МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України (м. Київ)
Харківський національний педагогічний університет ім. С. Г. Сковороди (м. Харків)
Харківська державна академія дизайну і мистецтв (м. Харків)
Західноукраїнський національний університет (м. Тернопіль)
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)
Полтавський державний аграрний університет (м. Полтава)
Благодійний фонд «Юнайтед Хелп Юкрейн» центр психологічної допомоги «Смуга» (м. Івано-Франківськ)
Українська асоціація танцювально-рухової терапії (УАТРТ) (м. Дніпро)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ОСВІТИ ЯК ФУНДАМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції
(Харків, 16 жовтня 2026 року)

м.Харків
2026

Ментальне здоров'я у системі освіти як фундамент національної стійкості: Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції [Електронне видання], 16 жовтня 2026 р., Том 1. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця. – 2026. – 747 с.

Автори несуть повну відповідальність за опубліковані матеріали.

Збірник тез доповідей (Том 1) містить матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Ментальне здоров'я у системі освіти як фундамент національної стійкості». У наукових працях висвітлено актуальні проблеми збереження та відновлення ментального здоров'я особистості в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності. Розглянуто питання психологічної стійкості, резильєнтності, психосоціальної підтримки, подолання стресу та професійного вигорання. Особливу увагу приділено ролі мистецтва, дизайну та візуальних практик у підтримці психологічного благополуччя особистості.

Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

ВІЗУАЛЬНІ ПРАКТИКИ, ДИЗАЙН І МИСТЕЦТВО ЯК РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Асєєва Д.О. Цифрові візуальні практики та дизайн освітнього простору як інструменти психогігієни та відновлення ресурсу здобувачів освіти	12
Большакова Т.В. Музично-виконавська діяльність як ресурс професійного благополуччя викладача музичного мистецтва	15
Борисенко Д. В. Колажування як ефективний інструмент самодопомоги та саморефлексії	21
Брижинська Г. Ф. Проєктна графіка та папероластика як візуальний ресурс психоемоційної стабілізації студентів-дизайнерів	26
Вінтаєв Ю. М. Інтуїтивний живопис як засіб збереження ментального здоров'я	28
Галіфостова А.В. Вплив дизайну цифрових інтерфейсів на психоемоційне благополуччя користувачів	32
Горбатенко Л. П. Арт-терапевтичний потенціал художньої гармонії в системі освіти як чинник збереження ментального здоров'я та національної стійкості	35
Доценко В.В. Візуальне мистецтво як інструмент колективного опрацювання катастрофічного досвіду	38
Дьоміна А. І. Терапевтичний потенціал 3d моделювання у подоланні симптомів ПТСР	42
Дьоміна А. І. Вплив кольорової палітри в дизайні на емоційний стан людини	46
Завгородня А. О. Біофільне формоутворення в дизайні для зниження рівня тривожності	48
Завгородня А. О. Візуальний шум у цифровому середовищі та його вплив на психологічне благополуччя: від інформаційно-візуального перевантаження до принципів комфортного дизайну	53
Ісмайлова М.С. Арт-терапевтичний потенціал кінетичної типографіки в подоланні стресу	57
Канунніков О.В. Культурно-мистецька діяльність закладів вищої освіти як засіб збереження здоров'я особистості	61
Карпов М. А. Ностальгія в дизайні як елемент підтримки ментального здоров'я	65

Карпов М. А. Інклюзивний UX дизайн для підтримки нейродивергентних користувачів	68
Кінаш О.В. Роль мистецтва у процесі збереження ментального здоров'я молодших школярів	72
Клочко В. О. Мова архітектурного середовища як чинник емоційної стійкості людини	77
Коваль О. В. Френсіс Бекон, художня візуалістика та гетеротопії ментального здоров'я	80
Козлова А. В. Колірна семантика як інструмент управління настроєм в дизайні	87
Коломієць А. Д. Вплив кольору в графічному дизайні на емоційний стан людини	92
Лісунова Л.В., Омельченко О. М. Застосування художньо-образних елементів петриківського розпису в сучасному етнодизайні	96
Литовченко Б. О. Вплив органічного формоутворення на емоційний стан	99
Мельник А.О. Потенціал мистецтва, дизайну та візуальних практик у підтримці ментального здоров'я	103
Молчанова К.К. Арт-терапія як засіб формування стресостійкості на прикладі мандалотерапії	108
Нікітіна О. С. Кінетичне формоутворення як засіб зняття емоційної напруги	112
Носань В. А., Чеботов І. П., Нестеренко А. О . Харківська школа рисунка під впливом О. Кокеля	116
Овдієнко Н.Р. «Життя шоугьорл»: візуальний образ між сценою і вразливістю як ресурс підтримки ментального здоров'я	122
Олійник А. О. Генеративне 3D моделювання для автоматизованого створення антистресових візуальних об'єктів	125
Орєхова Т. І. Вплив посттравматичного стресового розладу на психіку підлітків в умовах воєнного часу	129
Пишинська В. В. Візуальні практики як ресурс підтримки емоційного добробуту здобувачів базової середньої освіти на уроках української мови	134
Савакова П.О. Творчість без оцінювання: арт-терапія як простір вільного самовираження	137
Сенін В. П. Академічний рисунок як складова системи мистецької освіти у фокусі ментального здоров'я	141
Скринник І. А. Засоби станкового живопису у відновленні психоемоційного стану: від візуального сприйняття до арт-терапевтичного впливу	146
Сухомлин О.О. Інклюзивний типографічний дизайн як інструмент	150

зниження когнітивного навантаження в електронних навчальних матеріалах	
Шевкунова К.О. Колаж як спосіб арт-терапії та психологічного відновлення	153
Хілько І.О. Пленерна практика студентів-архітекторів як ресурс підтримки ментального здоров'я в умовах освітнього середовища воєнного часу	157
Чепела С.Є. Арт-терапія як ресурс підтримки ментального здоров'я в умовах війни	162
Шихова О.Р. Роль візуальної естетики цифрових ігор cozy games у зниженні тривожності та відновленні ресурсу	168
Шляхов А. Г. Зін-культура як простір для самовираження та спільної підтримки	171

СЕКЦІЯ 2

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ МОДЕЛІ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Агаєва О. Ментальне здоров'я батьків як чинник емоційного благополуччя дітей раннього віку	174
Анікєєва П.В. Комунікативні ресурси суб'єктивного благополуччя особистості у професійному середовищі	177
Астахова М.С. Професійне вигорання вчителя: чинники, ознаки, способи протидії	184
Бабко А. Самовідповідальність особистості в контексті соціальної взаємодії та командної роботи	190
Байбак Л.Ю. Психологічні ресурси резильєнтності молоді в умовах воєнної невизначеності	194
Беда Г. Збереження психологічного благополуччя фахівців в професіях «людина-людина»	198
Большакова А.М. Особистісний динамізм у контексті когнітивної ригідності здобувачів освіти	204
Брежнєва С., Вєтрова Н. Етичні засади психологічної роботи з дітьми під опікою, які пережили кризу	210
Бублик О. Емоційний інтелект як психологічний ресурс стресостійкості	213
Бугерко Я.М. Життєстійкість як ресурс збереження ментального здоров'я особистості	218
Василець Т.О. Резильєнтність у професійній діяльності фармацевтичних працівників та її особливості	222

Васько Н. Процес реабілітації дітей 11-12 років, що мають психологічну травму, спричинену воєнними діями, як одна з умов відновлення та збереження ментального здоров'я	227
Васюта Л.О. Психологічні чинники стресостійкості внутрішньо переміщених осіб	232
Верстюк Л.М. Дослідження резильєнтності як чинника подолання соціально-психологічної дезадаптації жінок з числа внутрішньо переміщених осіб	237
Виноградська А.М. Емоційний інтелект як психологічний ресурс розвитку лідерських якостей здобувачів вищої освіти	241
Вишнева І.М. Тіло, що тримає ніч: танцювально-рухова психотерапія як інструмент відновлення сну	245
Вишняк М. Резильєнтність як психологічний ресурс збереження ментального здоров'я студентської молоді	250
Віннік Е.В. Порушення соціальних зв'язків як чинник переживання самотності молоддю в умовах війн	253
Власова О.А. Мілітарна ідентичність як особистісний ресурс подолання бойового стресу мобілізованих військовослужбовців	258
Волгаєва К. Емпатійна комунікація у подружній парі: теоретичний аспект	264
Волинець В., Крамченкова В. Концепція сімейної резильєнтності ф. уолш як основа психосоціального відновлення дружин військовослужбовців	270
Вороніна М.Г. Психосоціальна реабілітація осіб, які перебували на окупованих територіях	274
Воскобоєва О.Л. Застосування майндфулнес-практик у психологічній підтримці військовослужбовців	278
Галецька Є.С. Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів різної статі в умовах війни	283
Гасанова К. Проблемне користування соціальними мережами: психопрофілактика в освітньому середовищі	287
Головко О.А. Ціннісно-смислові чинники професійного переходу дорослих у професію психолога в умовах воєнного часу	292
Горайчук Т. Тіло як простір змін: танцювально-рухова терапія та елементи бодинаміки у роботі з тілесними ресурсам	296
Горбунова Ю.С. Комунікативні здібності здобувачів вищої освіти в аспекті їх ментального здоров'я	302
Григоренко Г.С. Психологічні чинники стресостійкості цивільних осіб в умовах війни	306
Гусар В.О. Модель психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах тривалої військової загрози	312

