаходити аналогії, проводити міждисциплінарні паралелі та використовувати широкий спектр прикладів у процесі імпровізації; *дидактична компетентність* включає володіння різноманітними методами, прийомами та технологіями навчання, забезпечує варіативність педагогічних дій та можливість швидкого переключення між різними формами організації навчальної діяльності; *комунікативна компетентність* охоплює вербальні та невербальні аспекти педагогічного спілкування, риторичні вміння, культуру мовлення, і є інструментальною основою для реалізації імпровізаційного задуму; *організаційно-управлінська компетентність* дозволяє оперативно мобілізувати пізнавальну активність студентів, скеровувати динаміку навчальної взаємодії та забезпечувати ефективний тайм-менеджмент під час імпровізації; *цифрова компетентність* уможливорює спонтанне використання цифрових ресурсів та технологій для візуалізації навчального матеріалу, швидкого пошуку актуальної інформації та організації інтерактивної взаємодії в онлайн-форматі. Розвинені професійні компетентності в їх системній єдності створюють своєрідний репертуар дій та рішень, з якого викладач миттєво обирає найбільш відповідні елементи в процесі педагогічної імпровізації.

3. Рефлексія як процес самопізнання, осмислення та переосмислення власної професійної діяльності виконує ключову роль у розвитку здатності викладача до педагогічної імпровізації, забезпечуючи її усвідомленість та професійно-педагогічну цінність. У структурі імпровізаційної діяльності рефлексія реалізується на трьох рівнях: 1) *передрефлексія*, що передуює імпровізації та полягає в швидкому аналізі педагогічної ситуації та власних можливостей; 2) *синхронна рефлексія*, що здійснюється безпосередньо в процесі імпровізації та дозволяє коригувати її хід відповідно до реакції аудиторії; 3) *післярефлексія*, що відбувається після завершення педагогічної імпровізації та спрямована на критичний аналіз її результатів, виявлення сильних і слабких сторін, усвідомлення педагогічних знахідок та помилок.

Рефлексивні вміння викладача забезпечують трансформацію ситуативної імпровізації в усвідомлений

професійний досвід, інтеграцію успішних імпровізаційних рішень у методичний арсенал та їх подальше творче використання. Глибина та якість рефлексивних процесів детермінують розвиток педагогічної інтуїції як згорнутого професійного досвіду, що активізується в ситуаціях невизначеності та становить один із ключових психологічних механізмів імпровізації. Таким чином, рефлексія виступає метакогнітивним механізмом, що забезпечує розвиток імпровізаційних умінь викладача через осмислення, узагальнення та систематизацію імпровізаційного досвіду.

Особливості імпровізації у змішаному та дистанційному навчанні зумовлені специфікою віртуального освітнього середовища, яке трансформує традиційні механізми педагогічної взаємодії та створює унікальний контекст для реалізації імпровізаційних дій викладача. На відміну від аудиторного формату, імпровізація в онлайн-просторі характеризується зменшенням невербальних каналів комунікації та посиленням ролі технологічного інструментарію як медіатора педагогічної взаємодії. Це вимагає від викладача розвинених цифрових компетентностей, здатності швидко переключатися між різними програмними засобами та платформами, оперативно усувати технічні проблеми без переривання логіки навчального процесу.

Специфічними для дистанційного формату є імпровізаційні прийоми активізації пізнавальної діяльності студентів в умовах зниженої залученості та підвищеної втомлюваності (спонтанні опитування, несподівані рольові переключення, інтерактивні включення), адаптація навчального контенту до різних технічних можливостей студентів та непередбачуваних ситуацій (відключення електроенергії, проблеми зі зв'язком), а також використання «цифрової імпровізації» – спонтанного залучення онлайн-ресурсів, актуальних даних, візуальних матеріалів, які раніше не були заплановані.

Змішаний формат навчання створює додаткові виклики для імпровізаційної діяльності викладача, пов'язані з необхідністю одночасного утримання уваги студентів в аудиторії та онлайн, забезпечення рівних можливостей участі для обох категорій здобувачів, що потребує специфічних імпровізаційних технік «подвійної присутності» та

динамічного балансування між різними каналами комунікації залежно від конкретної педагогічної ситуації.

Таким чином, педагогічна імпровізація виступає важливим елементом творчої діяльності викладача вищої школи, що ґрунтується на глибоких професійних знаннях, комунікативних навичках і креативному потенціалі та забезпечує якість суб'єкт-суб'єктної професійно-орієнтованої взаємодії зі студентами.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук І. В. Педагогічна творчість: сутність та характеристика. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2(7). С. 119–128.
2. Башкір О. І. Імпровізація як наукова проблема. *Педагогіка та психологія*. 2013. Вип. 30(83). С. 99–102.
3. Вознюк О. В. Синергетична парадигма креативної педагогіки. *Педагогічна творчість, майстерність, професіоналізм у системі підготовки освітянських кадрів: здобутки, пошуки, перспективи* : монографія / за ред. Н. В. Гузій. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 3–22.
4. Денисюк І. С. Імпровізація як філософська, психолого-педагогічна та мистецтвознавча проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 18. С. 32–37.
5. Дубасенюк О. А. Особливості педагогічної творчості: сутність, типологія. *Нові технології навчання* : наук.-метод. збірник. 2012. Вип. 71. С. 70–74.
6. Смиренський В. М. Педагогічна імпровізація: зміст, функції та види. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2019. Вип. 9. С. 168–184.
7. Шмиголь Г. Д. Сутність педагогічної імпровізації в психолого-педагогічній науці. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2011. № 11-12. С. 203–209.

## ОБґУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНА ЗГУРТОВАНІСТЬ

### Царюк Руслана

Вінницький торговельно-економічний інститут  
Державного торговельно-економічного університету

Соціальна згуртованість – це складне соціологічне поняття, яке описує ступінь єдності, взаємодії та співробітництва між членами певної соціальної групи чи

суспільства в цілому. Це поняття відображає рівень соціального зв'язку та підтримки між індивідами, їхнє відчуття приналежності до спільноти та здатність діяти спільно для досягнення спільних цілей.

Обґрунтування поняття соціальної згуртованості:

### ***1. Соціологічний підхід до соціальної згуртованості.***

У соціології соціальна згуртованість визначається як інтеграція індивідів у суспільство, що забезпечує стабільність та гармонійний розвиток спільноти. Це явище базується на принципах солідарності, довіри та колективної відповідальності. Чим вищий рівень згуртованості, тим менше соціальних конфліктів і напруженості в суспільстві.

Підходи до аналізу соціальної згуртованості:

Класичний соціологічний підхід (Еміль Дюркгейм): одним із перших поняття соціальної згуртованості розглянув Еміль Дюркгейм у своїй роботі «Про поділ суспільної праці». Він виокремив два типи соціальної солідарності, які визначають рівень згуртованості суспільства:

– *механічна солідарність*: властива традиційним суспільствам, де індивіди поєднані схожістю, колективною свідомістю та спільними традиціями. У таких суспільствах кожен член виконує подібні соціальні функції, що забезпечує єдність.

– *органічна солідарність*: притаманна сучасним індустріалізованим суспільствам, де згуртованість виникає завдяки спеціалізації та поділу праці. Люди пов'язані не стільки спільністю, скільки взаємозалежністю в процесі виконання різних соціальних ролей.

Конфліктологічний підхід: згідно з теорією конфлікту, соціальна згуртованість виникає як результат боротьби між соціальними групами. Чим вищий рівень нерівності та соціальної напруги, тим слабша згуртованість. Однак навіть конфлікт може сприяти згуртованості, якщо спільна загроза або проблема об'єднує людей, створюючи відчуття колективної боротьби за справедливість.

Сучасний соціологічний дискурс про згуртованість: у сучасному соціологічному дискурсі соціальна згуртованість розглядається як багатовимірне явище, що включає:

– *соціальні зв'язки*: глибокі міжособистісні відносини та соціальні мережі;

– *довіра*: почуття безпеки та впевненості у підтримці від інших членів спільноти;

– *колективна ідентичність*: відчуття належності до певної соціальної групи або спільноти.

– *соціальна солідарність*: готовність підтримувати спільні цінності та інтереси.

Роль соціальної згуртованості в сучасному суспільстві: згуртоване суспільство легше справляється з кризами та соціальними викликами. Наприклад, під час пандемії COVID-19 згуртованість проявлялася через солідарність між різними соціальними групами, підтримку медичних працівників та волонтерську діяльність. Навпаки, низький рівень згуртованості призводив до соціального напруження, недовіри до державних інститутів та нехтування карантинними обмеженнями.

## ***2. Психологічний підхід.***

Психологічний підхід до соціальної згуртованості зосереджується на вивченні того, як індивіди взаємодіють між собою, формують та підтримують соціальні зв'язки, а також на тому, як ці зв'язки впливають на їхнє психічне та емоційне благополуччя. У межах цього підходу соціальна згуртованість розглядається як процес і результат взаємодії між людьми, який базується на таких ключових аспектах:

*Психологічна прихильність:*

– індивіди відчують емоційну прив'язаність до групи або спільноти, що сприяє відчуттю приналежності;

– прихильність формується через позитивний досвід спільної діяльності, взаємну підтримку та визнання.

*Довіра та підтримка:*

– члени групи довіряють один одному, що дозволяє будувати відкриті та чесні взаємини;

– психологічна підтримка сприяє покращенню емоційного стану та зменшенню рівня тривожності.

*Комунікація та взаємодія:*

– важливим аспектом є здатність членів групи ефективно спілкуватися, висловлювати свої почуття та думки;

– позитивна комунікація сприяє вирішенню конфліктів та зміцнює соціальні зв'язки.

*Соціальна ідентифікація:* люди відчують себе частиною певної групи або спільноти, що впливає на їхню самооцінку та відчуття власної значущості. Це може бути група друзів, колектив на роботі або навіть ціла соціальна спільнота.

*Психологічна підтримка та взаємодопомога:* члени згуртованої групи надають один одному емоційну підтримку, допомагають у складних ситуаціях. Це сприяє розвитку позитивних відносин та формує атмосферу довіри.

*Розвиток емоційного інтелекту:*

– здатність членів групи розуміти та керувати власними емоціями, а також співчувати іншим, є ключовим фактором соціальної згуртованості. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій взаємодії та розумінню між людьми.

Цей психологічний підхід до соціальної згуртованості може бути застосований у різних контекстах: у родині, робочих колективах, навчальних групах та навіть у масштабах цілих суспільств. Вивчення цього підходу дозволяє зрозуміти, як можна сприяти розвитку згуртованості, покращуючи психічне та емоційне благополуччя кожного учасника групи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дюркгейм Е. Поділ праці в суспільстві, 1893.
2. Програма розвитку ООН в Україні. *Соціальна згуртованість в Україні*, 2024.
3. Полунєєв Ю. В. Соціальна згуртованість як складова економічного прориву, 2015.
4. Рада Європи : посібник для навчання з питань соціальної згуртованості й безбар'єрного середовища в молодіжному секторі, 2022.
5. Європейське соціальне дослідження. *Соціальна згуртованість в Україні (досвід аплікації)*.
6. Boltanski L., Thévenot L. On Justification: Economies of Worth, 2006.
7. Yates J. Fractured: Why Our Societies are Coming Apart and How We Put Them Back Together Again, 2021.
8. UNECE. Social Cohesion, 2023.
9. Caritas-Spes Україна. Соціальна згуртованість та розбудова спроможностей в українських громадах.
10. Свідомі. Соціальна згуртованість – як її досягти? 2023.