Дегтярьова А.Д. Особливості суб'єктивного благополуччя осіб похилого віку в контексті наукового дослідження	315
Демченко М. Теоретичний аналіз психологічних предикторів хронічної психоемоційної напруги на робочому місці	321
Денисова Я.М. Аксіологічні ресурси особистості в умовах тривалого воєнного стресу	325
Дерев'янко Г.А. Психологічне благополуччя здобувачок освіти як показник їх ментального здоров'я	332
Дубінін Д.О. Майндфулнес як ресурс ціннісної саморегуляції у контексті професійного благополуччя працівників поліції	337
Dunaievska T. Intuition and emotional awareness as resources for preserving mental health: the author's elhm method	343
Журавльова А. Самоприйняття як психологічний ресурс подолання почуття заздрощів у юнацькому віці	347
Задорожна А. Психосоціальні ресурси подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці	351
Зимовська А.О. Особливості застосування емоційно-фокусованої терапії у відновленні емоційної регуляції в осіб з ознаками посттравматичного стресового розладу	359
Іваницька К. Чинники психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни	363
Істоцька О. Психологічні наслідки травматичного досвіду війни у дітей молодшого шкільного віку	368
Калугін І.Ю. Академічна мобільність здобувачів вищої освіти як ресурс підтримки їх психічного здоров'я та академічної стійкості	372
Капшій Г. Застосування елементів танцювально-рухової та тілесно-орієнтованої терапії під час опрацювання травми методом emdr	377
Качанова Т.О. Особливості професійного вигорання педагогічних працівників в умовах хронічного стресу	383
Квасняк А.С. Взаємозв'язок емпатії та професійного вигорання працівників закладів інституційного догляду та виховання	389
Кінас І.О. Соціально-психологічна резильєнтність здобувачів освіти як фактор подолання синдрому фронтової тривожності в умовах невизначеності	394
Кіореску І.Є., Павленко М.С. Психосоціальні механізми танцювально-рухової терапії як чинники розвитку резильєнтності особистості	397
Клюєв М. Психологічні ресурси профілактики воєнного стресу в умовах тривалої загрози	400
Козачок А. Медіаінструменти подолання соціальної ізоляції та стигматизації ментальних проблем	406

Колесник О.О. Теоретичний аналіз проблематики психологічних чинників впевненості спортсменів змішаних єдиноборств у	409
Колосова С.Ю. Взаємозв'язок сенсожиттєвих орієнтацій і життєстійкості дорослих в умовах воєнного стану	414
Комбарова А.О. Ресурсна модель відновлення психологічного благополуччя вчителів в умовах війни	418
Комочкіна Д. Психосоціальні особливості формування національної свідомості та патріотизму в підлітковому віці	424
Коц В.П. Засоби психодіагностики та психокорекції в процесі психологічної реабілітації учасників бойових дій	427
Коц С.М. Депресивні стани та симптоматика у молоді: особливості діагностування та психологічної допомоги	431
Кочура Л. Мовна компетентність та відчуття приналежності як чинники соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів	434
Кошин С. Танцювально-рухові практики як засіб зниження тривожності у жінок	439
Крамченкова В.О. Задоволення стосункових потреб як чинник психологічного благополуччя цивільного населення в умовах війни	442
Крапівцова Л.В. Роль копінг-стратегій у регуляції тривожності здобувачів вищої освіти	448
Krotova A., Fomenko K. Psychological content of the concept of «implicit theories of intellegence»	454
Крупа М.Г. Емоційна дизрегуляція та стресостійкість внутрішньо переміщених осіб як підґрунтя для застосування арт-терапії у психологічній підтримці	458
Кугно Н.А. Психологічне благополуччя старшокласників в умовах стресу: роль когнітивних та поведінкових стратегій	461
Кузнецов О.І., **Шамбель А.,** Психологічні стратегії подолання академічної нудьги	467
Кукузенко К.В., Нестеренко М.О. Психологічні чинники домашнього насильства	471
Кулікова М.С. Психологічні особливості менторської підтримки першокурсників студентами старших курсів	475
Курилко В.В. Вимоги до організації роботи психологів з дітьми з особливими освітніми потребами	481
Лазарук А.Ф. Резильєнтність як аксіопсихологічний ресурс збереження ментального здоров'я людини	485
Лебеденко Д.Н. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійного вигорання медичних працівників онкологічного центру	492
Лебедєв Є.В. Використання цифрових інструментів для розвитку емоційної усвідомленості у психологічному супроводі клієнтів	496

Лещук Г.В. Ресурсно-орієнтований підхід (strengths-based approach) як інструмент подолання наслідків колективної травми в системі соціального захисту	501
Лихман В.М., **Цовма О.В.** Салютогенетичний підхід до подолання психологічних бар'єрів онкологічного скринінгу	505
Лійко М.С. Чинники поновлення психологічного благополуччя учнів старших класів в умовах війни	510
Лобас Д. Особливості самооцінки як психологічного ресурсу особистості здобувача вищої освіти	513
Лупак В. Психосоціальна просвіта у формуванні ментального здоров'я військовослужбовців	516
Луппа М.Ю. Теоретико-методологічні аспекти дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя дорослих та досвіду їхньої дитячої травматизації	521
Малєєва К.А. Перинатальний психологічний супровід у контексті збереження ментального здоров'я жінок	526
Маций О. Психологічні ресурси збереження когнітивної ефективності студентів в умовах стресу	530
Мозгова С. Психологічні особливості адаптації студентів до нового соціального середовища	535
Монашева Ю. Особливості емоційних станів дітей дошкільного віку з розладом аутистичного спектра	541
Мордвінова Н.О. Вплив емоційної саморегуляції на психічні стани дорослих здобувачів освіти	545
Moskalenko V., Fomenko K. Psychological concept of «irrational attitudes»	549
Мясоєдов В.А. Психосоціальні ресурси збереження ментального здоров'я цивільного населення в умовах тривалого воєнного стресу	551
Мясоєдова Н.В. Життєва залученість як ресурс відновлення психічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб	556
Нарчук Г.В. Взаємозв'язок кіберхондрії, тривоги за здоров'я та прокрастинації звернення по медичну допомогу	562
Науменко О. Особливості міжособистісних конфліктів у подружній парі: теоретичний аспект	565
Некрасова Т.В. Розвиток групової згуртованості здобувачів вищої освіти засобами ігрових психотехнологій	571
Овсяннікова В.О. Психологічні особливості залучення студентської молоді до освітнього контенту в соціальних мережах	575
Онищук К.І. Афективна редукція у структурі професійної деформації військових психологів	579
Охріменко Т.В. Взаємозв'язок тривожності та мотивації професійного самовизначення старшокласників	584

Парафило С.А. Психологічні виміри ментального здоров'я: від емоційної близькості до емоційної стійкості	589
Печериця Н. Розвиток соціально-емоційних навичок майбутніх психологів у контексті сучасних моделей збереження ментального здоров'я	593
Подорога А. Професійне вигорання фахівців сфери психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах тривалої війни: ризики та організаційні механізми профілактики	597
Поліщук А. Формування тривожності у особистості в умовах невизначеності	603
Понирко В., Радько О. Соціально-психологічні особливості взаємозв'язку емпатії та конфліктності у студентської молоді	606
Ponomarenko A. Psychological prevention of interpersonal conflicts in work teams as a factor in maintaining employees' mental health	609
Попова А.І. Особливості самооцінки та тривожності у підлітків	614
Попова Ю.П. Психологічна ресурсність підлітків як основа подолання тривалого воєнного стресу	620
Пустова Ю.М. Резильєнтність працівників поліції в умовах війни	625
Пучков Г.В. Психологічна саморегуляція студентської молоді в умовах воєнних загроз	630
Радько О.В. Терапевтичний потенціал методу «автентичний рух» у роботі з емоційними переживаннями	633
Романовська О.О. Самотність здобувачів вищої освіти в умовах війни: соціальна включеність як ресурс ментального здоров'я	637
Садова М.А., **Науменко О.** Дослідження депресивних станів жінок зрілого віку у воєнний час: теоретичний аспект	643
Саєнко Д.М. Негативні психічні стани працівників соціальної сфери в умовах воєнного стану	648
Саєнко М.К. Групова мотивація та згуртованість як чинники командотворення в організації	653
Сакульєва В.С. Психологічні ресурси професійного самовизначення української молоді в умовах війни	658
Світлична Н.О. Особливості психологічного консультування сімей в умовах воєнного стану	661
Семененко В.О., Афанасьєва Н.Є. Психологічні засоби відновлення когнітивного функціонування в умовах хронічного стресу	666
Скворчевська Є.Л. Збереження ментального здоров'я особистості	672
Скорік П.С., Віденєєв І.О. Копінг-стратегії як механізм збереження ментального здоров'я в умовах хронічного стресу	677
Смолюк В.Л. Психологічні аспекти ставлення молоді до здоров'я в контексті економічного статусу	681

Соловей І.В. Психологічні особливості прийняття ризикованих рішень у підприємницькій діяльності	684
Суржко Л. Ментальне здоров'я сім'ї в умовах розлучення під час війни: психологічні виклики та ресурси адаптації	688
Тріщова Д., Кузнецов О. Підтримка ментального здоров'я особистості в умовах кризових викликів: роль духовних ресурсів	694
Фомін О.Д. Професійна рефлексія практичного психолога у розробці програм підтримки ментального здоров'я особистості	698
Харитонова Ю.Є. Феномен прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	700
Хлистун С. Копінг-стратегії як психологічний чинник емоційної стійкості жінок у кризових умовах	703
Хусточка О. Психологічні ресурси подолання воєнного стресу цивільним населенням	707
Чуб Н.В., **Богдан Ж.Б.** Стейкхолдерське партнерство у реалізації дуальної освіти майбутніх психологів	712
Шаповал К.С. Резильєнтність молодших школярів як ресурс збереження психічного благополуччя в умовах війни	717
Шарлай Я.С. Роль інтуїції у прийнятті рішень військовослужбовцями в екстремальних умовах	723
Шахова О.Г., **Жданова І.В.** Сучасні психосоціальні моделі відновлення та збереження ментального здоров'я особистості в умовах збройних конфліктів	728
Шупова Н.І., Афанасьєва Н.Є. Інтеграція онкологічного досвіду як психологічний ресурс відновлення особистості в ремісії	734
Ярославська М.М. Від психологічної вразливості до резильєнтності: ресурси ментального здоров'я студентської молоді в умовах війни	741

СЕКЦІЯ 1
ВІЗУАЛЬНІ ПРАКТИКИ, ДИЗАЙН І МИСТЕЦТВО ЯК РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Асєєва Д.О.
здобувачка вищої освіти
2 курсу навчання, В2 «Дизайн», ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Кінас І. О.,** к.е.н., доцент
кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ЦИФРОВІ ВІЗУАЛЬНІ ПРАКТИКИ ТА ДИЗАЙН ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ЯК ІНСТРУМЕНТИ ПСИХОГІГІЄНИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Постановка проблеми. В умовах тривалої екзистенційної кризи, зумовленої воєнним станом та підвищеним рівнем інформаційного шуму, проблема збереження психоемоційного благополуччя суб'єктів освітнього процесу набуває першочергового значення. Сучасне покоління здобувачів освіти функціонує в умовах візуально насиченого середовища, що, з одного боку, створює загрозу цифрового та сенсорного перевантаження, а з іншого – відкриває потужні ресурси для арт-рефлексії та психічного відновлення. Застосування потенціалу візуального мистецтва, методів генеративного цифрового дизайну та естетичної організації освітнього простору виступає ефективним невербальним інструментом психогігієни, що дозволяє мінімізувати вплив хронічного стресу та сприяє відновленню ментальної стійкості

особистості.

Мета дослідження: обґрунтувати та розкрити ресурсний потенціал цифрових візуальних практик та средового дизайну у процесі забезпечення психогігієни та відновлення ментального здоров'я здобувачів освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роль художньо-естетичних практик та арт-терапевтичних технологій у підтримці ментального здоров'я здобувачів освіти детально висвітлено у працях О. Вознесенської, О. Деркач, а також у матеріалах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Концептуальні підходи до використання цифрового дизайну, нейроестетики та терапевтичного потенціалу мистецтва в освітніх середовищах розроблено зарубіжними дослідниками, зокрема Е. Кліффорд, Дж. Коулман та Х. Лян [3, 5]. Разом з тим, питання практичної інтеграції мультимедійних візуальних практик у щоденний освітній процес закладу освіти як засобу саморегуляції потребує додаткової методичної систематизації.

Виклад основного матеріалу. Візуальне мистецтво та дизайн володіють унікальною здатністю виступати каналом невербальної комунікації та ефективного відреагування складних психоемоційних станів, оминаючи суворі раціональні та захисні механізми свідомості [1]. В умовах освітнього процесу застосування виражальних засобів візуального мистецтва – від класичного рисунка, затишного колажування та скетчингу до сучасних цифрових застосунків для створення ментальних карт чи генеративного арту – дозволяє здобувачам освіти екстерналізувати внутрішню тривожність, трансформуючи суб'єктивний біль та напругу у цілісні, естетично завершені художні образи.

Ключовим напрямом реалізації візуальних практик у закладах освіти є формування концептуального «візуального щита» освітнього простору, у якому естетичне оформлення фізичного кабінету чи графічного цифрового інтерфейсу спрямоване на свідоме зниження сенсорного напруження [2]. Використання м'яких, гармонійних кольорових палітр природного спектра, принципів ергономічного інфодизайну та структурного візуального впорядкування

навчального матеріалу дозволяє суттєво зменшити когнітивне навантаження та запобігти виникненню передчасної астенізації й зорової втоми.

Важливе значення має систематичне залучення здобувачів освіти до методів візуальної співтворчості, зокрема до розробки колективних та індивідуальних візуальних колажів резилієнтності, створення цифрових щоденників настрою (Moodboards), мультимедійних арт-буків та фото-рефлексій. Такий підхід дає змогу учням і студентам відчути власну суб'єктність, опрацювати досвід стресових переживань у безпечній, захищеній формі та сформувати персональні зорові «якорі» спокою і внутрішньої ресурсності [4].

Окремо слід виділити інтеграцію нейроестетичних підходів у навчальний процес, коли візуальне сприйняття гармонійних форм і творчий процес перетворюються на дієвий фактор саморегуляції. Застосування коротких «мистецьких хвилинок», регулярне спостереження естетично структурованого контенту та експериментування з формами й кольором активізують парасимпатичну нервову систему, забезпечуючи зниження рівня кортизолу, нормалізацію психоемоційного фону та стимулюючи природне емоційне відновлення суб'єктів навчання.

Висновки. Системне використання цифрових візуальних практик та естетичного дизайну освітнього середовища є дієвим інструментом підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти. Залучення учнівської молоді до візуальної творчості сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емоційного інтелекту та формуванню навичок психогігієни. Перспективою подальших розробок є створення методичного гайду з впровадження методів цифрового арт-дизайну та нейроестетики в практику закладу освіти.

Література:

1. Вознесенська О. В. Арттерапія в умовах війни: практичний посібник. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 120 с.

2. Національна програма ментального здоров'я «Ти як?»: методичні

рекомендації з арт-підтримки в школах. Київ, 2023. 36 с. URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.09.2026).

3. Clifford E., Coleman J. Digital art therapies and neuroaesthetics in modern educational environments. *Journal of Media & Arts in Healthcare*. 2022. Vol. 18, No. 3. P. 145–161. URL: https://doi.org/10.1016/j.jmah.2022.04.008 (date of access: 05.09.2026).

4. Liang H., Chen Y. Visual design and environmental psychology in stress reduction for students. *Art, Design & Communication in Higher Education*. 2021. Vol. 20, No. 2. P. 201–217. URL: https://doi.org/10.1386/adch_00038_1 (date of access: 08.09.2026).

5. Smith A. R. Trauma-informed visual practices in secondary and higher education. *International Journal of Art & Design Education*. 2023. Vol. 42, No. 1. P. 88–104. URL: https://doi.org/10.1111/jade.12431 (date of access: 09.09.2026).

Большакова Т. В.
Заслужений діяч мистецтв України, професор,
професор кафедри народних інструментів
Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна

МУЗИЧНО-ВИКОНАВСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИКЛАДАЧА МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Професійне благополуччя викладача музичного мистецтва формується у специфічному просторі, де педагогічна діяльність поєднується з мистецькою. На відміну від багатьох інших педагогічних спеціальностей, професійне становлення викладача фахових музичних дисциплін розпочинається задовго до безпосереднього входження у викладацьку професію та значною мірою

пов'язане з тривалою музично-виконавською підготовкою. Саме виконавство часто становить первинну сферу професійної самореалізації, навколо якої формуються професійні інтереси, критерії майстерності, уявлення про власні можливості та належність до музичної спільноти. З переходом до викладання структура професійної діяльності змінюється: дедалі більшого значення набувають педагогічні завдання, відповідальність за підготовку здобувачів, методична та організаційна робота. За таких умов важливим стає питання про місце власної музично-виконавської діяльності у професійному житті викладача та її можливе значення для підтримання професійного благополуччя.

Професійне благополуччя доцільно розглядати не лише як відсутність виснаження або незадоволеності роботою. У сучасних дослідженнях благополуччя педагогів розглядається як багатовимірний феномен, пов'язаний із позитивним переживанням професійної діяльності, задоволеністю роботою, позитивними емоціями, мотивацією, залученістю та можливістю професійного функціонування і розвитку [1]. Для викладача музичного мистецтва ці характеристики пов'язані не тільки з педагогічною успішністю, але і з можливістю залишатися активним учасником музичної практики. Дослідження професійної ідентичності музичних педагогів показують, що сприйняття себе як музиканта зберігає значення і після входження у педагогічну професію, а співвідношення позицій музиканта та викладача пов'язане з переживанням власного професійного становлення [2; 3]. Тому музично-виконавську діяльність можна розглядати як один із ресурсів професійного благополуччя. На основі теоретичного аналізу доцільно виокремити декілька взаємопов'язаних функцій, через які може виявлятися її ресурсне значення для професійного благополуччя викладача.

Одним із напрямів ресурсного значення виконавської діяльності є ідентифікаційна функція. Регулярна виконавська практика підтримує професійну позицію «Я – музикант» та безпосередній зв'язок викладача з тією сферою діяльності, у якій відбувалося його первинне професійне становлення. К.

Pellegrino, аналізуючи співвідношення виконавської та педагогічної ідентичностей музичних педагогів, звертає увагу на те, що музична діяльність має не лише особистісне, але і професійне значення, а взаємодія позицій виконавця та педагога є важливою складовою професійного самовизначення [2]. У цьому контексті продовження власної виконавської діяльності дає змогу викладачеві зберігати переживання належності до музичної професійної спільноти не лише через попередню освіту або викладання, а через актуальну участь у музичній практиці.

Окреме значення має самореалізаційна функція. Педагогічна діяльність створює широкі можливості для професійної реалізації, однак не може повністю замінити специфічний досвід художнього самовираження, який виникає у процесі виконання музики. Виконавство передбачає вибір інтерпретаційного рішення, пошук художнього образу, роботу над звучанням, технічне вдосконалення та представлення власного результату слухачеві. У цій діяльності викладач реалізує не лише педагогічні, але і власне музичні здібності та творчі прагнення. Емпіричне дослідження K. Pellegrino показало, що музикування майбутніх музичних педагогів було пов'язане з їх особистою і професійною ідентичністю, благополуччям та викладанням; учасники описували музикування як спосіб зв'язку із собою та іншими, засіб самовираження, регуляції напруження і покращення настрою [4]. Хоча ці результати отримано на вибірці майбутніх педагогів і не можуть безпосередньо переноситися на досвідчених викладачів, вони підтверджують багатовимірне значення власної музичної активності для людини, яка професійно навчає музики.

З виконавською практикою пов'язана також смислова функція. Вибір музичної професії часто пов'язаний із тривалим особистим досвідом занять музикою, значущими художніми переживаннями та прагненням до виконавської майстерності. У подальшій педагогічній роботі ці первинні професійні смисли можуть відходити на другий план під впливом значного навчального, методичного та організаційного навантаження. Збереження виконавської

активності створює можливість підтримувати безпосередній контакт із діяльністю, яка свого часу стала підставою професійного вибору. Завдяки цьому професія переживається не лише через систему обов'язків, а й через діяльність, що має самостійну особистісну цінність.

Важливою для професійного благополуччя є і компетентнісна функція. Для викладача фахових музичних дисциплін виконавська майстерність залишається складовою професійної компетентності навіть тоді, коли основною сферою зайнятості стає викладання. Власна музична практика підтримує технічні та інтерпретаційні вміння, актуалізує професійні знання та дає змогу безпосередньо стикатися з новими виконавськими завданнями. Дослідження J. Ballantyne та K. Zhukov засвідчило зв'язок професійної ідентичності музичних педагогів на ранніх етапах кар'єри з тим, як вони оцінюють власні можливості як музикантів [3]. Це дозволяє припустити, що переживання власної музичної спроможності залишається важливим компонентом позитивного професійного самосприйняття.