## **СКРИНІНГИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК СКЛADOVA ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ ПО ПІДТРИМЦІ МЕТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Чернов Артем**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
chernovpsychologist@gmail.com*

**Заїка Віталій**

*Полтавський інститут економіки і права  
ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»  
zaika\_vitaliy@ukr.net*

Війна – це не тільки виснаження економічних ресурсів країни, а й постійний психологічний терор, що передбачає проведення інформаційно-психологічних операцій з метою зламати населення. Так до основних складових психологічного терору ми можемо віднести депривацію потреб, розгін інформації загрозливого характеру, нагнітання ситуації не визначеності та форсування інформації, про реальну чи уявну загрозу життю, як окремо взятої людини так і держави в цілому. Звичайно, що не сприятливі умови сьогодення призводять до виникнення субтривожних станів та ознак психологічного неблагополуччя. Стрес вже давно став нормою нашого життя, деякі індивіди в силу своєї психічної організації адаптувалися до нього. Але реальний стан речей з емпіричними показниками виявляється лише за допомогою проведення спеціальних опитувань та скринінгів. Тим паче, це важливо для закладів вищої освіти де студенти отримують спеціальність С4 Психологія. Проведення вимірів психологічного благополуччя дозволяє здобувачам не тільки отримати необхідні практичні навички а й долучитися до Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Актуальність програми пов'язана з великою кількістю стресасоцій розладів та субклінічними станами, що зумовлений тривалою дією стресових факторів на психіку індивіда [1]. Програма метального здоров'я стосується всього населення України та передбачає проведення широкої інформаційної кампанії, яка спрямована на підвищення обізнаності населення стосовно психологічної допомоги і має на меті популяризувати роботу психолога та зробити її доступною до всіх охочих.

Так, через проведення скринінгу психологічних станів здобувачів вищої освіти студенти психологи можуть не тільки з'ясувати наявний рівень психологічного благополуччя, але і провести просвітницьку кампанію стосовно усунення психологічного неблагополуччя.

Для проведення скринінгу та побудови діагностичної гіпотези, як мінімум потрібно обрати діагностичну мішень, ізолювати або передбачити побічні змінні, що на неї впливають та перевірити скринінгові показники на відповідність реальності. Тобто, під час навчального скринінгу студент виконує всі види наукового аналізу, що характерні для квазіекспериментального дослідження починаючи з уточнення самого предмету дослідження, відбору методу контролю незалежної змінної, закінчуючи інтерпретацією результатів та надання рекомендацій. З педагогічної точки зору завдання є проблемним та вимагає від студентів активного включення в процес, ознайомлення з базовими поняттями психодіагностики, та категоріальним апаратом без якого не можлива побудова будь-якого дослідження.

Скринінг – спеціальним чином розроблена експрес-діагностика психічних розладів та порушень. Вона дозволяє виявити відхилення у психічному розвитку та попередити ускладнення важких розладів. Як і кожна психодіагностична процедура скринінг повинен враховувати мету, цільову групу в якій він проводиться, в аналізі отриманих результатів важливо бути обережними з висновками. Так, наприклад, при клінічних показниках тривоги та депресії варто провести більш глибоку діагностику індивіда на з'ясувати його стану клінічним інтерв'ю. Зрозуміло, що у випадках виявлення ознак клінічних розладів студент не може робити висновок про наявність психічного відхилення, але може працювати по побудові більш точної процедури вимірювання з викладачем. Науково-педагогічні працівники, як формальне об'єднання спеціалістів можуть допомагати психологічній службі ЗВО у вирішенні питань з підтримання та відновлення психічного здоров'я студентської молоді.

Цікавою темою для студентських розробок є виявлення ознак психологічного неблагополуччя, проблематика

компенсації та адаптації до умов постійної не визначеності та пролонгованого впливу стресу на здобувачів вищої освіти [2].

Окремим напрямом скринінгових досліджень є вивчення адаптивних і дезадаптивних змін у психіці військовослужбовців [3]. Це особливо актуально, оскільки серед студентів є чинні військовослужбовці, які становлять репрезентативну групу для аналізу психологічних змін, спричинених бойовими діями та службою в армії загалом. Для розробки експериментального плану, що враховує всі змінні, необхідна участь кваліфікованого фахівця. Подібне дослідження доцільно проводити в межах магістерської роботи.

Війна передбачає насамперед психологічне виснаження населення, що може призводити до проявів психологічного неблагополуччя. Такі стани можливо виявити за допомогою скринінгу емоційно-вольової сфери особистості. Оскільки психодіагностика має риси прикладного наукового дослідження з контрольованими змінними та орієнтацією на певну цільову групу, до проведення скринінгових досліджень доцільно залучати студентів. Це надасть здобувачам освіти можливість опанувати основи психодіагностичної діяльності та спробувати себе в реалізації самостійних квазіекспериментальних проєктів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К. : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
2. Мякушко Н. С., Заїка В. М., Бацман О. С., Чернов А. А., Черняк Н. С. Важливість підготовки системи освіти до роботи з новими вразливими соціальними групами здобувачів, які з'явилися в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2025. № 4(50) 2025. С. 1590–1600. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1590-1600](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1590-1600)
3. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя : колективна монографія / [А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедев та ін.]. Полтава: ПУЕТ, 2024. 249 с. URL: <http://surl.li/txfmur>

# ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ІНСТРУМЕНТ АДАПТАЦІЇ ДО ЖИТТЄВИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

**Чернова Валерія**

*Харківський національний медичний університет  
vk.chernova@knmtu.edu.ua*

Проблема психічного здоров'я людей похилого віку привертає значну увагу у сучасних соціогуманітарних дослідженнях. Масштабні суспільні трансформації, зумовлені війною, вимушеною міграцією, руйнуванням сталих соціальних структур, а також динамічними змінами у родинному та міжособистісному просторі, істотно впливають на психологічне благополуччя представників старшого покоління. У ситуації втрати соціального статусу, самотності, скорочення контактів із близькими, а також у разі необхідності пристосування до нових соціальних і просторових умов, саме психологічна підтримка стає базисом для збереження суб'єктності, профілактики дезадаптації та відновлення внутрішньої рівноваги [6].

Сучасна демографічна ситуація в Україні супроводжується зростанням частки людей літнього віку, що визначає особливу соціальну відповідальність суспільства щодо організації доступної та якісної допомоги цієї категорії. Люди похилого віку часто опиняються у ситуації подвійної вразливості – як через вікові особливості, так і через зовнішні кризи, що руйнують звичний життєвий устрій. Актуалізується проблема забезпечення психологічної підтримки, яка сприятиме не тільки профілактиці психоемоційних порушень, але й розвитку адаптаційних механізмів, збереженню цінності власного досвіду та зміцненню почуття приналежності до суспільства.

Осмислення феномену психологічної підтримки осіб похилого віку здійснюється у міждисциплінарному контексті сучасної геронтопсихології, кризової психології, екзистенційного підходу та теорії копіngu. Дослідники підкреслюють, що в умовах війни чи радикальних суспільних змін саме люди літнього віку найчастіше стикаються із втратою стабільності, неможливістю впливати на власне життя, необхідністю переглядати життєві смисли та шукати нові підходи до самореалізації.

Значний внесок у теоретичне обґрунтування підходів до підтримки осіб похилого віку в кризових ситуаціях зробили

українські науковці Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О., які досліджували психологічні особливості та адаптаційний потенціал людей літнього віку в умовах воєнних викликів [1]. Окремі аспекти переосмислення кризових подій, сенсу життя й формування стійкості у старшому віці розкрито у працях І. Черезової, яка розглядає вікові кризи крізь призму особистісної автономії, смислотворення й розвитку внутрішніх ресурсів [2]. Актуальні наукові позиції щодо ресурсів саморегуляції, ролі соціального середовища й міжгенераційної підтримки знаходять відображення у публікаціях Денисенко Є., Пенькової Н., Медведєвої О. Ці дослідники підкреслюють важливість інтеграції психологічної та соціальної підтримки для запобігання тривалій дезадаптації й зміцнення стійкості осіб похилого віку [3].

Люди літнього віку мають підвищений ризик дезадаптації внаслідок сукупності вікових, соціальних і психологічних факторів. Втрата звичних соціальних ролей, втрата близьких, погіршення здоров'я, зниження матеріального та емоційного забезпечення – все це спричиняє зростання рівня тривоги, депресії, безпорадності. У ситуації війни чи вимушеної міграції до цього додаються страх, ізоляція, розрив міжпоколінневих зв'язків, відчуття втрати дому та коренів [5].

Особливе значення для адаптації має підтримка відчуття власної значущості, збереження ідентичності, включення у спільнотне життя. Водночас, за даними сучасних емпіричних досліджень, саме соціальна ізоляція, відсутність належної уваги з боку родини чи суспільства, низька доступність психосоціальної допомоги суттєво ускладнюють процес подолання кризи у похилому віці. Адаптаційний потенціал людини похилого віку формується під впливом не лише індивідуальних ресурсів, а й соціального середовища, можливості інтегрувати особистий досвід у сучасний соціальний контекст, брати участь у житті громади, здійснювати наставництво чи волонтерську діяльність.

Психологічна підтримка осіб старшого віку є складним багатовимірним процесом, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову і соціальну складові. Вона передбачає формування простору безпеки для вільного вираження почуттів, переосмислення травматичного досвіду, навчання навичкам саморегуляції, зміцнення впевненості у власних силах. Особливу увагу в сучасних підходах приділено стимулюванню

сенсу життя, розвитку оптимізму, підвищенню рівня автономії навіть за умов обмежених фізичних можливостей [7].

Досвід організації психологічної підтримки у кризових обставинах засвідчує доцільність поєднання індивідуального консультування з груповими формами роботи, впровадження психоедукаційних програм для людей літнього віку й членів їхніх родин, залучення до міжгенераційних взаємодій. Успішність адаптації суттєво підвищується за умов партнерства різних інституцій – медичних, соціальних, релігійних, волонтерських, а також за підтримки громадських організацій, орієнтованих на людей похилого віку [4].

Вплив соціального середовища на психічне здоров'я осіб похилого віку визначається рівнем згуртованості спільноти, доступністю соціальної інфраструктури, організацією дозвілля, можливістю брати участь у житті громади. У практиці психологічної підтримки особливе місце займають програми, спрямовані на профілактику ізоляції, розвиток соціальних контактів, створення простору для обміну досвідом, реалізацію наставницьких функцій та збереження почуття приналежності до колективу.

Соціальна підтримка сприяє не лише покращенню емоційного стану, а й формуванню активної позиції у старшому віці. Важливо створити умови, за яких людина похилого віку відчуває власну потрібність, може впливати на прийняття рішень у житті громади, має доступ до інформації, ресурсів та психологічної допомоги. Особливу роль у цьому відіграють спільні заходи, групові дискусії, психотерапевтичні майстерні, волонтерська діяльність, що дозволяють інтегрувати досвід старших людей у сучасний соціальний контекст.

Психологічна підтримка осіб похилого віку у період життєвих трансформацій розкривається не лише як засіб подолання негативних наслідків стресу, але і як ресурс для переосмислення особистого досвіду, переоцінки цінностей та формування нових орієнтирів у пізньому віці. Застосування сучасних підходів у роботі з цією категорією дозволяє підвищувати рівень життєвої задоволеності, відновлювати відчуття внутрішньої гармонії, а також відкривати нові можливості для інтеграції в сучасне суспільство.

Успішна організація психологічної допомоги створює простір для особистісної активності, підвищення самооцінки, зміцнення міжособистісних зв'язків та подолання бар'єрів

ізоляції, які часто виникають у старшому віці. Адаптація до нових умов набуває сенсу не лише як вимушена відповідь на зовнішні зміни, а як шлях до подальшого особистісного зростання, переосмислення життєвого шляху і можливість віднайти нові соціальні ролі. У фокусі сучасних практик психологічної підтримки опиняється не лише подолання труднощів, а й розвиток потенціалу особистості, її здатності до рефлексії, смислотворення та збереження цінності свого досвіду навіть у контексті складних соціальних змін.

Важливим результатом впровадження таких підходів стає формування атмосфери прийняття, поваги й підтримки, що мотивує людину похилого віку залишатися активною, залученою до життя громади та відкритою до нових можливостей для самореалізації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с
2. Денисенко Є. В., Пенькова Н. Є., Медведєва О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 142–146.
3. Джуган Р. І. Потреби людей похилого віку та їх реалізація в умовах сучасного українського суспільства (соціологічний дискурс) : монографія. Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2023. 164 с.
4. Коваленко О. Г., Кравцова Т. Г. Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19) : програма семінару-практикуму для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми. Київ, 2021. 17 с.
5. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
6. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей наук. семінару (21–22 червня 2015 р., м. Київ) / за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Інститут соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ : Міленіум, 2015. 150 с.
7. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

# **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

**Шепельова М. В.**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
m.shepelyova@gmail.com*

Освітнє середовище може як конструктивно, так і деструктивно впливати на особистість студента. Емпіричні дослідження свідчать про зростання тиску освітнього середовища на особистість студента, що змушує його переходити від енергозберігаючих способів навчання до енергозатратних [2]. Поліпшенню ситуації не сприяє й тривала вимушена соціальна ізоляція, зумовлена карантинними обмеженнями, дистанційним навчанням, вимушеною зміною місця навчання тощо.