Ще один аспект ресурсного значення виконавської діяльності становить підтримання професійної суб'єктності. Педагогічна праця має взаємний характер: викладач може створювати умови для навчання, пропонувати способи роботи, надавати зворотний зв'язок, однак не може одноосібно визначити результат професійного становлення здобувача. У власній виконавській діяльності співвідношення між професійним вибором, докладеними зусиллями та результатом є безпосереднішим. Музикант сам обирає або приймає репертуарне завдання, вибудовує спосіб підготовки, ухвалює інтерпретаційні рішення, оцінює проміжні результати та коригує власну роботу. Це створює простір для переживання себе активним суб'єктом професійної діяльності.

Завершує запропоновану систематизацію інтеграційна функція. Її зміст полягає у тому, що музично-виконавська діяльність може не конкурувати з педагогічною, а включатися до єдиного професійного простору викладача. У дослідженнях музично-педагогічної ідентичності неодноразово порушується

проблема співвідношення позицій виконавця і педагога [2; 5]. A. Triantafyllaki встановила, що викладачі виконавських дисциплін залучають різні форми професійного знання залежно від того, яка професійна позиція – викладача чи виконавця – набуває більшої значущості у конкретному професійному середовищі; окрему увагу дослідниця приділяє точкам взаємодії цих двох позицій [5]. За інтегрованого способу професійного функціонування виконавський досвід стає ресурсом педагогічної практики, а викладання, своєю чергою, стимулює рефлексію та систематизацію власного музичного досвіду.

Водночас ресурсне значення музично-виконавської діяльності не слід абсолютизувати. Професійне музикування може бути пов'язане з високими вимогами до результату, концертною тривогою, конкуренцією, перфекціоністичними стандартами, додатковими часовими витратами та необхідністю поєднувати репетиційну роботу з педагогічним навантаженням. За таких умов виконавська активність здатна не зменшувати, а посилювати професійне напруження. Тому сам факт участі у концертній або іншій виконавській діяльності не може розглядатися як безумовний показник професійного благополуччя.

Таким чином, музично-виконавська діяльність може розглядатися як багатовимірний ресурс професійного благополуччя викладача музичного мистецтва. Її ресурсний потенціал виявляється через підтримання позиції «Я – музикант», створення можливостей для творчої самореалізації, збереження та оновлення професійних смислів, підтримання виконавської компетентності, зміцнення професійної суб'єктності та інтеграцію музичної і педагогічної складових професійного життя. Ці функції взаємопов'язані: можливість залишатися практикуючим музикантом підтримує не лише окремі вміння або форми активності, а цілісність професійного самовизначення викладача. Водночас ресурсний ефект виконавства залежить від його суб'єктивної значущості та узгодженості з іншими професійними завданнями. Перспективним є подальше емпіричне дослідження зв'язку різних форм та інтенсивності

музично-виконавської активності з показниками професійного благополуччя викладачів музичного мистецтва.

Література

1. Hascher T., Waber J. Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*. 2021. Vol. 34. Art. 100411. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411

2. Pellegrino K. Connections Between Performer and Teacher Identities in Music Teachers: Setting an Agenda for Research. *Journal of Music Teacher Education*. 2009. Vol. 19(1). P. 39–55. https://doi.org/10.1177/1057083709343908

3. Ballantyne J., Zhukov K. A good news story: Early-career music teachers' accounts of their "flourishing" professional identities. Teaching and Teacher Education. 2017. Vol. 68. P. 241–251. https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.08.009

4. Pellegrino K. Becoming music-making music teachers: Connecting music making, identity, wellbeing, and teaching for four student teachers. *Research Studies in Music Education*. 2015. Vol. 37(2). P. 175–194. https://doi.org/10.1177/1321103X15589336

5. Triantafyllaki A. Performance teachers' identity and professional knowledge in advanced music teaching. *Music Education Research*. 2010. Vol. 12(1). P. 71–87. https://doi.org/10.1080/14613800903568254

Борисенко Д. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
місто Харків, Україна

КОЛАЖУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ САМОДОПОМОГИ ТА САМОРЕФЛЕКСІЇ

Візуальний мова та мистецтво дедалі частіше стає тією важливою міждисциплінарною складовою, яка відкриває нові шляхи в сучасній психологічній практиці самодопомоги, поєднуючи глибинну психотерапію із мовою візуального дизайну та мистецтва. Умови сьогодення демонструють проблематику високої неовизначеності й хронічного психоемоційного напруження, яка вже не може вирішуватися лише традиційними вербальними каналами саморефлексії, які в свою чергу дуже обмежені. Насамперед наявні спроби описати внутрішній хаос або травматичний досвід за допомогою слів вже часто просто блокується когнітивними захисними механізмами особистості та відбувається поява бар'єру, який дозволяють обійти мистецькі техніки саморозвитку.

У цьому контексті один з таких шляхів допомоги є колажування, що постає не просто як мистецька техніка, а як специфічна мова візуального програмування внутрішнього стану [1]. Завдяки спеціально розробленим сценаріями взаємодії із готовими формами, колірними плямами, фотографічними фрагментами та шрифтовими елементами людина стає проєктувальником власного психологічного простору. При цьому немає потреби у професійній академічнsй художній підготовці, що також знімає оціночний бар'єр, дозволяючи використовувати фундаментальні закони композиції та формоутворення для глибокої та безпечної саморефлексії [2].

Колажування має високу психотерапевтичну ефективність, що обумовлена його подвійною природою: з одного боку, це проективний процес вивільнення несвідомого матеріалу, а з іншого – структурована дизайнерська діяльність. Застосування підготовлених візуальних модулів суттєво мінімізує тривогу перед «страхом чистого аркуша». Замість створення образу з нуля людину долучають вже до існуючого візуального шуму, який вона адаптує під себе та переосмислює [1].

Варто підкреслити, що з точки зору концепції емоційного дизайну та нейроестетики, кожен елемент колажу володіє власним семантичним та афективним зарядом. Відповідно до моделі континууму експресивної терапії, робота з фактурою, масою та контрастом залучає кінестетичний та сенсорний канали сприйняття, що сприяє заземленню та поверненню орієнтації у власному тілесному «я». Також вагоме залучення має залучення фізичних маніпуляцій, до яких відносять традиційне вирізання, рвання паперу, накладання шарів, але які активують дрібну моторику та стимулюють процеси сенсорної інтеграції [3].

Головим відображенням когнітивної обробки інформації виступає формування базової композиції, з чого починається будь-яка творча розробка. Так, наприклад коли людина виокремлює фрагменти з журналів чи друкованих джерел, вона несвідомо реалізує процес деконструкції – розбиття цілісного, але чужого візуального контексту на окремі смислові частини. Наступний крок реалізується у компонуванні цих деталей у нову єдність стає актом реконструкції, під час якого відновлюється відчуття контролю та суб'єктності. Додаючи здатність довільно змінювати пропорції в своїй композиції, переміщувати акценти та маніпулювати простором на площині створює символічний досвід керування власним життєвим контекстом.

У творчому процесі важлива саморефлексія, яка через колаж піднімає ключову роль формальних елементів дизайну. Саме вони створюють метафоричні маркери психологічного життя особистості [3]. Особливу роль має застосування кольору та контрасту, як потужного інструменту вираження афекту

[4]. Вибір ахроматичної, кольорової чи монохромної палітри, насичених яскравих плям або приглушених пастельних тонів безпосередньо відображає поточний рівень емоційного збудження та наснаги. При цьому, контраст в композиції створює наявність внутрішнього конфлікту, тоді як гармонійний нюанс свідчать про пошук ресурсу або прагнення до стабільності. Композиційний баланс та симетрія вказують на суб'єктивне відчуття рівноваги. Асиметрична, візуально перевантажена в одному кутку робота може сигналізувати про наявність некомпенсованого стресора або тривожного осередку. Заповнення центральної частини аркуша традиційно пов'язане з ядром самоідентичності, тоді як периферійні зони маркують вторинні чи витіснені аспекти досвіду. Загалом все це є ідентифікаторами станів особи та пошуком терапевтичних підходів та прийомів самодопомоги.

Просторове рішення відкриває залучення більш глибинних взаємодій. Масштаб та ієрархія дозволяють візуалізувати значущість подій або почуттів. Збільшення або зменшення окремих вирізок та елементів, їх масштабування відносно загального поля уможливлює наочну оцінку того, які проблеми займають центральне місце у свідомості, а які потребують зменшення впливу.

Зовнішний прояв композиції через залучення текстури, нашарування та колажний рельєф створюють глибину композиції. Створення багатошарових картин із частковим перекриттям образів відображає часову перспективацію або наявність прихованих, «прикритих» іншими подіями переживань. Просте лаконічне розривання паперу з рваними краями додає композиції експресії та динаміки, виражаючи затиснену агресію чи біль, тоді як чіткі геометричні лінії вирізання вказують на прагнення до структурованості та безпеки.

Практична реалізація колажування як методу самодопомоги розгортається у вигляді послідовної дизайнерсько-рефлексивної сесії на базі чітко вибудовуваних сценаріїв взаємодії, де кожен етап переходить у наступний без чітких жорстких меж.

Загалом можна представити загальний процес у декількох етапах.

Початковий етап полягає у фокусуванні на запиті та зборі візуального матеріалу. На цій фазі вимикається логічний аналіз, а вибір вирізок відбувається за принципом швидкого зорового та емоційного резонансу. Людина накопичує хаотичний масив елементів, що відображає первинну неструктурованість внутрішнього переживання. Далі слідує етап просторового експериментування та пошуку композиційної структури, більш глибинного включення. Елементи розкладаються на площині, переміщуються, нашаровуються та випробовуються на сумісність. Саме тут реалізується процес менталізації, описаний у психотерапевтичних концепціях розвитку саморефлексії, коли через маніпуляцію об'єктами людина починає усвідомлювати приховані зв'язки між власними думками та почуттями [4]. І на завершальному етапі відбувається фіксація та вербалізація, що перетворює створений візуальний об'єкт на джерело знання про себе. Так, фізичне закріплення елементів клеєм символізує прийняття створеного образу. Наступний рефлексивний аналіз готового колажу — через опис композиції, аналіз колірних акцентів та надання роботі назви — переводить візуальні метафори на рівень усвідомлених когнітивних смислів, формуючи нові стратегії подолання труднощів.

Колажування є більш глибинним міждисциплінарним інструментом самодопомоги, ніж здається на перший погляд. Він об'єднує емоційно-виражальний потенціал арттерапії із формотворчими закономірностями візуального дизайну. Роботаі з композицією, кольором, масштабом та нашаруванням елементів та текстур людина отримує можливість екстерналізувати хаотичний внутрішній досвід, надаючи йому впорядкованої естетичної форми. Інтеграція дизайнерського бачення у практики психологічної самогігієни сприяє розвитку когнітивної гнучкості, зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційного інтелекту та відновленню цілісності сприйняття власного «я».

Колажування постає не просто як ізольована самостійна техніка, а як фундаментальний місток між сенсорно-тілесним переживанням і свідомою

когнітивною концептуалізацією. Трансформація неоформленого афекту у впорядкований візуально-просторовий продукт запускає нейропластичні процеси реструктуризації травматичного та стресового досвіду, перетворюючи пасивне проживання кризи на активне авторство власної життєвої історії. Саме системне впровадження практик колажування в індивідуальні програми самодопомоги відкриває широкі можливості для профілактики емоційного вигорання, підвищення індивідуальної резильєнтності та формування стійкої здатності особистості до самостійної психологічної саморегуляції особливо в умовах постійних викликів сьогодення.

Література:

1. Chilton G., Gerber N., Councill T. et al. I followed the butterflies: Poetry of positive emotions in art therapy research. *Cognitive Processing / Cogent Arts & Humanities*. 2015. Vol. 2, No. 1. Art. 1026019. DOI: https://doi.org/10.1080/23311983.2015.1026019.

2. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 512 p.

3. Lusebrink V. B. Assessment and therapeutic application of the Expressive Therapies Continuum: Implications for brain structures and functions. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2010. Vol. 27, No. 4. P. 168–177. DOI: https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129380.

4. Fonagy P., Luyten P. A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*. 2009. Vol. 21, No. 4. P. 1355–1381. DOI: https://doi.org/10.1017/S0954579409990198.

Брижинська Г. Ф.
викладач вищої категорії, викладач-методист,
Харківський фаховий коледж технологій та дизайну,
м. Харків, Україна

ПРОЄКТНА ГРАФІКА ТА ПАПЕРОПЛАСТИКА ЯК ВІЗУАЛЬНИЙ РЕСУРС ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ

В умовах сучасних суспільних викликів, тривалого соціально-психологічного напруження та невизначеності збереження психологічної стійкості та благополуччя здобувачів фахової передвищої освіти стає одним із провідних завдань освітнього процесу [3]. Навчальне середовище мистецьких і спеціалізованих коледжів має виступати не лише простором формування професійних компетентностей, а й платформою для емоційної саморегуляції та відновлення внутрішнього ресурсу молоді [3]. Практична підготовка майбутніх фахівців зі спеціальності «Графічний дизайн» володіє потужним арт-терапевтичним потенціалом, оскільки залучає візуальне мислення, сенсорне сприйняття, дрібну моторику та творчу рефлексію в єдиний конструктивно-створювальний процес, де заняття художньою творчістю активізують комунікаційні процеси та надають високий позитивний емоційний заряд.

У цьому контексті навчальна практика з дисципліни «Основи проєктної графіки» посідає важливе місце, адже вона поєднує глибоке засвоєння засад побудови композиційних рішень [1] із практичним пластичним моделюванням матеріальної форми. Проєктно-графічна діяльність передбачає послідовне проходження студентами повного циклу розробки дизайнерського виробу: від дослідження категорій і виражальних засобів проєктної графіки [1] до ескізування, макетування, побудови розгорток та конструювання об'ємно-просторових форм із паперу й картону [2]. Систематичне та послідовне

занурення у такий комплексний творчий процес виступає дієвим внутрішнім чинником психоемоційної стабілізації студентської молоді через низку взаємопов'язаних арт-терапевтичних механізмів [3].

Насамперед ключову роль відіграє залучення внутрішніх ресурсів особистості через вільне самовираження та сенсорно-тактильну інтеграцію [3]. У процесі практичної роботи над паперопластикою спеціальна підготовка чи художні таланти творця не відіграють вирішальної ролі для досягнення гармонізації психічного стану, оскільки сам процес опрацювання матеріалу надає ресурс і апелює до творчої складової психіки. Точні ручні операції з побудови конструкції, бігування, фальцювання та складання паперу вимагають високої концентрації уваги безпосередньо на дії, що сприяє зниженню рівня тривожності, фокусуванню у моменті «тут і зараз» та переключенню уваги з зовнішніх стресогенних чинників на творення [3].

Окрім цього, засвоєння фундаментальних законів композиції та формоутворення забезпечує структурування мислення здобувачів та повернення їм суб'єктивного відчуття контролю [1, 2]. Чітка алгоритмізація проєктного процесу — від збору аналогів і розробки ідеї до отримання матеріального результату — створює для студента передбачуване та безпечне навчальне поле. Покрокове виконання завдань та бачення поступового матеріального прогресу формують відчуття завершеності та власної спроможності, що є важливим фундаментом для подолання тривоги, відновлення відчуття особистісної цінності та зміцнення впевненості у власних силах [3].

Важливим аспектом також є естетична рефлексія та трансформація емоцій. Аналіз обраних джерел натхнення, опрацювання стилістичних особливостей та пластичних рішень дозволяють студентам трансформувати внутрішні переживання у візуальну й об'ємну форму, надаючи їм естетично завершеного вигляду [1, 2]. Публічна презентація та захист власних проєктних рішень сприяють розвитку комунікативних навичок, отриманню позитивного соціального схвалення та успішній соціально-професійній адаптації [3].

Таким чином, синергія навчальних завдань з проєктної графіки та паперопластики з елементами арт-терапевтичного впливу дозволяє ефективно поєднати формування високого рівня фахових компетентностей у галузі графічного дизайну [1] із підтримкою ментального здоров'я та психологічного відновлення молоді [3].

Література:

1. Денисенко С. М. Основи композиції і проєктної графіки [Електронне видання] : навч. посіб. Київ : НАУ, 2021. 52 с.

2. Костенко Т. В. Основи композиції та тримірного формоутворення : навч.-метод. посіб. Харків : Арт-Родник, 2006. 120 с.

3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті : науково-виробниче видання. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

Вінтаєв Ю. М.
професор кафедри живопису
Харківська державна академія дизайну та мистецтв
м. Харків,Україна

ІНТУЇТИВНИЙ ЖИВОПИС ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Сучасний світ живе у стані постійної невизначеності та щоденного напруження: соціальні кризи, війни, пандемії, екологічні катастрофи, масова міграція, цифрова залежність – усе це призводить до глибоких внутрішніх трансформацій кожної людині. В Україні повномасштабна війна суттєво змінила умови життя – досвід втрат, тривала невизначеність стали частиною

повсякденного життя для багатьох людей. Війна поставила перед суспільством нові виклики, пов'язані не лише з фізичною безпекою, а й зі збереженням психологічної стійкості [1; 2].

У світі хронічного стресу, інформаційного перевантаження наше ментальне здоров'я потребує нових, екологічних інструментів відновлення. Класичні методи терапії не завжди бувають доступні або ефективні. У таких умовах зростає потреба формування нових засобів саморефлексії, інструментів вираження складних психічних і душевних процесів. Саме тут мистецтво вирішує унікальну проблему, стаючи не просто естетичною практикою, а своєрідною формою психотерапії, способом комунікації людини з собою та світом. Мистецтво осмислює нову реальність через діалог між особистим досвідом і колективним переживанням, трансформуючи сприйняття себе та світу. Сучасний художник все частіше виступає не лише творцем образів, а й дослідником станів, емоцій, провідником у сферу несвідомого [3; 4].

Тривога, апатія, емоційне вигорання, ізоляція, втрата сенсу – усе частіше стають ключовими характеристиками внутрішнього стану. Саме тому використання інтуїтивного живопису стає безпечним засобом для саморефлексії як артпрактики для психологічного розвантаження людини і збереження стану душевного благополуччя [1; 5]. Живопис за інтуїцією дозволяє людині успішно справлятися зі стресами, реалізувати свої здібності, плідно навчатися й працювати, створювати внутрішній ресурс для міцного ментального здоров'я [2; 5].

Інтуїтивний живопис розглядається не тільки як напрям у мистецтві, а й напрям арт-терапії, де процес створення картини базується не на логіці, академічних правилах чи попередніх ескізах, а на внутрішніх відчуттях, емоціях, імпульсах та підсвідомості, що відключає аналітичне мислення і дозволяє творити за внутрішнім відгуком [4; 6]. Інтуїтивне мистецтво – це творчий процес, у якому людина спирається на внутрішні відчуття, емоції та підсвідомість, а не на суворі академічні правила чи заздалегідь задуманий сюжет [6; 7].

Інтуїтивний живопис як метод арт-терапії характеризується низкою специфічних особливостей:

1. повністю скасовує оцінювання, знижує рівень перфекціонізму та страху помилки, де головне — не результат, а сам процес терапевтичного вивільнення [1; 6];

2. навмисно нівелює раціональний контроль та логічний аналіз задля досягнення максимальної свободи самовираження засобами кольорових плям і ліній, активує праву півкулю головного мозку, відповідальну за просторово-образне мислення, креативність та емоційне сприйняття навколишнього світу [6; 7];

3. дозволяє рухами пензля на полотні і вибором кольорів безпечно вийти назовні пригніченому гніву, образі, страху або болю, завдяки чому людина переживає ефект катарсису, емоційного детоксу [3; 6];

4. перемикає фокус уваги та діє як форма динамічної медитації;

5. аналіз власного малюнка після завершення допомагає зрозуміти свої приховані потреби та актуальний емоційний стан, виступає інструментом самопізнання;

6. не потребує художньої освіти чи спеціальних навичок, тому доступний абсолютно кожній людині в будь-якому віці [5; 6].