Тому, метою цієї публікації є розглянути психологічні умови створення сприятливого освітнього середовища для розвитку особистості студента.

Для класифікації типів взаємодії студентів за рівнями соціальної контактності та психотизму було застосовано метод аналізу нелінійних взаємозв'язків між суміжними психологічними параметрами. Такий підхід передбачає, що зв'язки між досліджуваними змінними є нелінійними та ортогональними [1]. Подальший аналіз дозволяє визначити чотири типи особистості, засновані на ступені вираженості кожного з показників (високий/високий, високий/низький, низький/високий, низький/низький). На наступному етапі визначається статистичну значущість виявлених відмінностей між типами за рівнем прояву інших психологічних характеристик особистості. Цей етап реалізується за допомогою дисперсійного аналізу та/або критерію Манна – Уїтні. Для підтвердження гіпотези про наявність нелінійного зв'язку необхідна наявність статистично значущих відмінностей за переважною кількістю психологічних показників [1].

Для визначення типів взаємодії використовувалися шкали «Соціальна контактність» та «Психотизм» з «Психодіагностичного тесту» (ПДТ) В. Мельникова та Л. Ямпольського. Відмінності між типами визначалися за

іншими шкалами ПДТ, а також за ступенем прояву творчих рис особистості (схильність до ризику, допитливість, складність та уява) за опитувальником Ф. Вільямса.

Вибірку дослідження склали 280 студентів закладів вищої освіти різних курсів навчання та освітніх програм із середнім віком 20 років. Опитування проводилося упродовж 2020–2023 років через платформу Google Forms. Після завершення дослідження всі учасники отримали індивідуальні звіти з результатами та їх розгорнутою інтерпретацією.

У теоретичній моделі, на яку ми спираємося [3], зазначається, що між психотизмом та соціальною контактністю існує амбівалентний зв'язок. На основі співвідношення соціальної контактності та психотизму було виокремлено 4 типи взаємодії студентів: **Тип I «+ +»** охоплює студентів з високими рівнями як соціальної контактності, так і психотизму (10,0% вибірки); **Тип II «– +»** включає студентів з низькою соціальною контактністю, але високим психотизмом (34,4% вибірки); **Тип III «– –»** охоплює студентів з низькими рівнями і соціальної контактності, і психотизму (27,5%); **Тип IV «+ –»** об'єднує студентів з високою соціальною контактністю та низьким психотизмом (28,6% вибірки).

Тип I – «Конкуруючі» студенти є активними, соціально залученими та інтелектуально допитливими. Вони демонструють адаптивність, креативність, низьку інтровертованість і сором'язливість, що свідчить про соціальну впевненість. Однак підвищена нейротичність і емоційна чутливість вказують на вразливість. Прагнення до самоствердження і непокору сприяють досягненню високих результатів, але тривале перебування в конкурентному середовищі може призвести до емоційного виснаження, нестабільності та вигорання через постійну потребу досягати успіху.

Тип II – «Маніпулюючі» студенти поєднують креативність та інтелектуальний потяг з нейротизмом, інтровертованістю та емоційною нестабільністю. Незважаючи на інноваційність, вони стикаються з труднощами в управлінні стресом та емоціями. Їх сором'язливість та асоціальні тенденції контрастують з бажанням контролювати соціальні взаємодії. Внаслідок цього вони можуть вдаватися до непрямих маніпулятивних стратегій для досягнення

впливу, прагнучи до стабільності через приховане домінування, а не відкриту комунікацію.

Тип III – «Відлюдники» або «Хікікоморі» віддають перевагу самотності, демонструють низьку цікавість та активність і характеризуються високою інтровертованістю та сором'язливістю. Їх уникання соціальних контактів є скоріше пасивним відходом, ніж активним запереченням. Вони шукають передбачувані середовища та замикаються від соціального життя, проявляючи поведінкові патерни, схожі на хікікоморі, де соціальна ізоляція стає механізмом подолання труднощів.

Тип IV – «Співпрацюючі» студенти демонструють емоційну рівновагу, дружелюбність та схильність до співпраці. Маючи низький рівень нейротизму, сором'язливості та домінування, вони формують стабільні міжособистісні стосунки та стійкі до стресу. Хоча вони менш активні, ніж студенти типу I, вони можуть бути успішними у взаємодії, надаючи перевагу взаєморозумінню, а не конкуренції, і віддають перевагу підтримуючому та гармонійному середовищу.

Подшивайлов Ф., Подшивайлова Л., Шепельова М. [2] у своїх емпіричних дослідженнях зазначили, що тиск освітнього середовища на особистість студента змушує його переходити від енергозберігаючих методів навчання до енерговитратних. Аналіз результатів дослідження показав, що висококонкурентне освітнє середовище негативно впливає на особистість, спричиняючи її нестабільність і потребу в значних зусиллях для відповідності вимогам середовища.

Аналіз результатів дослідження показав, що високо конкурентне освітнє середовище має шкідливий вплив на особистість, викликаючи її нестабільність та вимагаючи значних зусиль для відповідності вимогам середовища. Студенти «Конкуруючого» типу, як правило, мають підвищені рівні різних негативних рис особистості. Конкурентне освітнє середовище вимагає високого рівня залученості, мобілізації ресурсів та постійної адаптації до конкурентного тиску. Ця динаміка спочатку може бути стимулюючою, але в довгостроковій перспективі призводить до виснаження. Таким чином, створення більш співпрацюючого середовища, де студенти можуть взаємодіяти, підтримувати одне одного та працювати на досягнення спільних цілей, є оптимальним підходом для здорового розвитку особистості.

Постійне виснаження особистих ресурсів змушує їх покладатися на ресурси інших через маніпулятивну поведінку (як спостерігається у осіб типу II). Крім того, високий рівень психотизму пов'язаний з відсутністю емпатії та підвищеною імпульсивністю, що може штовхати осіб до маніпулятивних стратегій для досягнення успіху. Конкурентне середовище не надає рівних можливостей для всіх: деякі студенти швидко адаптуються, в той час як інші зазнають постійного тиску. Ті, хто важко підтримує високий рівень конкурентоспроможності, можуть відчувати необхідність шукати альтернативні способи досягнення своїх цілей. Студенти типу II («Маніпулюючі») вдаються до соціальних та психологічних механізмів для досягнення результатів без прямої конкуренції.

Маніпулятивна поведінка не завжди є успішною; коли ці стратегії не приносять результату, студенти можуть відчувати розчарування, втрату контролю та зниження самооцінки. Немоżliвість досягти бажаних результатів призводить до втрати ініціативи та поступової відмови від середовища. Це відповідає характеристикам типу III («Відлюдники»), які уникають конкуренції, відмовляються від особистих амбіцій і переходять до соціальної ізоляції. Відповідно, коли маніпулятивні стратегії не приводять до успіху, ці особи можуть відмовитися від своїх цілей, ініціативи та активної участі, переходячи до типу III, що характеризується відмовою від особистих прагнень та відстороненням від середовища. Тип IV («Співпрацюючі») демонструє більш здорову форму взаємодії з середовищем. Цей тип має низький рівень психотизму, високу соціальну контактність і орієнтований на співпрацю та колективну діяльність. Така орієнтація дозволяє особам зберігати ресурси та процвітати в здоровому середовищі, де успіх залежить від взаємодії з іншими, а не від конкуренції.

Результати дослідження свідчать, що конкурентне освітнє середовище може дестабілізувати особистісний розвиток, особливо для студентів типу I, які стикаються з непосильним тиском. Це може призвести до маніпулятивної поведінки (тип II) або до повного відходу від навчання (тип III). Натомість тип IV є найбільш сприятливим, оскільки підтримує здоровий розвиток без виснаження внутрішніх ресурсів особистості. Таким чином, освітні системи повинні

робити акцент на кооперації, а не конкуренції, створюючи середовище, яке сприяє емоційному благополуччю та взаємній підтримці.

З огляду на вищесказане, освітнє середовище повинно бути орієнтоване на співпрацю, а не на конкуренцію, оскільки це дозволяє студентам зберігати емоційні та психологічні ресурси, сприяючи їхньому розвитку без зайвого стресу та конфліктів, особливо в сучасних умовах тривалого стресу та постійної невизначеності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Подшивайлов Ф. М. Співвідношення мотивації досягнення успіху і мотивації уникнення невдач: від біполярності в теорії до квадріполярності на практиці. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Видавництво «Фенікс», 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 20. С. 284–293. URL: [zbirka\\_12\\_20.pdf](http://zbirka_12_20.pdf) ([appspsychology.org.ua](http://appspsychology.org.ua))

2. Подшивайлов Ф. М., Подшивайлова Л. И., Шепельова М. В. Психологічна характеристика типів студентів за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 7(39). С. 61–84. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.7.6>

3. Подшивайлова Л. І., Шепельова М. В. Особистість студента як індикатор освітнього середовища сучасної України. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К. : Вид-во «Фенікс», 2020. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 27. С. 220–236. URL: [lib.iitta.gov.ua/722840/1/27\\_8.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/722840/1/27_8.pdf)

## СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗОВНІШНЯ ПОЛІТИКА»

**Шевченко Наталія**

*Запорізький національний університет  
shevchenkonf.20@gmail.com*

**Буряк Олег**

*Запорізька районна державна адміністрація  
bonmtf@gmail.com*

Актуальність дослідження професійної відповідальності майбутніх дипломатів зумовлена вимогами світового та національного ринку праці, оскільки успішна реалізація зовнішньополітичної стратегії держави значною мірою

залежить від компетентності фахівців у цій сфері. Формування висококваліфікованого кадрового резерву в галузі міжнародних відносин є стратегічним завданням, що сприяє зміцненню позицій країни на світовій арені, розвитку дипломатичних зв'язків і забезпеченню національних інтересів. Підвищення ефективності роботи майбутніх дипломатів можливе завдяки їхньому усвідомленню відповідальності за прийняття рішень, ведення переговорів та захист міжнародного іміджу держави.

Для фахівців у сфері зовнішньої політики професійна відповідальність має особливе значення, оскільки їхня діяльність пов'язана з веденням міжнародних переговорів, розробкою дипломатичних стратегій, антикризовим управлінням та дотриманням міжнародних норм і етикету. Високий рівень відповідальності забезпечує здатність дипломатів діяти в умовах геополітичної нестабільності, враховувати політичні, економічні та культурні аспекти міжнародної взаємодії.

Проблема відповідальності є предметом досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Дослідники зосереджуються на структурних аспектах відповідальності (С. Баранова, Л. Татомир), її критеріях та показниках (Н. Крошка, М. Савчин), вікових особливостях розвитку (І. Бех, І. Булах, М. Боришевський, Р. Павелків, І. Тимошук). Українські вчені також вивчали особливості розвитку професійної відповідальності в різних сферах діяльності, зокрема в майбутніх психологів (Н. Шевченко), фахівців ракетно-космічної галузі (Н. Крошка), соціальних працівників (О. Патинок) та менеджерів (С. Баранова, О. Лазорко). В зарубіжних дослідженнях аналізуються концептуальні засади професійної відповідальності (М. Davis, S. Delacroix, T. Ehrlich), відповідальність працівників юридичної сфери (R. Goebel, A. Sebok, J. Xu, Z. Li, S. Li).

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження соціальної відповідальності здобувачів освіти спеціальності «Зовнішня політика».

Емпіричне дослідження проводили на базі Навчально-наукового інституту міжнародних відносин Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Дослідницьку вибірку склали 56 здобувачів освіти

спеціальності «зовнішня політика» віком 25-28 років. В дослідженні використано методику «Опитувальник для виміру соціальної відповідальності (SRS-37)» (авт. О. Ковальчук, Ю. Проскура) [3].

Дипломатичний працівник – це висококваліфікований спеціаліст, який поєднує знання у сфері міжнародних відносин, права, економіки, культури та комунікацій. Його головне завдання – представляти інтереси України на міжнародній арені, вибудовувати конструктивний діалог із представниками інших держав, аналізувати політичні та економічні тенденції, а також забезпечувати ефективну реалізацію зовнішньополітичного курсу країни [1, 4].

Для ефективного виконання своїх обов'язків дипломату необхідно мати глибоке розуміння зовнішньої політики, аналітичне мислення, високий рівень комунікативних навичок, а також емоційну стійкість і здатність працювати в стресових умовах. Важливими характеристиками є також організованість, відповідальність, гнучкість, дипломатичний такт, моральна та громадянська відповідальність, а також здатність до самоконтролю і лідерства [2, 5, 6].

Серед особистісно-професійних якостей, що визначають ефективність фахівця зовнішньополітичної сфери, особливе значення має соціальна відповідальність. Ця якість відображає готовність діяти не лише в інтересах держави, а й у відповідності до загальнолюдських цінностей, норм права та етики. Соціальна відповідальність дипломата формується на основі п'яти ключових компонентів [3]:

*1. Громадянська свідомість:* усвідомлення обов'язку перед суспільством, прагнення до його добробуту, патріотизм та активна громадська позиція.

*2. Законотриманість:* дотримання законів і соціальних норм, усвідомлення правових аспектів поведінки та ставлення до правопорушень.

*3. Рефлексія наслідків:* здатність аналізувати наслідки своїх дій, відповідальне ставлення до роботи, дотримання правил безпеки та вміння аналізувати минулі, поточні та майбутні дії.

*4. Моральна свідомість:* моральна зрілість, етична поведінка, повага до людського життя та розвинене почуття справедливості.

5. *Альтруїзм*: готовність безкорисливо допомагати іншим, здатність жертвувати власними інтересами заради суспільного блага та ініціативність у складних ситуаціях.

Таким чином, соціальна відповідальність забезпечує морально-етичну, правову й громадянську зрілість фахівця, без якої неможливе ефективне та гідне представлення держави на міжнародній арені.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження соціальної відповідальності здобувачів освіти спеціальності «Зовнішня політика».

Показник за шкалою «*Громадянська свідомість*» становить 30,73 балів, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про загальне усвідомлення студентами відповідальності перед суспільством і важливості розвитку держави, хоча їхня громадянська позиція може бути не завжди активною чи послідовною. Вони розуміють, що діяльність дипломата впливає на міжнародний імідж країни, визнають значущість стабільності, безпеки та соціального розвитку. Важливими складовими громадянської свідомості є патріотизм, готовність захищати інтереси держави на міжнародному рівні, дотримання демократичних цінностей і участь у суспільно-політичному житті.

За шкалою «*Законослухняність*» зафіксовано високий рівень – 42,04 балів, що свідчить про сформовану правосвідомість здобувачів освіти. Вони поважають правові норми, розглядають закон як необхідний інструмент регулювання соціальних відносин і демонструють правову культуру. Майбутні фахівці усвідомлюють важливість дотримання законів, орієнтуються на принципи справедливості, відповідально ставляться до обов'язків і враховують юридичні аспекти при прийнятті рішень. Вони визнають роль соціальних норм у суспільстві та негативно ставляться до порушень закону. Такий рівень є особливо важливим для професіоналів у зовнішньополітичній сфері.

Показник за шкалою «*Рефлексія наслідків*» становить 29,85 балів, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про загальне усвідомлення студентами значення своїх дій та їх можливих наслідків, хоча глибина цього усвідомлення може варіюватися залежно від ситуації. Вони здатні прогнозувати результати поведінки, відповідально ставляться до обов'язків,

але рівень самоконтролю залежить від мотивації та обставин. Студенти визнають важливість правил безпеки, хоча іноді не приділяють їм належної уваги. Рефлексія над власними діями в них розвинена, але ще потребує поглиблення та стабілізації як навички.

Показник за шкалою «*Моральна свідомість*» становить 25,92 бали, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про наявність у студентів моральної зрілості, яка, однак, не завжди є стабільною. Вони розуміють важливість етичних принципів, можуть виявляти моральні почуття й робити моральні судження, але застосування цих норм у поведінці іноді є непослідовним або ситуативним. Дотримання етичного кодексу визнається важливим, хоча не завжди чітко виявляється в професійній діяльності.

Показник за шкалою «*Альтруїзм*» становить 27,41 бали, що відповідає середньому рівню. Студенти демонструють готовність до безкорисливої допомоги, однак ця риса проявляється ситуативно та не завжди стабільно. Вони можуть діяти в інтересах інших і виявляти ініціативу у складних ситуаціях, проте схильність до самопожертви зазвичай обмежена рівнем особистих витрат і контекстом.

За результатами дослідження, загальний показник соціальної відповідальності за методикою становить 155,95 балів, що свідчить про середній рівень прояву соціальної відповідальності серед респондентів. Однак, слід відзначити, що цей показник знаходиться на межі середнього та високого рівнів, що свідчить про тенденцію до покращення.

Результати дослідження засвідчили, що соціальна відповідальність як інтегральна особистісна характеристика, яка визначає здатність діяти у відповідності до соціальних норм, правових вимог та моральних принципів, сформована у майбутніх фахівців зовнішньополітичної сфери на середньому рівні. Це означає, що вони частково усвідомлюють значущість громадянської свідомості, законослухняності, моральних орієнтирів, здатності до рефлексії наслідків та альтруїстичної поведінки у своїй майбутній професійній діяльності. Однак виявлений рівень розвитку соціальної відповідальності потребує подальшого формування і вдосконалення, зважаючи на виняткову роль цієї якості в дипломатичній професії.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про дипломатичну службу»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2449-19#Text>
2. Кіссинджер Г. Дипломатія ; Пер. з англ. М. Гоцацюка, В. Горбатька. К. : Вид. Група КМ-БУКС, 2020. 864 с.
3. Ковальчук О. С. Операціоналізація феномену соціальної відповідальності та концепція уявлень про роботу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2015. № 3. С. 52–58.
4. Потапенко А.Г. Вплив державного управління на кадрову політику дипломатичної служби. *Інвестиції: практика та досвід*. 2021. № 20. <https://doi.org/10.32702/23066814.2021.20.109>
5. Турчин Я. Б., Дорош Л. О., Івасечко О. Я. Дипломатична та консульська служба. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2018. 332 с.
6. Xu J., Li Z., Li S. Legal Ethics and Professional Responsibility in the Legal Profession. *SHS Web of Conferences*. 2024. Vol. 190, <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419002006>"51/shsconf/202419002006

## ПСИХОЛОГІЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**Шевченко Олена, Майстренко Мирослава**

*Полтавський державний медичний університет*  
*shevchenko.36028@gmail.com; maistrenkomyroslava030622@gmail.com*

Освіта є найважливішою сферою соціального життя людини. Будівництво нових форм відносин між викладачами та студентами є одним із головних завдань сучасної системи освіти. Виникає необхідність вирішення низки складних теоретичних питань та практики спільної діяльності, типів конструктивного спілкування в освітньому процесі. Вбачаємо формування людини, яка відповідатиме вимогам часу, тобто людини, яка буде ініціативною, самостійною та матиме відповідальну поведінку, володітиме потребами та готовністю до реалізації своїх можливостей.

Процес адаптації особистості студента до нових соціальних умов викликає перенапругу як у психологічному, так і на фізіологічному рівнях, виникає стрес, у результаті знижується активність. Студент не тільки не виробляє нові способи поведінки та навчання, але й насилу виконує звичні. Виникає бажання здійснення маніпуляції. До маніпуляції

вдаються як до способу вирішення проблем задля уникнення конфліктів і зниження стресу. Проблема маніпуляції завжди актуальна, оскільки відбувається у сфері відносин між людьми.

Проблему маніпуляції досліджують зарубіжні та вітчизняні науковці. Серед них учені Е. Шостром, О. Калінська, О. Литвинчук, М. Битянова, Л. Цубов, Є. Доценко, Е. Берн, Р. Чалдіні, Д. Карнегі, Ф. Зимбардо, Р. Шиллер та інші. Маніпулятивний вплив на свідомість людини розпочинається з психології (Є. Доценко, S. Handelman, K. Hogan та ін.). Схильність педагогів і здобувачів освіти до маніпуляцій пов'язаний з перебудовою педагогічної взаємодії на початку нового етапу гуманізації та гуманітаризації освіти. Маніпуляцію помітили ще в 50-х роках минулого століття, коли Ш. Амонашвілі став розробляти перші проєкти навчання. З'ясувалося, що існує багато способів маніпуляції здобувачами освіти, причому, відмовитися від маніпулювання виявилася здатною лише мала частина вчителів [9]. Ще сильніше це виявилось, коли Дж. Роджерс працював над розробкою фасилітативної педагогіки [10]. Ці проєкти були невдало втілені, тому що керівництво більшості навчальних закладів і вчителі, розцінювали свій вплив на учнів як цінність, яка «перевищує собою значущість цінності навчання і розвитку» [10].

В останні роки були проведені цікаві дослідження, присвячені передумовам, технологіям та механізмам маніпулятивної поведінки. Науковець Е. Доценко розкрив у міжособистісному спілкуванні механізми, технології, критерії маніпуляцій. Ним було пояснено як здійснювати захист від маніпулятивного впливу [7, с. 135]. В. Панкратов досліджував ділове спілкування та маніпуляції у спілкуванні, розробив технології захисту від таких маніпуляцій. Науковець виокремив організаційні, психологічні і логічні прийоми, а також характеризував спільні настанови полегшення маніпуляцій та запропонував основні форми захисту від маніпулятивного впливу [6, с. 176].

О. Литвинчук зазначає, що у повсякденному житті маніпуляція вже звична частина нашого життя [3]. Науковець стверджує, що результативність діяльності в педагогічному

процесі підвищує маніпуляція. Викладач вдається до маніпулювання з метою вирішення складних педагогічних ситуацій.

Кожен періодично виступає в ролі маніпулятора і сам неодноразово зазнає цього процесу. У науковій літературі термін «маніпуляція» має три значення. Перше використовується переважно в інженерній психології та психології праці. Маніпуляція – дія рукою або руками при виконанні будь-якої складної роботи; складний прийом у ручній роботі. У другому значенні, запозиченому з етології, під маніпуляцією розуміється «активне переміщення тваринами компонентів середовища у просторі». З 60-х років термін «маніпуляція» став використовуватися ще й у третьому значенні. Маніпуляція – це прихований психологічний прийом, метою якого є змусити людину, всупереч її інтересам, виконати потрібні дії. З маніпулюванням ми можемо зіткнутися у будь-якій сфері нашого життя, і процес здобуття освіти не є винятком.

Маніпуляція – це вид впливу, при якому майстерність маніпулятора використовується для прихованого впровадження в психіку адресата цілей, бажань, намірів, відносин або установок, що не збігаються з тими, що є в даний момент [4, с. 223].

Педагогічне маніпулювання – це тип педагогічного спілкування широко поширений у навчальних закладах [5]. Схематично педагогічне маніпулювання вбачаємо так: «суб'єкт – викладач – об'єкт – студент». Викладач здійснює специфічний тип спілкування, який має свої власні правила, використовуючи при цьому методи надконтролю, емоційного та адміністративного тиску, викликаючи у студентів почуття страху, пригніченості, пасивного навчання. Ядро маніпулятивного впливу викладача на студентів у закладі вищої освіти становлять різні способи емоційного тиску: «Ти маєш...», «Ти зобов'язаний», «Тобі не можна...», «Заборонено...».

Маніпулювання розглядають як вид психологічного впливу, вправне виконання якого веде до скритого збудження в іншій людині намірів, що не співпадають з його актуально існуючими бажаннями [2, с. 337]. У психології маніпуляцію застосовують як метод, для здійснення контролю або впливу на думку, вибір, дії людини.

У психології виділяють різноманітні маніпуляції. Результат впливу маніпуляції на адресата є одним із критеріїв. У цьому разі маніпуляції розділяють на деструктивні та конструктивні [5, с. 41]. Другий критерій – передбачувані цілі дії. Кожна маніпуляція передбачає декілька етапів: план, вибір зброї, за допомогою якої буде здійснюватися тиск і пошук мотивів для глибшого проникнення у психіку об'єкта маніпуляції.

Виділяють основні властивості маніпуляції. По-перше, маніпуляція – це психологічний вплив.