Таким чином, безбар'єрність інтуїтивного живопису дозволяє використовувати його як універсальний засіб експресивної саморефлексії та психологічного розвантаження особистості. Відсутність жорстких раціональних правил допомагає людині успішно подолати хронічне напруження й емоційне вигорання. Це ефективно активує внутрішні ресурси душевного самозцілення, формує тривалу психологічну стійкість та надійно захищає ментальне здоров'я в кризові періоди [1; 2; 5].

Література:

1. Мистецтво допомагати: використання артпрактик у підтримці

ментального здоров'я : рекомендації для фахівців / Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, ГО «Арттерапевтична асоціація». Київ, 2024. 138 с. URL: howareu.com (дата звернення: 16.09.2026).

2. Кемерон Д. Шлях митця / пер. з англ. Т. Савчинської. Львів : Видавництво Старого Лева, 2017. 352 с.

3. Gogol V. Intuitive and Rational Components in the Work of the Artist. *Space and Architecture (SA)*. 2019. Volume 1, Number 1. P. 154–162. DOI: doi.org.

4. Інтуїтивний живопис: відображення внутрішнього стану. *Вечірній Миколаїв : інтернет-видання*. 2024. 13 черв. URL: vn.mk.ua (дата звернення: 10.09.2026).

5. Латка В. Інтуїтивне малювання. *ART LIFE Вікторії Латка : blog*. 2020. 6 лют. URL: blogspot.com (дата звернення: 16.09.2026).

6. Бюхі П. Терапія малюванням форм / пер. з нім. Л. Деменкової, Н. Гутянської. Київ : HAIPI, 2025. 156 с.

7. Bowley F. Creative Revolution: Personal Transformation Through Brave Intuitive Painting. Beverly, MA : Quarry Books, 2016. 128 p.

Галіфостова А.В.
здобувач вищої освіти
3 курс, 022 Дизайн, ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Харків, Україна.
Науковий керівник – **Близнюк Т.П.,**
д.е.н., професор
завідувач кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,

ВПЛИВ ДИЗАЙНУ ЦИФРОВИХ ІНТЕРФЕЙСІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КОРИСТУВАЧІВ

На сьогодні цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя людини. Навчання, робота, пошук інформації, спілкування, відпочинок та розваги значною мірою відбуваються через цифрові продукти, дизайн інтерфейсів яких є важливою складовою, що безпосередньо впливає на емоційний стан користувачів, їхній рівень стресу та когнітивне навантаження.

У матеріалі «The psychology of UX design and its impact on users» [2] розглядається взаємозв'язок психології та UX-дизайну. Автор акцентує увагу на емоційному сприйнятті, візуальній перцепції та когнітивному навантаженні. Емоційне сприйняття продукту починає формуватися ще з перших секунд взаємодії з ним. Важливу роль відіграють типографіка, кольори, візуальна ієрархія і зрозумілість навігації, а велика кількість інформації може призвести до перевантаження користувача.

Центр взаємодії з користувачами Bentley University [3] піднімає тему проєктування для цифрового благополуччя та залучають дизайнерів приймати участь у формуванні більш контрольованої взаємодії з технологіями через

відстеження часу проведеного за екраном, механізми винагороди та нагадування про перерви.

У публікаціях на вебсайті Medium [1; 4] зазначається, що погано розроблений досвід може призвести до розчарування, тривоги та цифрового вигорання. Наголошується на важливості простоти, можливості підлаштовувати досвід користування під себе та створенні можливостей для свідомого завершення взаємодії з продуктом.

Ціль цього дослідження – це визначення основних характеристик дизайну цифрових інтерфейсів, які можуть впливати на психоемоційне благополуччя користувачів, та узагальнення основних принципів UX-дизайну, орієнтованого на проєктування психологічно сприятливого цифрового середовища.

Проєктування цифрових інтерфейсів поділяється на дві протилежні категорії впливу на психоемоційний стан користувачів: деструктивну та гуманістичну.

Деструктивна категорія найчастіше несе в собі використання темних шаблонів, які націлені на утримання уваги користувачів та маніпулювання їх поведінкою. Одними з таких шаблонів є надмірна кількість примусових сповіщень, безкінечний скролінг і складні процедури скасування дії [1; 4].

Такі механіки спричиняють хронічне когнітивне перевантаження, сенсорну втому та підвищений рівень тривожності. Гуманістична категорія передбачає проєктування інтерфейсів, орієнтоване на психологічний добробут користувачів.

Основними принципами розробки емоційно безпечних інтерфейсів є [1; 2; 3; 4]:

1. Мінімізація когнітивного навантаження: використання зрозумілої візуальної ієрархії та навігації, лаконічної типографіки, стриманої кольорової палітри, та мінімальна кількість кроків для виконання завдання [2; 4].

2. Відчуття контролю: можливість налаштовувати параметри, керувати сповіщеннями, змінювати режим взаємодії та припиняти використання продукту

[3; 4].

3. Прозорість та відсутність маніпуляцій: відмова від вимушених дій, прихованих умов і темних шаблонів [1; 4].

4. Позитивний зворотний зв'язок: створення позитивних підтверджень успішного виконання завдань та підтримуючих повідомлень [1; 4].

Дизайн цифрових інтерфейсів має великий вплив на психоемоційне благополуччя користувачів, отже, UX/UI-дизайнер не повинен розглядати увагу користувача виключно як ресурс для збільшення залученості, адже на ньому також лежить відповідальність за їхній ментальний добробут та створення емоційно безпечного цифрового середовища.

Література:

1. Charlotte Rhodes. Designing for Digital Wellbeing: Creating UX that Supports Healthy Tech Habits in 2025. *Medium.* Веб-сайт. URL: https://medium.com/design-bootcamp/designing-for-digital-wellbeing-creating-ux-that-supports-healthy-tech-habits-in-2025-f9fa0e39d704 (дата звернення: 13.08.2026)

2. Don Norman. The psychology of UX design and its impact on users. *Make It Clear.* Веб-сайт. URL: https://makeitclear.com/the-psychology-of-ux-design-and-its-impact-on-users/ (дата звернення: 13.08.2026)

3. Prithvi Kudva. User Experience Center. Designing Digital Wellbeing. *Bentley University.* Веб-сайт. URL: https://www.bentley.edu/centers/user-experience-center/designing-digital-wellbeing (дата звернення: 13.08.2026)

4. Robert "Joey" Werkmeister. Addressing Mental Health in UX Design. *Medium.* Веб-сайт. URL: https://medium.com/design-bootcamp/addressing-mental-health-in-ux-design-f46f7e6c25b7 (дата звернення: 13.08.2026)

Горбатенко Л. П.
кандидат мистецтвознавства, доцент,
доцент кафедри живопису,
Харківська державна академії дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХУДОЖНЬОЇ ГАРМОНІЇ В СИСТЕМІ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

В умовах безпрецедентних екзистенційних викликів, воєнних загроз та тривалого психоемоційного напруження, з якими повсякчас стикається українське суспільство, збереження ментального здоров'я здобувачів освіти та освітян стає стратегічним завданням держави. Формування національної стійкості (резільєнтності) починається безпосередньо в освітньому просторі, який сьогодні має трансформуватися з інституту суто трансляції знань на безпечне, терапевтичне середовище. У цьому контексті особливої актуальності набуває інтеграція мистецьких інструментів у загальну систему освіти. Гармонія в мистецтві виступає не просто категорією класичної естетики, а динамічним регулятором смислів, здатним структурувати внутрішній хаос, долати психологічні травми та виступати ефективним арт-терапевтичним фундаментом для стабілізації психіки особистості.

Традиційні підходи до терапевтичного впливу гармонії звуків та візуальних канонів закладені ще у працях класиків, зокрема у дослідженнях Германа фон Гельмгольца [1; с. 114]. У сучасному вітчизняному науковому просторі філософсько-естетичні та психологічні аспекти стабілізаційного потенціалу мистецтва висвітлені у працях багатьох українських дослідників та дослідниць. Зокрема, О. Оніщенко та М. Культаєва довели, що категорія гармонії в новітньому світі виходить за межі суто формальної краси та стає етико-

естетичним інструментом, що дозволяє людині віднайти внутрішню рівновагу серед глобальних криз [2; с. 4; 3; с. 48]. Концепція інтонаційного образу світу Ю. Чекана та дослідження національних архетипів О. Козаренка обґрунтовують, що вкорінені в етнонаціональну ментальність ладогармонічні моделі діють як потужні маркери ідентичності та чинники психологічного самозахисту [4; с. 102; 5; с. 88]. Проблеми цілісності художнього сприйняття та його безпосереднього впливу на емоційну сферу особистості детально досліджувала відома мистецтвознавчиня М. Черкашина-Губаренко [6; с. 210].

Художній образ, побудований за законами гармонії, є унікальним медіатором для гармонізації психічного життя здобувачів освіти. Процес сприйняття або творення гармонійної структури мистецького твору в рамках освітнього процесу адаптує психотерапевтичний інструментарій відповідно до морфології мистецтв. У музичному мистецтві ладогармонічні зв'язки, баланс консонансів та дисонансів безпосередньо впливають на психофізіологію людини. Впровадження елементів рецептивної музикотерапії в освітній процес дозволяє суттєво знижувати рівень тривожності, стабілізувати серцевий ритм та долати дистрес [1; с. 118]. У живописі та практичних арт-заняттях колористична гармонія, баланс ліній та колірний колорит виступають засобами об'єктивації пригнічених емоцій. Кожна мисткиня та митець через колір транслюють внутрішній стан; в освітній практиці робота з кольором дозволяє здобувачам трансформувати травматичний досвід у гармонійний візуальний образ [7; с. 143]. У літературі та поезії ритмомелодика та сюжетна архітектоніка діють як стабілізатори когнітивних процесів. Ритмізоване поетичне слово допомагає структурувати розірване кліпове мислення та долати тривожні стани. У синтетичних мистецтвах, таких як кіно та театр, поліфонічний художній образ, що об'єднує світлозвукову партитуру й монтаж, забезпечує комплексний ефект занурення та катарсису, що є необхідним для звільнення від заблокованих емоцій.