По-друге, насильницький характер маніпуляцій.

Прихований характер – це третя властивість маніпулятивного впливу. Маніпуляція не передбачає договірних відносин.

В освітньому процесі широко використовуються різного роду маніпуляції. Маніпуляціям можуть піддаватися як викладачі, так і студенти.

Студент, користуючись маніпуляційними прийомами, домагається у викладача звільнення від виконання завдання. Маніпулятор не створює нової реакції у об'єкта, він викликає вже сформовану раніше реакцію. Маніпулятор «розгойдує» емоційно свого співрозмовника для зняття захисних бар'єрів. При емоційних потрясіннях почуття виходять з-під контролю свідомості, в цей момент людина особливо вразлива для психологічного впливу, чим і користується маніпулятор.

Здобувачі освіти здійснюють маніпуляції з метою отримати позитивну оцінку на екзамені чи ПМК, або високий бал на заліку, маючи при цьому «найменші знання», «не напружуючись» тощо. Цілями для маніпуляцій можуть бути також бажання отримати позитивну оцінку на занятті, на контрольній чи тесті, отримати завдання меншого обсягу при цьому не обтяжуючи себе належною підготовкою. У деяких випадках у відповідь на неадекватні (з погляду студента) дії викладача маніпуляція може виступати засобом психологічного захисту [8, с. 121-122].

З'ясовано, що при маніпуляції студентів у педагогів виникають негативні емоції: «невпевненість у собі», «роздратування», «агресію», «відчуття образи», «почуття обдуреної людини», «неприязнь», «розчарування», «почуття провини» тощо. Викладачі бачать, коли студенти, маніпулюючи, намагаються викликати у них почуття жалю,

вдаються до родинних зв'язків або до спільних знайомих, часто під надуманим приводом просять звільнити від заняття, використовують тиск студентською групою. Крім того своєю поведінкою студенти намагаються вивести викладача зі стану емоційної рівноваги (питаннями не по темі, принизливими висловлюваннями в присутності інших, шумом на заняттях та ін.), вони загрожують, лестять, обіцяють краще вчитися в наступному семестрі.

Нами було проведено опитування щодо поширеності прийомів маніпулювання серед студентів. Результати показали, що у спілкуванні між студентами та викладачами часто використовуються різні маніпуляції. Ми з'ясували, що студент підбирає маніпуляційні прийоми до викладача спираючись на отриману інформацію про особистість викладача. Студенти використовують «доброту», «чуйність», «м'якість характеру», «лояльність» викладача. Викладачі переконані (75%), що студенти здійснюють маніпуляційні впливи для того, щоб скласти залік чи ПМК, не обтяжуючи себе підготовкою. 54% викладачів переконані, що самі здійснюють маніпуляції щодо студентів. Основними прийоми прихованого маніпулювання здобувачами освіти: зацікавити предметом, спроби повернути до себе, нагадати про залік чи іспит, «підвищені чи занижені вимоги». Частіше за все викладачі намагаються «змусити студента вчитися, виконувати доручення», іноді «щоб отримати певний авторитет». З впевненістю стверджуємо, що психологічні маніпуляції є шкідливими у спілкуванні викладача і студента, а також завдають шкоди власному Я особистості.

Студент може скористатися маніпуляцією викладача, пояснюючи свої погані оцінки тим, що «викладач не злюбив мене», або «я йому поставив питання на лекції, а він не зміг відповісти» і т.п. Якість навчання погіршується від цього, що завдає величезної шкоди випускникам, що вступають у самостійне життя. Викладачі вважають поширеними прийомами маніпулювання студентів такі: «хибні пояснення не підготовленості до заняття – 75,2%», «викликання почуття жалості 45,4%», «надумані приводи на бути присутнім на заняття 51,7%», «списування 70,4%», «лестощі 21,5%» і т.д. Незважаючи на те, що викладачі розуміють такі маніпуляції студентів, підіграють їм, щоб не ускладнювати собі роботу з виставлянням заліків, перевіркою завдань тощо.

Викладачі для підтримки дисципліни та свого авторитету також нерідко вдаються до маніпулювання. Вони можуть використовувати такі прийоми як «Система улюбленців», «Стан підвішеності», «Покарання оцінками», «Ваш друг» і т.д. Серед студентів поширені інші прийоми: «Ворона і лисиця», «Подивися на себе, «Пошкодуй», «Найрозумніший». Також студенти часто маніпулюють один одним.

Маніпуляції з боку викладачів перешкоджають гуманізації освітнього процесу. Маніпулювання призводить до наступних наслідків:

- підвищується тривожність студентів, зростає їх невпевненість;

- можливий вихід студентів з-під контролю, можливий бунт, прояви агресії. При цьому руйнується розвиток творчого мислення здобувача освіти, студент стає простим виконавцем завдання, готовим до репродуктивної діяльності [11].

Можемо вважати маніпулювання системою ігор, стилем життя. Маніпулятивний вплив сприймають у суспільстві окремою грою, для уникнення жахливого становища, а також сценарієм життя, що впорядковує взаємодію зі світом. Саме тому виникає необхідність дослідження маніпуляції у різних напрямках гуманітарної парадигми, з метою виявлення особливостей прихованого впливу у різних типах дискурсу. У ході навчального процесу студенти застосовують маніпуляційні дії з метою впливу на викладача. Для цього часто застосовуються емоційні маніпулювання, такі як жалість, компліменти, враження, перекладають тему бесіди, розповідають «легенди», створюють відчуття спільності з викладачем. Викладач, який вчасно розпізнає маніпуляцію з боку студента, може досить легко її нейтралізувати. Тому досить актуальним є вивчення різних прийомів маніпуляцій.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Волинець Н. В. Психологічні механізми виявлення та протидії маніпулятивним намірам у студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05. «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». Київ, 2008. 20 с.

2. Калінська О. П., Цубов Л. В. Маніпуляція як невід’ємна частина педагогічної майстерності викладача. Львів : Видавництво Національного університету «Львівська політехніка». 2019. С. 337–338.

3. Литвинчук О. М. Маніпуляції як вид психологічного впливу в педагогічному спілкуванні: стаття. Львів : Видавництво Львівського державного університету внутрішніх справ, 2009. 10 с.
4. Маніпуляція. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х. : Прапор, 2009. С. 223.
5. Психологія маніпуляцій. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologiya-manipulyacziy/>
6. Руда О. Г. Мовне питання як об'єкт маніпулятивних стратегій у сучасному українському політичному дискурсі: монографія. К., 2012. 232 с.
7. Саймон Д. «Як розпізнати маніпулятора?». «Альпіна Паблішер», 2015. 190 с.
8. Шевченко О. М. Емпіричне дослідження характерологічних особливостей студентів-медиків із різними стратегіями поведінки в конфлікті. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2021. С. 121–126.
9. Almeida F. de La manipulation. Paris : Presses Universitaires de France, coll. «Que sais-je?». 2011. 127 p.
10. Esquerre A. La manipulation mentale : Sociologie des sectes en France. Fayard, coll. « Histoire de la pensée », 2009. 376 p.
11. Maslow A. H., Frager R. Motivation and Personality. New York: Harper and Row, 1987. 411 p.

## **РОЛЬ МОЗКОВИХ СТРУКТУР У ФОРМУВАННІ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД**

**Шеремет Віталіна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
star-ascella@ukr.net*

У сучасних умовах зростання рівня стресу, психоемоційної напруги та поширення афективних і тривожних розладів, особлива увага приділяється дослідженню емоцій як базових компонентів психічного життя людини. Емоції не лише впливають на поведінку, сприйняття, пам'ять, мотивацію, а й є важливим маркером психічного здоров'я. Саме тому в клінічній психології та нейропсихології вивчення механізмів формування емоцій має не лише теоретичну, але й безпосередньо прикладну значущість.

Одним із ключових завдань клінічної нейропсихології є встановлення зв'язку між порушенням функціонування окремих мозкових структур та специфікою емоційної симптоматики. Наприклад, пошкодження мигдалини може спричинити втрату здатності розпізнавати страх, а дисфункція

префронтальної кори – порушення емоційної регуляції, імпульсивність, емоційну нестабільність. Такі нейропсихологічні порушення часто спостерігаються у пацієнтів із шизофренією, розладами спектра аутизму, після черепно-мозкових травм, інсультів, при нейродегенеративних захворюваннях (хвороба Альцгеймера, лобно-скронева деменція).

Крім того, розуміння нейрональних механізмів базових емоцій дає можливість вдосконалити методи психологічної діагностики та психотерапії. Зокрема, дані функціональної нейровізуалізації дозволяють виявити порушення в роботі мозкових структур ще до появи виражених клінічних симптомів, що сприяє ранньому втручанню. Це особливо актуально в дитячій клінічній практиці, де симптоми афективної дисрегуляції часто маскуються під поведінкові проблеми.

У сучасній психотерапевтичній практиці (особливо у когнітивно-поведінковій терапії, EMDR, соматично-орієнтованих методах) знання про взаємодію емоційних і когнітивних процесів, а також про участь конкретних мозкових структур, активно застосовується для побудови індивідуалізованих програм допомоги. Усе це підкреслює необхідність системного вивчення ролі мозкових структур у формуванні емоцій та інтеграції цих знань у клінічну психологічну практику.

Поняття базових емоцій вивчено у працях Пола Екмана, який виокремив шість основних емоцій: радість, гнів, страх, смуток, відраза та подив. Ці емоції мають універсальні невербальні прояви, що підтверджено кроскультурними дослідженнями [1]. Jaak Panksepp інтерпретує, що базові емоції відображають первинні мотиваційні системи мозку, пов'язані з виживанням та адаптацією [2].

Мигдалина (*amygdala*) є центральною структурою в обробці емоцій, особливо страху й агресії. Дослідження показали, що ураження мигдалини призводить до нездатності розпізнавати загрозу, навіть при збереженні інших когнітивних функцій. Так, пацієнтка з уродженим дефіцитом кальцію не відчувала страху в об'єктивно небезпечних ситуаціях (наприклад, під час спроби нападу). fMRI-дослідження також свідчать, що мигдалина активується при спостереженні емоційно насичених облич, зокрема виразів страху або злості [4].

Гіпоталамус бере участь у генерації вегетативних компонентів емоцій (потовиділення, тремор, серцебиття), а також є частиною реакцій: «бий», «тікай», «замри». Досліди на тваринах показали, що електростимуляція гіпоталамуса викликає агресивні реакції або страх.

Гіпокамп (*hippocampus*) важливий для контекстуалізації емоцій. Він допомагає розпізнати, чи є ситуація знайомою або небезпечною на основі попереднього досвіду. Науковці [3] зазначили, що паралельна обробка інформації про загрозу в гіпокампі та мигдалині дозволяє організму швидко реагувати на небезпеку.

Префронтальна кора (*prefrontal cortex, PFC*) виконує функції регуляції емоцій і когнітивної оцінки. Beauregard et al. за допомогою fMRI показали, що медіальна префронтальна кора активується при свідомому пригніченні негативних емоцій. У пацієнтів з ураженням PFC спостерігаються труднощі з контролем імпульсів, агресією та емпатією.

Поясна кора (*anterior cingulate cortex, ACC*) координує когнітивний контроль і емоційний конфлікт. fMRI-дослідження вказують на її активність під час моральних дилем або суперечливих емоцій. У дослідженнях Singer et al [6, 7] виявлено, що активність ACC зростала, коли учасники спостерігали страждання інших.

Острівцева кора (*insula*) пов'язана з відразою, емоційною самосвідомістю та міжособистісною емпатією. Дослідження показали, що її активність зростає при перегляді зображень, які викликають огиду, або при відчутті неприємних запахів. Кора (*insula*), також активується при усвідомленні тілесних змін, наприклад, серцебиття.

Емоційна реакція не є результатом роботи окремої структури, а формується внаслідок інтеграції між системами. Наприклад, схема обробки страху включає швидку «нижню» дорогу (*thalamus → amygdala*) для миттєвої реакції і повільнішу «верхню» (*thalamus → cortex → amygdala*) для усвідомленого оцінювання [3]. Порушення цієї системи можуть спричинити тривожні розлади або ПТСР.

Phillips et al [3] за допомогою fMRI показали, що в осіб із депресією спостерігається підвищена активність мигдалини та знижена активність дорсолатеральної префронтальної кори. У людей із соціальною тривожністю виявляється гіперактивація мигдалини у відповідь на негативні вирази облич.

Тренування емоційної регуляції (наприклад, методами MBSR або когнітивної терапії) сприяє нормалізації активності PFC і зниженню реактивності мигдалини [9].

У 2017 році метааналіз провели 55 досліджень із застосуванням PET та fMRI виявили, що різні базові емоції пов'язані зі специфічними ділянками мозку:

- страх – активація мигдалини;
- відраза – insula та globus pallidus;
- гнів – латеральна орбітофронтальна кора;
- радість – часткова активація поясної кори.

Ці результати підтверджують наявність нейронних корелятив базових емоцій, попри часткове перекриття між ними [10].

Деякі дослідники пропонують розглядати базові емоції крізь призму двох основних вимірів: гедонічного (приємність–неприємність) та активаційного (збудження–спокій). У такій моделі, наприклад, радість займає позитивний гедонічний полюс, а страх – високий рівень активації. Цей підхід сприяє інтеграції базових емоцій з теоріями емоційних вимірів.

Сучасні дослідження використовують мережеві підходи для вивчення емоційної обробки. Наприклад, аналіз функціональних мереж показав, що під час переживання страху зменшується кількість збалансованих триад і зростає кількість незбалансованих – це свідчить про динамічну перебудову стабільності мозкових мереж.

Дослідження під керівництвом Nadine Gogolla виявили, що острівцева кора відіграє ключову роль у формуванні емоційних станів. Використовуючи двофотонну кальцієву візуалізацію та машинне навчання, науковці показали, що активація певних нейронів в insula корелює з конкретними емоційними виразами облич у мишей, що дає змогу об'єктивно вимірювати емоційні стани [11].

Метааналіз 2021 року показав, що регуляція емоцій пов'язана з динамічною модуляцією зв'язків між префронтальною корою та мигдалиною. Це вказує на те, що когнітивний контроль емоцій здійснюється через взаємодію систем генерації та регуляції емоцій.

Сучасні нейропсихологічні дослідження підтверджують, що базові емоції мають специфічні нейронні кореляти, а також свідчать про складну мережеву організацію емоційної обробки в мозку. Інтеграція даних із нейровізуалізації, мережевих

моделей та експериментальної психології поглиблює розуміння механізмів формування та регуляції емоцій, що є важливим для діагностики та лікування афективних розладів.

У межах нейропсихологічного підходу базові емоції розглядаються як результат складної взаємодії еволюційно сформованих мозкових структур, зокрема мигдалеподібного тіла, острівцевої кори, гіпоталамуса, поясної та префронтальної кори. Дослідження з використанням методів функціональної нейровізуалізації підтверджують наявність специфічних нейронних корелятів базових емоцій, що дозволяє говорити про їх біологічну обумовленість і універсальність у міжкультурному вимірі.

Разом із тим, сучасні емпіричні дані засвідчують, що формування емоційних станів не є виключно локалізованим процесом, а радше відбувається за принципом динамічного функціонування нейронних мереж. Регуляція емоцій реалізується через складну взаємодію між структурами лімбічної системи та неокортексу, зокрема шляхом модуляції з боку медіальної і дорсолатеральної префронтальної кори.

З огляду на останні міждисциплінарні дослідження, емоції постають як інтегративний феномен, що поєднує нейробіологічні механізми, психофізіологічні реакції та когнітивно-оцінні компоненти. Такий підхід відкриває нові можливості для розвитку нейропсихологічних інтервенцій, спрямованих на діагностику, профілактику та психокорекцію емоційних порушень у клінічній та освітній практиці.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ekman P. An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*. 1992. Vol. 6. №3–4. P. 169–200. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
2. Panksepp J. *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press, 1998. 480 p.
3. Phillips M. L., Drevets W. C., Rauch S. L., Lane R. Neurobiology of emotion perception I: The neural basis of normal emotion perception. *Biological Psychiatry*. 2003. Vol. 54, № 5. P. 504–514. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(03\)00168-9](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(03)00168-9)
4. Adolphs R., Tranel D., Damasio H., Damasio A. R. Impaired recognition of emotion in facial expressions following bilateral damage to the human amygdala. *Nature*. 1994. Vol. 372. № 6507. P. 669–672. DOI: <https://doi.org/10.1038/372669a0>

5. Beauregard M., Lévesque J., Bourgouin P. Neural correlates of conscious self-regulation of emotion. *The Journal of Neuroscience*. 2001. Vol. 21. № 18. RC165. DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.21-18-j0001.2001>
6. Singer T., Seymour B., O'Doherty J. P., Kaube H., Dolan R. J., Frith C. D. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*. 2004. Vol. 303. № 5661. P. 1157–1162. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.1093535>
7. Singer T. et al. The neuronal basis of empathy and fairness // Glimcher P. W., Camerer C., Fehr E., Poldrack R. (Eds.). *Neuroeconomics: Decision making and the brain*. Amsterdam: Elsevier, 2009. P. 355–369.
8. Wicker B., Keysers C., Plailly J., Royet J.-P., Gallese V., Rizzolatti G. Both of us disgusted in My insula: The common neural basis of seeing and feeling disgust. *Neuron*. 2003. Vol. 40. № 3. P. 655–664. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(03\)00679-2](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(03)00679-2)
9. Hölzel B. K., Lazar S. W., Gard T., Schuman-Olivier Z., Vago D. R., Ott U. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 2011. Vol. 6. №6. P. 537–559. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
10. Gogolla N. The insular cortex. *Current Biology*. 2017. Vol. 27. №12. P. R580–R586. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2017.05.010>
11. Lindquist K. A., Wager T. D., Kober H., Bliss-Moreau E., Barrett L. F. The brain basis of emotion: A meta-analytic review. *Behavioral and Brain Sciences*. 2012. Vol. 35. №3. P. 121–143. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0140525X11000446>

## **ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ «ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ» У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ С4 ПСИХОЛОГІЯ**

**Яланська Світлана, Анушкевич Володимир,  
Савченко Тетяна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
[yalanskasvetlana@gmail.com](mailto:yalanskasvetlana@gmail.com)*

Умови воєнного часу ставлять нові вимоги щодо підготовки психологів, які мають володіти інструментарієм роботи у складних життєвих ситуаціях. Професійна підготовка фахівців допомагаючих професій в освітньому закладі не повинна обмежуватися вивченням традиційного психологічного інструментарію, звичними підходами щодо методів роботи з різними категоріями осіб [1, с. 50].

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка розроблено курс

«Психологія успіху та розвитку особистості», що є вибірковою компонентою під час опанування ОП «Кризова психологія. Соціально-психологічне відновлення» здобувачами спеціальності С4 Психологія. Наприклад, серед теоретико-практичних завдань курсу здобувачі вищої освіти мають виконати такі [2].

*Тема: ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЇ УСПІХУ. СЕКРЕТИ УСПІХУ ВІДОМИХ ЛЮДЕЙ.*

*Мета:* з'ясувати сутність психології успіху, секрети успіху відомих людей.

*Основні поняття і терміни:* психологія успіху, успіх, успішність, успіх як подія, сенс життя, щастя, життєвий успіх, успішні особистості, складні життєві умови.

*Питання для самоконтролю:*

1. Поняття успіху.
2. Успіх як подія. Порівняння понять «успіх» та «успішність».
3. Успіх та його складові.
4. Сенс життя, щастя. Поняття життєвого успіху.
5. Короткі відомості про біографії відомих та успішних людей.
6. Успіх у складних життєвих умовах.

*Практичні завдання:*

**Завдання 1.** Навести приклад успішної, на Вашу думку, особистості. Розповісти про її досягнення. Пояснити секрет успіху в умовах складної життєвої ситуації.

**Завдання 2.** Проаналізувати два відеофільми про успішних та відомих людей «Топ-5 знаменитостей з українським корінням». Законспектувати висновки у зошиті.

**Завдання 3.** Виконати методику «Психогіометричний тест».

*Тема: МОТИВАЦІЯ УСПІХУ. СПІЛКУВАННЯ ЯК УМОВА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ.*

*Мета:* з'ясувати сутність мотивації успіху, особливості спілкування як умови досягнення успіху.

*Основні поняття і терміни:* особистість, спрямованість, психологія успіху, успіх, мотивація успіху, спілкування.

*Питання для самоконтролю:*

1. Психологія успіху та психологічна структура особистості.

2. Поняття про спілкування.
3. Структура спілкування. Види, функції та засоби.
4. Стили спілкування. Міжособистісні стосунки, їх зміст.
5. Поняття про групи.
6. Поняття лідерства.

*Практичні завдання:*

**Завдання 1.** Обґрунтувати зміст понять «лідерство», «керівництво». У чому їх специфіка? Наведіть приклади.

**Завдання 2.** Підготувати та презентувати твір есе «Мотивація успіху» (навести приклад із власного досвіду).

**Завдання 3.** Проаналізувати два відеофільми на вибір про мотивацію успіху, спілкування, лідерство. Законспектувати висновки у зошиті.

**Завдання 4.** Виконати методику «Сходінки» (Т. Дембо, С. Рубінштейн).

**Завдання 5.** Виконати методику роботи з метафоричними асоціативними зображеннями «Кишені» (самостійна робота) (В. Назаревич, А. Дойчук) (рис. 1).



**Рис. 1.** Метафоричні асоціативні зображення «Кишені»

*Тема: КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ.*

*Мета:* з'ясувати роль креативності, творчої діяльності в психології успіху.

*Основні поняття і терміни:* психологія успіху, успіх, креативність, творчість, творча діяльність, успішна діяльність.

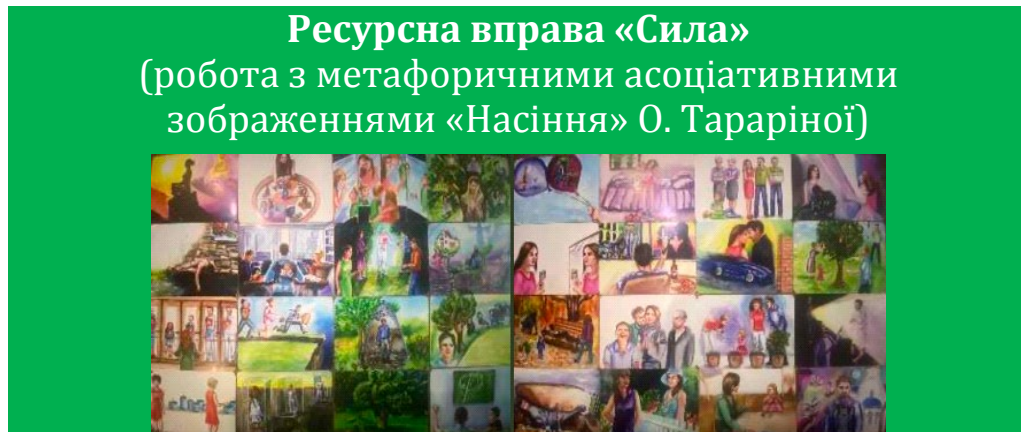
*Питання для самоконтролю:*

1. Сутність поняття креативності, творчої діяльності. Творчі здібності.
2. Підходи до вивчення творчості: розвиток психологічних уявлень.
3. Критерії творчості.
4. Теорії творчості.

*Практичні завдання:*

**Завдання 1.** Проаналізувати відеофільм на вибір про успішних творчих, обдарованих особистостей. Законспектувати висновки у зошиті.

**Завдання 2.** Виконати методику роботи з метафоричними асоціативними зображеннями «Насіння», зокрема, вправи «Сила», «Причина» (автор Тараріна О.) (рис. 2).



**Рис. 2.** Метафоричні асоціативні зображення «Насіння»

**Завдання 3.** Виконати арт-вправу «Міст: «Я здобувач вищої освіти» – «Я – професіонал» (самостійна робота). Студентам надається інструкція: «Уявіть міст через ріку. На сьогодні Ви здобувач і знаходитесь на одному березі. Перейшовши на інший бік – Ви завершите навчання і станете справжнім професіоналом. Подумайте, які дії Вам потрібно здійснити, «переходячи через міст», щоб стати успішним фахівцем своєї справи?». Законспекуйте відповідь.