Особливого значення в епоху глобальних криз набуває феномен

емансипації дисонансу [8; с. 182]. Сучасне мистецтво через асиметрію та нелінійність легітимізує відображення травми, болю та хаосу. В освітній практиці це дає змогу не заперечувати негативні переживання учнів чи студентів, а легітимізувати їх через деструктивні художні форми, з наступним обов'язковим виведенням особистості до позитивного катарсису та відновлення внутрішнього балансу. Звернення до національних ладогармонічних архетипів (етнічної музики, традиційного орнаменту, автентичного слова) актуалізує генетичну пам'ять і поглиблює відчуття приналежності до національної спільноти. Це перетворює художню гармонію на дієвий щит проти ментальної деструкції, зміцнюючи загальнонаціональну резільєнтність.

Інтеграція принципів художньої гармонії в систему освіти є не факультативним естетичним додатком, а базовим компонентом збереження ментального здоров'я. Мистецтво, як архітектор гармонійного внутрішнього простору, безпосередньо формує психологічну витривалість особистості. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці конкретних методичних рекомендацій для освітян щодо впровадження нелінійних та інтерактивних арт-терапевтичних практик, зокрема із залученням цифрових технологій та генеративного мистецтва, з метою зміцнення національної стійкості України через систему освіти [9; 6].

Література

1. Гельмгольц Г. Вчення про слухові відчуття як фізіологічна основа теорії музики / пер. з нім. Київ: Музична Україна, 1980. 340 с.
2. Колесникова О. В., Оніщенко О. В. Модифікації класичних естетичних категорій у художньому просторі постмодерну. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2019. № 2. С. 3–7.
3. Культаєва М. Д. Естетичні виміри сучасного філософського дискурсу про культуру. *Філософські обрії*. 2018. № 39. С. 45–56.
4. Козаренко О. В. Феномен національного обличчя в музиці XX століття

(на матеріалі творчості українських композиторів). Львів: НТШ, 2000. 252 с.

5. Чекан Ю. І. Інтонаційний образ світу: монографія. Київ: Логос, 2009. 227 с.

6. Черкашина-Губаренко М. Р. Опера на зламі культів і культур : монографія. Музична тональність епохи. Кн. 1. Київ: Наук. думка, 2016. 344 с.

7. Світлична І. В. Композиційні закономірності колориту в сучасному живописі. Харків: Основа, 2021. 195 с.

8. Шенберг А. Стиль і думка: Вибрані статті / пер. з нім. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. 296 с.

9. Гайденко І. А. Музично-комп'ютерні технології як фактор розвитку композиторської творчості : дис. докт. мистецтвознавства : 17.00.03 / Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського. Харків, 2017. 432 с.

Доценко В.В.
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
м. Харків, Україна

ВІЗУАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ІНСТРУМЕНТ КОЛЕКТИВНОГО ОПРАЦЮВАННЯ КАТАСТРОФІЧНОГО ДОСВІДУ

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну спричинило екзистенційну кризу та масову психотравматизацію суспільства. Постійна загроза життю, втрати, руйнування та вимушене переміщення руйнують базове відчуття безпеки та дестабілізують внутрішньогрупові зв'язки. У ситуаціях екстремального стресу виникає семантичний розрив – стан, коли існуючі мовні засоби виявляються

недостатніми для раціоналізації та вербалізації глибини пережитого колективного досвіду. Мова в перші періоди кризи втрачає гнучкість, перетворюючись на сукупність сухих зведень або захисних штампів.

У цих умовах виникає науково-практична проблема: як знайти інструменти первинного опрацювання травми, які працюють на рівні цілих спільнот, оминаючи когнітивні захисти та запобігаючи масовому виснаженню? Ресурсний потенціал для вирішення цього завдання має візуальне мистецтво. У контексті воєнної дійсності воно функціонує не як розважальний чи суто естетичний засіб, а як проактивна інфраструктура ментальної підтримки та механізм колективного копінгу.

Досвід українських міст демонструє, що за умов війни й масштабної психотравматизації мистецькі практики стають важливим інструментом психологічної саморегуляції та адаптації цивільного населення. Так, виставки, проєкти меморіалізації досвіду війни, інтерактивні артпростори та артінсталяції (наприклад, на базі ВДНГ у Києві) перетворили художній простір на зовнішній символічний контейнер [1]. У психоаналітичній концепції В. Біонна контейнування – це процес прийняття, утримання й трансформації важких емоцій («нестерпних афектів»), які психіка не здатна опрацювати самостійно [3]. Людина під час війни часто зіштовхується з хаотичним жахом і деструктивним гнівом, які важко осягнути розумом. Художній простір «приймає» сильний біль, тривогу чи жах відвідувачів і виводить їх із суб'єктивного хаосу назовні – у форму арт-об'єкта чи інсталяції. Замість деструктивного афекту людина отримує художньо опрацьовану метафору (наприклад, перетворення фрагментів зброї чи залишків зруйнованих об'єктів на символ відродження). Відвідування таких виставок убезпечує людину від ізольованого проживання болю. Травматичний досвід репрезентується в контрольованому, художньо осмисленому середовищі. Людина споглядає події війни не через стрічку новин (що спричиняє вторинну ретравматизацію), а через художню метафору, яка структурує хаотичні емоції.

Харків як прифронтове місто, що зазнає системних обстрілів і руйнувань,

демонструє унікальний феномен функціонування стрітарту – від монохромних стінописів Гамлета Зіньківського [2] та патріотичних муралів до оперативних графіті на ОСБ-плитах, якими закривають розбиті вікна й фасади. Таким чином відбувається апропріація (повернення) міського середовища та подолання відчуття безпорадності. Зруйнована або закрита плитами будівля маркується свідомістю як небезпечна, відчужена і травматична зона. Поява мистецьких об'єктів на таких поверхнях трансформує оптику сприйняття середовища: простір знову набуває суб'єктності, життєздатності й людського виміру.

Стрітарт у прифронтовому просторі функціонує як візуальний індикатор соціальної згуртованості. Він сигналізує містянам про продовження життєдіяльності спільноти та її спротив на символічному рівні. Лаконічні текстові й візуальні меседжі слугують для перехожих експрес-опорою, що знижує рівень фонової тривожності та спричиняє каскадний ефект: повернення відчуття безпеки у власному місті відновлює суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Травматичний досвід фіксується у психіці у формі сенсорних елементів та соматичних проявів (зорові фрагменти, звукові тригери, тілесні напруження), а не у вигляді впорядкованого вербального наративу. Спроби негайно перевести гострий травматичний досвід у вербальний наратив можуть викликати емоційне затоплення та ризик вторинної ретравматизації, оскільки раціональні структури психіки ще не готові до його опрацювання. Візуальний символ діє м'якше та безпосередньо через образно-символічне сприйняття. Він дає змогу виразити складний спектр переживань без примусового підбору слів, що створює безпечний дистанційований місток до подальшого осмислення травми.

Якщо відповіддю нервової системи на тривалий екстремальний стрес стає реакція замирання, її зовнішніми проявами виступають апатія, втрата відчуття автономії та вивчена безпорадність. У цьому контексті візуальні практики в публічному просторі виконують функцію не прямої демонстрації травми (що загрожує ретригерингом), а художнього опрацювання та опосередкованої

легітимації колективного досвіду. Коли людина бачить свій прихований, невербалізований стан репрезентованим у безпечній метафоричній формі, спрацьовує механізм депатологізації переживань: *«Те, що я відчуваю – це не божевілля чи слабкість, а природна реакція на неадекватні обставини, і цей досвід розділяє спільнота»*. Завдяки такій візуальній опорі особа поступово долає стан ізольованого замирання, відновлюючи суб'єктність та відчуття включеності в спільний процес подолання наслідків кризи.

Катастрофічний досвід деструктивно впливає на часову перспективу особистості, фіксуючи психіку в стані безперервного фонового напруження та тривоги. Візуальні практики, які інтегрують репрезентацію минулого з візуалізацією відбудови та символами відродження, відновлюють порушену часову зв'язність життєвого наративу. Це створює психологічні передумови для посттравматичного зростання – особистісної трансформації та адаптації в нових реаліях, де подолання кризи стає джерелом переосмислення цінностей і формування нових ресурсів.

Публічні візуальні практики (виставки, стрітарт, меморіальні інсталяції, локальні артпростори) в умовах війни виконують роль соціально-психологічної інфраструктури саморегуляції. Вони слугують інструментом первинного опрацювання травми на етапі, коли вербальні практики ще залишаються малоефективними. Систематична підтримка та інтеграція візуальних мистецьких ініціатив у культуроохоронний та фізичний простір громад є критично важливим ресурсом для збереження ментального здоров'я, підтримки внутрішньогрупової згуртованості та підвищення загальної життєстійкості суспільства.

Література:

1. Офіційний сайт ВДНГ. URL: https://vdng.ua/

2. «Підтримати військових та нагадати, що є війна» – художник Гамлет створив малюнки поблизу шпиталя у Харкові. URL: https://suspilne.media/kharkiv/1070605-pidtrimati-vijskovih-ta-nagadati-so-e-vijna-

hudoznik-gamlet-stvoriv-malunki-poblizu-spitala-u-harkovi/

3. Bion W. R. Learning From Experience. London ; New York : Taylor & Francis, 2023. 132 p

Дьоміна А. І.
здобувач вищої освіти
4 курс навчання, 6.022.010 Бізнес-дизайн, ННІ менеджменті і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
місто Харків, Україна.
Науковий керівник – **Борисенко Д.В.,** кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ 3D МОДЕЛЮВАННЯ У ПОДОЛАННІ СИМПТОМІВ ПТСР

На сьогодні активно впроваджуються високотехнологічні інструменти для реабілітації осіб, які зазнали важкого травматичного досвіду. Наслідки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) супроводжуються хронічним психоемоційним напруженням, флешбеками, високим рівнем тривожності та десоціалізацією. Традиційні засоби образотворчого мистецтва не завжди дозволяють пацієнтам повною мірою висловити та опрацювати заблоковані психотравмуючі переживання. У цьому контексті 3D-моделювання трансформується з суто технологічного інструменту на потужний засіб інтерактивної арттерапії з високим реабілітаційним потенціалом.