У закладі вищої освіти мають створюватися всі умови для розвитку особистості кожного здобувача, реалізації його індивідуальної траєкторії. Освітні компоненти, які сприяють формуванню психологічної стійкості, віри в себе, розвитку вмінь знаходження особистісних ресурсів у складних життєвих умовах є досить актуальними для майбутніх фахівців допомагаючих професій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Діденко О., Яланська С., Анушкевич В. Підготовка майбутніх психологів затребуваних на ринку праці в мовах воєнного та повоєнного часу. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. №34. С. 50–55. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2024.34.317982>

2. Яланська С. П. Психологія успіху : конспект лекцій : навч. посіб. для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 133 с.

## **ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Яновська Тамара, Гончарова Наталія, Харченко Анжела**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
yanovska71@gmail.com; goncharova.poltava@gmail.com  
anzhelaohara@gmail.com*

Вивчення життєстійкості особистості як її психологічного ресурсу виступає важливим напрямом сучасних психологічних досліджень та потребує більш детального вивчення. Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим чинником, що задає параметри основних компонентів життєздатності.

Життєстійкість особистості розглядається дослідниками як особистісний ресурс та як здатність в життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами. Життєстійкість, як комплексна категорія психології особистості, вивчалась в контексті подолання стресової ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності, адаптації у суспільстві, фізичного та психічного здоров'я, у співвідношенні зі смисложиттєвими орієнтаціями, індивідуально типологічними особливостями особистості, самоставленням, стильовими характеристиками саморегуляції поведінки.

Метою дослідження є висвітлення проблеми життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни.

У психологічній науці здійснено дослідження проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів багатьма дослідниками (С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, Т. Титаренко, Е. Anthony, Т. Betancourt, J. Williamson та інші).

У надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів життестійкості запобігає розвитку наслідків травматичного стресу. В умовах військових конфліктів діти і дорослі переживають такі травмувальні ситуації: перебування в зоні військових дій; травми, поранення, що загрожують життю; участь близької людини у воєнних діях; втрата близької людини; насильницька смерть людей, яка відбулася на очах; насилля, погрози, полон; вимушене переселення з місця проживання; руйнування житла; виселення з будинку; втрата контактів з близькими людьми, страх за свою безпеку та безпеку рідних; розлучення сім'ї, коли члени родини змушені жити окремо; холод, голод; раптова втрата майна до стану злиденності.

Ресурси індивіда визначаються як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Лише їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає людині впевненості, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Життестійкість розглядається як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання. Найбільш сензитивним періодом для формування життестійкості є підлітковий вік, оскільки саме він визначає подальший розвиток особистості, впливає на становлення її ціннісних орієнтацій і життєвих установок [3, с. 188; 7, с. 216].

Переживання складних життєвих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, життєвих цілей. Складна життєва ситуація забезпечує особистісне зростання й відкриває індивідуальність в особистості, яка переломлюється через унікальний досвід вирішення проблеми [6, с. 69].

Так, переживаючи складну життєву ситуацію, особистість формує життестійкість, що дозволяє долати перешкоди, знаходити переваги в будь-якій ситуації, відчувати задоволення, ефективно вибудовувати життєдіяльність, надає відчуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, сприяє розвитку креативності. Стверджується, що у підлітковому віці ще досить сильними і значущими для

особи є родинні зв'язки. Позитивний фізичний та емоційний контакт з батьками створює відчуття захищеності, як передумови сприятливого психічного розвитку, зокрема, формування опору до впливу стресових ситуацій.

Емоційна прив'язаність є критичною у допомозі підліткам впоратися з важкими подіями і дозволяє уникнути негативного впливу психотравматичних подій на стан психічного здоров'я. Реакції підлітків на стресові події, їх інтерпретація залежать від реакцій батьків та тих, хто перебуває поруч. У такому разі реакції значущих близьких можуть викликати як погіршення психологічного стану дитини, так й бути джерелом заспокоєння та адаптації до стресової ситуації [1, с. 34; 4, с. 488; 8, с. 153].

Досліджуючи психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці, зазначають, що життєстійкість дозволяє людині чинити опір негативним впливам середовища, надає впевненості та рішучості у власних діях, сприяє збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в стресових умовах. Результати дослідження виявили, що більшість підлітків мають високий рівень життєстійкості.

Це означає, що вони отримують задоволення від того, чим займаються, впевнені у своїх діях, переконані в тому, що результат вартий всіх намагань. Однак виявилось, що підлітки не завжди використовують конструктивні копінг-стратегії в стресових ситуаціях, що може призводити до негативних наслідків. Це свідчить про те, що більшість підлітків досить швидко та гнучко пристосовуються до змін; проявляють такі якості, як рішучість, впевненість та наполегливість. Однак їм бракує знань та життєвого досвіду, через що в їхньому житті виникають труднощі, які їм повинні допомогти подолати дорослі, спрямувати підлітків, надати пораду.

Отже, у підлітковому віці життєстійкість індивіда розвивається у взаємодії внутрішніх, зовнішніх ресурсів та різних соціально-екологічних рівнів перебування, позитивна, захисна дія яких набуває критичного значення саме в умовах перебування у надзвичайній ситуації воєнного конфлікту. Висока інтенсивність переживання стресових подій в умовах війни, супутні стресові чинники, виснаження копінг-ресурсів призводять до різкого послаблення життєстійкості та погіршення психічного здоров'я особи. Підлітку бракує

соціальної, психологічної зрілості та життєвого досвіду, необхідних для усвідомлення та опанування стресових подій. У зв'язку з цим великого значення набуває соціальна підтримка, сприятливий соціально-екологічний контекст, що вважається найважливішим чинником успішного розвитку індивідуальної життєстійкості та психологічного відновлення після пережитого стресу та психотравми.

Студенти-переселенці переживають почуття відсторонення, відчуття себе «поза» життям. Характерним для них є цілеспрямований аналіз ситуації, планування своїх дій з урахуванням стресових ситуацій, відмова від стратегії втечі від проблем, безпідставних самозвинувачень; використання захисних механізмів; зниження емоційної лабільності та певних характеристик емоційного реагування за рахунок емоційної стійкості та сміливості у соціальних контактах.

Сім'ї, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, переживають сильні емоції, стрес, депресію, виснаження через раптове зіткнення з суб'єктивно значущою травмою, внаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньо-особистої картини світу, або становищем, що знаходиться під загрозою виникнення психотравмівної ситуації. Особистість, яка спрямована на результат, із бажанням займатися своєю справою, допомагати іншим зможе успішно подолати складні життєві ситуації [5, с. 62].

Одним з найбільш ефективних методів роботи з підлітками є групова корекційно-відновлювальна, психотерапевтична, психореабілітаційна робота, що поєднує в собі методи і способи роботи різних психотерапевтичних підходів, в залежності від актуального стану, глибини та інтенсивності переживань, вікових, психофізіологічних та когнітивних особливостей учасників групи, та інших чинників. Зауважують, що тренінгова програма підвищення життєстійкості – це особистісноорієнтований тренінг. Особливістю особистісно-орієнтованого тренінгу є залученість у тренінгову взаємодію особистості в цілому, що викликає зміни в її самоорганізації, самосприйнятті, актуалізує потребу в саморозвитку, самокорекції, самовдосконаленні як неперервному процесі. Особистісно

орієнтований тренінг допоможе віднайти шляхи активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів життєстійкості особистості [2, с. 10].

У тренінгу підвищення життєстійкості рекомендують використовувати такі засоби та методи: міні інформаційні блоки; зворотній зв'язок та групові дискусії; психотехнічні вправи; сюжетно-рольові та ділові ігри; психодраматичні ігри; методи арт-терапії; використання метафор та притч; метод «мозковий штурм»; техніки релаксації, медитації та візуалізації. Особистість із розвиненою життєстійкістю може адекватно переживати життєві негаразди, отримувати уміння долати труднощі. Допомога психологів дітям, які опинились у складних життєвих обставинах полягає у вирішенні стабілізації емоційного і психофізичного стану дітей, зниженні рівнів ворожості, тривожності, подоланні травматичного досвіду; зниженні рівнів конфліктності; подоланні бар'єрів у спілкуванні; оптимізації адекватної самооцінки; формуванні навичок успішної поведінки; підвищенні рівнів правової, психологічної та соціальної захищеності; успішної соціальної інтеграції та професійного самовизначення.

Таким чином, важливо зміцнювати життєстійкість у підлітків в умовах воєнного конфлікту, як здатність швидко пристосуватися до будь-яких життєвих змін. Можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості, удосконалення засобів психологічної допомоги враховуючи вікові, соціальні та соціокультурні особливості особистості у складних життєвих обставинах. Перспективою подальшого дослідження виступає вивчення психологічних особливостей життєстійкості та їх взаємозв'язку з іншими властивостями особистості в умовах війни.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27–48.
2. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол; заг. ред. В. Панок, І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

3. Предко В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185-189.

4. Сердюк Л., Купреєва О. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

5. Степаненко Л. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

6. Степаненко Л. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72.

7. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.

8. Чиханцова О. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: мат-ли Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Антонець Марина Олексіївна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, доцент кафедри рослинництва Полтавського державного аграрного університету.

**Анушкевич Володимир Ігоревич**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Атаманчук Ніна Михайлівна**, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Байдак Анна Миколаївна**, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Бахмутова Лариса Миколаївна**, доктор філософії у галузі психології, провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

**Березан Валентина Ігорівна**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Буневич Анна Вікторівна**, співробітник відділу з розбудови потенціалу Міжнародної організації з міграції.

**Буряк Олег Миколайович**, голова Запорізької районної державної адміністрації в Запорізькій області, начальник Запорізької військової державної адміністрації в Запорізькій області Запорізької районної державної адміністрації.

**Ваганова Наталія Аркадіївна**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

**Вознюк Алла Вікторівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Комунального закладу «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти».

**Володарська Наталія Дмитрівна**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

**Галушко Любов Ярославівна**, кандидат психологічних наук, доцент, в.о. зав. кафедрою психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

**Гальцова Світлана Василівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Комунального закладу «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти».

**Герасименко Лариса Олександрівна**, доктор медичних наук, професор закладу вищої освіти кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету.

**Гончарова Наталія Олексіївна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Гузь Ірина Дмитрівна**, консультант Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Диканської селищної ради».

**Гуменюк Вікторія Олексіївна**, кандидат педагогічних наук, директор Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Диканської селищної ради».

**Дзюба Тетяна Михайлівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Довга Тетяна Яківна**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

**Єріна Віолетта Віталіївна**, аспірант кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Єрмоленко Олександр Владиславович**, підполковник, заступник начальника коледжу з психологічної підтримки персоналу – начальник групи психологічної підтримки персоналу Військового коледжу сержантського складу Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, доктор філософії, старший викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

**Жара Ганна Іванівна**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка».

**Заїка Віталій Миколайович**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

**Захватко Поліна Вікторівна**, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Ісаков Рустам Ісроілович**, доктор медичних наук, професор закладу вищої освіти кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету.

**Карпенко Євген Володимирович**, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології Львівського державного університету внутрішніх справ.

**Карпенко Зіновія Степанівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка».

**Кірячок Наталія Василівна**, сертифікований гештальт-терапевт, голова ГО Центр культури та розвитку «Горизонт» (м. Кросно, Польща).

**Ковальова Марина Григорівна**, старший психолог сектору кадрового забезпечення Полтавського районного управління поліції ГУНП в Полтавській області.

**Кокун Олег Матвійович**, доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, заступник директора Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України з науково-інноваційної роботи (м. Київ).

**Кононова Марина Миколаївна**, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Конопацька Лілія Андріївна**, здобувач вищої освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

**Корнієнко Інокентій Олексійович**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Мукачівського державного університету.

**Корсун Альона Володимирівна**, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Котломанітова Галина Олександрівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Кравченко Ольга Данилівна**, старший викладач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Кривошапка Тетяна Іванівна**, заступник директора з виховної роботи Полтавського ліцею № 14 «Здоров'я» Полтавської міської ради.

**Кузікова Світлана Борисівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Лавріненко Віталій Анатолійович**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології, заступник декана факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Лукомська Світлана Олексіївна**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

**Майстренко Мирослава Андріївна**, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу медичного факультету № 1 Полтавського державного медичного університету.

**Макарчук Вікторія В'ячеславівна**, асистент кафедри кризової психології, заступник декана факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Максименко Сергій Дмитрович**, доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України, Директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

**Мамчур Ірина Вікторівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

**Матеюк Олег Анатолійович**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціального забезпечення Державного університету «Житомирська політехніка».

**Мельник Олександр**, здобувач (другого) магістерського рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Момот Олена Олегівна**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Олешко Іванна Андріївна**, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Підгаєвська Мар'яна Михайлівна**, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Придомірська Вікторія Олегівна**, здобувач вищої освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

**Радченко Юлія Вікторівна**, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Ребро Євгенія Володимирівна**, психолог Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Диканської селищної ради».

**Решетова Олександра Володимирівна**, психолог Полтавського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) № 19 «Барвінок» Полтавської міської ради.

**Рибалка Олена Яківна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Савелюк Наталія Михайлівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

**Савченко Тетяна Іванівна**, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Сайко Наталія Олександрівна**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Степанова Дарина Сергіївна**, магістр Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

**Суходоля Юлія Олегівна**, доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (м. Тернопіль).

**Фролова Вікторія Борисівна**, психолог Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Диканської селищної ради».

**Харченко Анжела Станіславівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Хоменко Алла Василівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Царюк Руслана Володимирівна**, здобувач вищої освіти Вінницького торговельно-економічного інституту Державного торговельно-економічного університету.

**Чернов Артем Анатолійович**, інструктор ЗСУ з надання першої психологічної допомоги та відновлення, асистент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Чернова Валерія Костянтинівна**, магістр психології, викладач кафедри української мови, психології та педагогіки Харківського національного медичного університету.

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

**Шевченко Олена Миколаївна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри українознавства та гуманітарної підготовки Полтавського державного медичного університету.

**Шепельова Марія Володимирівна**, кандидат психологічних наук, в.о. завідувача лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

**Шеремет Віталіна Вікторівна**, асистент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Яланська Світлана Павлівна**, доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології та соціальної роботи, професор кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Яновська Тамара Анатоліївна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПОЛІВЕКТОРНІСТЬ: НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ТА ОСОБИСТІСНІ<br>МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ<br><i>Максименко С.</i> .....                                          | 3  |
| ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «УМНОЖЕННЯ НАДІЇ» У<br>ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ<br>ТРЕНІНГ»<br><i>Антонець М., Кривошанка Т., Решетова О.</i> ..... | 10 |
| ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО<br>ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ПРАКТИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ<br>ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я<br><i>Атаманчук Н., Кірячок Н.</i> .....             | 14 |
| ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК<br>СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ<br><i>Байдак А.</i> .....                                                     | 19 |
| КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ<br>РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ<br><i>Березан В.</i> .....                                                             | 23 |
| АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ<br>ПІДЛІТКАМ ВПО, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВОЄННІ ДІЇ<br><i>Буневич А.</i> .....                                              | 27 |
| РОЗВИТОК ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ В ЗАКЛАДАХ<br>ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ<br><i>Ваганова Н.</i> .....                                                   | 31 |
| ОСОБЛИВОСТІ РІВНІВ ПРОЯВУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ<br>ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ<br><i>Вознюк А.</i> .....                                          | 36 |

|                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ДУХОВНА СКЛАДОВА ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ<br>ОСОБИСТОСТІ<br><i>Володарська Н.</i> .....                                                                  | 42 |
| УМОВИ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ<br><i>Гальцова С.</i> .....                                                                                                      | 47 |
| ОСОБИСТІСНА ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОЛОГА<br>ЯК ДЕСТРУКТИВНИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ<br>САМОРЕАЛІЗАЦІЇ<br><i>Галушко Л.</i> .....                                          | 51 |
| АУТОАГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА, ЯК ПРОЯВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ<br>ОСОБИСТОСТІ<br><i>Герасименко Л., Ісаков Р.</i> .....                                                         | 55 |
| ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:<br>ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КРИЗИ<br><i>Гончарова Н., Харченко А., Яновська Т.</i> .....                      | 58 |
| ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ<br>ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТА<br>ПОВОЄННОЇ КРИЗИ<br><i>Гузь І., Фролова В.</i> .....                  | 62 |
| ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я<br>УЧНІВ І ВЧИТЕЛІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ<br>В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ<br><i>Гуменюк В., Ребро Є.</i> ..... | 65 |
| РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ<br>ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ<br><i>Дзюба Т.</i> .....                                                                   | 69 |
| ХАРАКТЕРОЛОГІЧНІ РИСИ МЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗУ<br>КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА<br><i>Довга Т.</i> .....                                                                        | 73 |

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВИКОРИСТАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ МНГАР<br>ДЛЯ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ<br>СИТУАЦІЯХ<br><i>Єріна В.</i> .....                 | 78  |
| ВІЙСЬКОВІ РИТУАЛИ ЯК ОДИН ІЗ ЧИНИКІВ ПЕРЕХОДУ ВІД<br>ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ<br><i>Єрмоленко О.</i> .....                              | 82  |
| ПОШУК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ПРАКТИЦІ<br>ЗАСТОСУВАННЯ EMDR-ТЕРАПІЇ: АНАЛІЗ КЛІНІЧНИХ КЕЙСІВ<br><i>Жа́ра Г.</i> .....                               | 86  |
| СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ<br>В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ І ТРАНСФОРМАЦІЙ<br><i>Захватко П.</i> .....                                    | 90  |
| ОЦІНКА РОЗВИТКУ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ<br>У ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗІ СТРЕС-<br>АСОЦІЙОВАНИМИ РОЗЛАДАМИ<br><i>Ісаков Р., Герасименко Л.</i> ..... | 93  |
| ДО ПИТАННЯ ПРО СЕРТИФІКАЦІЮ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ<br>ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я<br><i>Карпенко Є.</i> .....                                                      | 96  |
| ПСИХОЛОГІЧНА ГЕРМЕНЕВТИКА В ЕПОХУ МЕТАМОДЕРНУ:<br>РИСИ, ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ І ЗАСТОСУВАННЯ<br><i>Карпенко З.</i> .....                                | 99  |
| КОНЦЕПЦІЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ<br>КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ РЕАГУВАННЯ ЛЮДИНИ НА СТРЕС<br><i>Ковальова М.</i> .....                              | 103 |
| ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ –<br>КОМПЛЕМЕНТАРНІ ФЕНОМЕНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО<br>БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ<br><i>Кокун О., Бахмутова Л.</i> .....   | 106 |

|                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІАЛОГУ В<br>ПРОЦЕСІ ГЛИБИННОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ МАЙБУТНЬОГО<br>ПСИХОЛОГА<br><i>Кононова М.</i> .....               | 110 |
| ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ<br>ВОЄННОЇ ТРАВМИ: СЕНСОУТВОРЕННЯ ТА ЦІННІСНА<br>ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ<br><i>Корнієнко І.</i> ..... | 114 |
| КРИЗОВИЙ СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ<br>ДОПОМОГИ<br><i>Корсун А.</i> .....                                                                  | 120 |
| СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РОЗВИТКУ<br>ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД<br>ВОЄННИХ ДІЙ<br><i>Котломанітова Г.</i> .....              | 125 |
| ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ ДО<br>РОБОТИ З МНОЖИННИМИ ПСИХОТРАВМАМИ ВІЙНИ<br><i>Кузікова С.</i> .....                             | 128 |
| ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ<br>ІЗ РІЗНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ САМОСТАВЛЕННЯ<br><i>Кравченко О.</i> .....                               | 132 |
| PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF FUTURE PSYCHOLOGIST'S<br>READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY<br><i>Lavrinenko V., Makarchuk V.</i> .....              | 136 |
| ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ,<br>ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ<br><i>Лукомська С.</i> .....                               | 138 |
| РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ<br>ПСИХОЛОГІЧНОЮ СЛУЖБОЮ СИСТЕМИ ОСВІТИ В УМОВАХ<br>НЕВИЗНАЧЕНОСТІ<br><i>Мамчур І.</i> .....              | 142 |

|                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД<br>ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ НЕЙРО-ЛІНГВІСТИЧНОГО<br>ПРОГРАМУВАННЯ |     |
| <i>Матеюк О., Суходоля Ю.</i>                                                                                          | 145 |
| ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ УДАРНИХ<br>МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ<br>СУЧАСНОЇ ШКОЛИ          |     |
| <i>Мельник О., Момот О.</i>                                                                                            | 147 |
| РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА<br>ПОВОЄННИЙ ЧАС                                                      |     |
| <i>Олешко І.</i>                                                                                                       | 150 |
| САМОЕДУКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ<br>ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ<br>УМОВАХ                            |     |
| <i>Підгаєвська М.</i>                                                                                                  | 153 |
| ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЮНАКІВ В<br>УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ                                       |     |
| <i>Радченко Ю.</i>                                                                                                     | 158 |
| РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ<br>ЖИТТЯ                                                               |     |
| <i>Рибалка О.</i>                                                                                                      | 162 |
| ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ<br>ПІДПРИЄМНИЦЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ<br>МОЛОДІ                               |     |
| <i>Савелюк Н., Конопацька Л.</i>                                                                                       | 166 |
| ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ГРОШЕЙ<br>СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ                                 |     |
| <i>Савелюк Н., Придомірська В.</i>                                                                                     | 169 |
| СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПСИХО-<br>ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ<br>ВІЙНИ                         |     |
| <i>Сайко Н.</i>                                                                                                        | 172 |

|                                                                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ<br>ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ<br><i>Степанова Д.</i> .....                                                          | 175 |
| ПЕДАГОГІЧНА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ТВОРЧОЇ<br>ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ<br><i>Хоменко А.</i> .....                                                                    | 180 |
| ОБГРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНА ЗГУРТОВАНІСТЬ<br><i>Царюк Р.В.</i> .....                                                                                                      | 187 |
| СРІНІНГИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗВО<br>ЯК СКЛАДОВА ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ ПО ПІДТРИМЦІ<br>МЕТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я<br><i>Чернов А., Заїка В.</i> .....                         | 191 |
| ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ІНСТРУМЕНТ АДАПТАЦІЇ<br>ДО ЖИТТЄВИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ<br><i>Чернова В.</i> .....                                                   | 194 |
| ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВОГО<br>ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ<br>СТУДЕНТА<br><i>Шепельова М.</i> .....                                          | 198 |
| СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ<br>СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗОВНІШНЯ ПОЛІТИКА»<br><i>Шевченко Н., Буряк О.</i> .....                                                       | 202 |
| ПСИХОЛОГІЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ<br>СЕРЕДОВИЩІ<br><i>Шевченко О., Майстренко М.</i> .....                                                                             | 207 |
| РОЛЬ МОЗКОВИХ СТРУКТУР У ФОРМУВАННІ БАЗОВИХ<br>ЕМОЦІЙ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД<br><i>Шеремет В.</i> .....                                                                   | 213 |
| ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ «ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ ТА<br>РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ» У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ<br>СПЕЦІАЛЬНОСТІ С4 ПСИХОЛОГІЯ<br><i>Яланська С., Анушкевич В., Савченко Т.</i> ..... | 218 |

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ<br>ТРУДНОЩІВ В УМОВАХ ВІЙНИ |            |
| <i>Яновська Т., Гончарова Н., Харченко А. ....</i>                      | <b>222</b> |
| <b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ .....</b>                                      | <b>228</b> |

# **ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

## **МАТЕРІАЛИ**

### **VII Міжнародної науково-практичної конференції**

**21-22 травня 2025 року**

Відповідальна за випуск – *С.П. Яланська*

Упорядник – *Н.М. Атаманчук*

Дизайн обкладинки – *О.К. Лебедев*

Комп'ютерна верстка – *В.В. Шеремет*

Автори доповідей та повідомлень відповідають за достовірність і вірогідність викладеного матеріалу, за належність поданого матеріалу їм особисто, правильне цитування джерел та посилання на них. Думки авторів можуть не збігатися із позицією упорядника та редакційної колегії.

Підписано до друку 24.04.2025 р.  
Формат 60x84/16. Гарнітура Cambria.  
Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум.-друк. арк. 14,1. Наклад 100 прим.

**Віддруковано в ПНПУ імені В. Г. Короленка**  
36003, м. Полтава, вул. Остроградського, 2

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
серія ДК № 3817 від 01.07.2010 р.