Актуальність дослідження зумовлена нагальною потребою розробки новітніх, мультисенсорних та контрольованих методів психологічної допомоги для подолання наслідків воєнних дій, катастроф і соціогенних травм. Процес

створення об'ємно-просторових об'єктів у віртуальному середовищі відкриває унікальні можливості для експозиційної терапії та занурювальної арттерапії. Тривимірний простір створює неймовірні можливості та дозволяє пацієнту безпечно екстерналізувати (винести назовні) травматичний досвід, надаючи йому конкретної об'ємної форми, текстури та кольору. Можливість моделювати, змінювати, трансформувати або навіть повністю руйнувати та перебудовувати 3D-об'єкти створює важливий психологічний ефект відновлення відчуття контролю над ситуацією та власною реальністю, що є критично важливим при лікуванні ПТСР.

Метою цієї роботи є теоретичне обґрунтування та аналіз терапевтичного потенціалу сучасних технологій 3D-моделювання як інструменту зменшення симптомів ПТСР та відновлення психоемоційної стабільності.

Впровадження цифрового тривимірного скульптингу та проектування у клінічну практику базується на глибоких нейробіологічних механізмах подолання травми. Психотравмувальний досвід часто блокується у брокавських зонах кори головного мозку, що ускладнює вербалізацію емоцій та вербальний опис флешбеків. Інтерактивне 3D-моделювання дає неймовірну можливість активовувати зорово-просторові та кінестетичні нейронні мережі, дозволяючи пацієнту оминути мовний бар'єр і перевести невербальний болісний афект у просторову категорію [1; 3].

Саме тривимірна віртуальна арттерапія поєднує в собі переваги класичної експозиційної терапії та проективного малювання [1; 2]. Завдяки зануренню у тривимірний простір відбувається регуляція симпатичної нервової системи, пригнічується гіперактивність мигдалеподібного тіла та відновлюється функціональна взаємодія між префронтальною корою та гіпокампом. Це сприяє поступовому десенсибілізуючому знеболенню травматичного спогаду та його нормальній консолідації в довгостроковій пам'яті [3].

Головною перевагою 3D-моделювання є безпечна екстерналізація образу. Внутрішній хаотичний біль чи лякаюча абстрактна візуалізація отримують

фізичні межі у цифровому просторі, перетворюючись на відокремлений від особистості пацієнта об'єкт [1]. Надаючи психотравмі конкретної форми, деталізованої геометрії, важкості, текстури та кольорів, людина припиняє ідентифікувати себе із травмою, що суттєво знижує рівень тривожності [3].

Процесуальний потенціал технології визначається можливістю інтерактивної трансформації та відчуттям особистої агентності. Цифровий 3D-простір, наприклад на відміну від статичного живопису, надає безмежну свободу дій: пацієнт може масштабувати об'єкт, розмивати його межі, перетворювати лякаючі форми на нейтральні чи комічні, або піддавати їх цифровому руйнуванню [1]. Повернення контролю над формами у віртуальному середовищі формує нейронний відгук відновлення суб'єктності, повертаючи людині відчуття влади над власною реальністю [2].

Практична реалізація терапевтичного 3D-моделювання вимагає міждисциплінарної взаємодії між арттерапевтами, психотерапевтами та UX-дизайнерами адаптивних систем [3]. Інтеграція технології повинна мати етапний характер, де початкова стадія передбачає створення психологічно безпечних та ресурсних об'ємних середовищ, і лише згодом — поступове моделювання заблокованих травматичних образів під наглядом фахівця [2].

Розробка цифрових інтерфейсів для терапевтичних програм 3D-моделювання має спиратися на принципи максимальної інтуїтивності, відсутності складних меню, заспокійливу колірну гаму та підтримку природної тактильної взаємодії через контролери або сенсорні рукавички [1]. Такий комплексний підхід підвищує комплаєнс пацієнтів, робить процес реабілітації менш ретравматизуючим і значно прискорює соціальну й психоемоційну адаптацію осіб із ПТСР [2].

На сьогодні 3D-моделювання виступає високоефективним та науково обґрунтованим інструментом сучасної інтерактивної арттерапії,. Цей інструмент володіє значним потенціалом у подоланні симптомів посттравматичного стресового розладу. Завдяки можливості безпечної екстерналізації

психотравмувального досвіду, цифрова об'ємно-просторова творчість дозволяє подолати вербальні бар'єри, знизити психофізіологічне напруження та знеболити болісні флешбеки. Ключові процесуальні характеристики технології, такі як інтерактивна трансформація, контрольованість віртуального середовища та відчуття суб'єктної агентності, сприяють відновленню психологічного контролю над власним станом, що є вирішальним фактором у ресоціалізації та збереженні ментального здоров'я пацієнтів.

Практична цінність застосування 3D-технологій до кінця ще не вивчена, але вже ці технології виршують вагомі кроки у розробці спеціалізованих мультисенсорних адаптивних платформ, здатних об'єднувати тривимірний скульптинг, технології віртуальної та доповненої реальності (VR/AR) із біометричним моніторингом фрустрації та тривожності пацієнта в режимі реального часу. Перехід від суто комерційного чи художнього використання 3D-графіки до її системної інтеграції в салютогенну та реабілітаційну медицину перетворює цифровое формоутворення на новітній гуманітарний інструмент психопрофілактики, який допомагає долати важкі сучасні наслідки воєнних дій та масштабних соціогенних катастроф.

Література:

1. Kaimal G. et al. Virtual reality in art therapy: a pilot study of physiological and psychological responses. *Art Therapy*. 2020. Vol. 37, No. 1. P. 16–26. DOI: https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1659662 .

2. Kothgassner O. D., Goreis A., Kafka J. X., Van Eickels R. L., Plener P. L., Hlavacs H. Virtual reality exposure therapy for posttraumatic stress disorder (PTSD): a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019. Vol. 10, No. 1. Art. 1654782. DOI: https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1654782 .

3. The Handbook of Art Therapy and Digital Technology / ed. by C. A. Malchiodi. – London : Jessica Kingsley Publishers, 2018. – 416 p. DOI: https://doi.org/10.1386/jaah_00059_5.

Дьоміна А.І.
здобувачка вищої освіти
4 курсу навчання , «Бізнес-дизайн» , ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Кінас І.О.,** к.е.н., доцент
кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ КОЛЬОРОВОЇ ПАЛІТРИ В ДИЗАЙНІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Колір людина сприймає раніше, ніж форму чи текст, тому палітра задає емоційний тон інтер'єру та інтерфейсу. Для студентів в умовах постійного стресу від добору кольорів залежить, чи посилюватиме середовище напругу, чи допомагатиме відновлюватися [1].

Узагальнення понад століття досліджень (42 266 респондентів із 64 країн), виконане Д. Йонаускайте та К. Мор, засвідчило, що основні кольори систематично пов'язані з емоціями, хоча зв'язки неоднозначні: червоний асоціюється і з любов'ю, і з гнівом [1]. Х. Альварадо показав, що емоцію передає поєднання світлоти, насиченості та червоного компонента, а не окремий відтінок [2]. Експерименти 2025–2026 років вивчають вплив кольору на мозок і самопочуття у віртуальних інтер'єрах [3–5], але для практики дизайнера їх не узагальнено.

Мета дослідження: визначити принципи добору кольорової палітри, що сприяє позитивному емоційному стану користувачів.

За даними [1], світлі кольори частіше пов'язують із позитивними емоціями, темні – з негативними, а синій і зелений – зі спокоєм. Згідно з [2], основне емоційне навантаження несуть світлота й насиченість: смуток і страх пов'язані з темними, малонасиченими тонами, радість – зі світлими та яскравими. У

віртуальному експерименті зі 40 студентами темний насичений синій підвищував альфа-активність мозку (ознака розслаблення), світлий м'який синій отримав найвищі оцінки комфорту, а темний насичений червоний знижував і релаксацію, і комфорт. Сині відтінки, на думку авторів, корисні для емоційного добробуту студентів [3].

Інше дослідження, у якому 60 учасників працювали у віртуальних офісах із червоними, синіми, зеленими та жовтими стінами, зафіксувало вищі позитивні емоції в жовтому й синьому середовищі, а роздратування й тривогу – у червоному [4]. Фізіологічні показники достовірно не різнилися, а вплив відтінку не вдалося відокремити від яскравості. Проте найнижча продуктивність була в зеленому середовищі, тож спокійна палітра не завжди підвищує ефективність. Важливі й уподобання: за даними ЕЕГ, відновлювальний ефект зелених стін залежить від того, наскільки вони подобаються людині, а індекс лавинної критичності мозкової активності знижувався до 30,31 %, що свідчить про комфортнішу нейронну динаміку [5].

Отже, вплив палітри не зводиться до формули «синій заспокоює, червоний збуджує». У навчальних просторах доцільно застосовувати спокійні сині та м'які світлі тони, а червоний – лише як акцент, добираючи світлоту й насиченість до завдань користувача. Перспектива – перевірка принципів у реальних умовах.

Література:

1. Jonauskaite D., Mohr C. Do we feel colours? A systematic review of 128 years of psychological research linking colours and emotions. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2025. Vol. 32, No. 4. P. 1457–1486. URL: https://doi.org/10.3758/s13423-024-02615-z (date of access: 28.09.2026).

2. Alvarado J. Text-to-image models reveal specific color-emotion associations. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1593928. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1593928 (date of access: 28.09.2026).

3. Kim S., Kim N. Neurophysiological and psychological effects of color and ceiling height in learning spaces. *Building and Environment*. 2025. Vol. 282. Art. 113296. URL: https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2025.113296 (date of access:

28.09.2026).

4. Li T., Zhang Y., Pondo J.-M., Li Z., Wang X. Effects of workspace wall colors on productivity and emotion via immersive VR and physiological data. *Scientific Reports*. 2026. Vol. 16. Art. 5502. URL: https://doi.org/10.1038/s41598-026-35133-0 (date of access: 28.09.2026).

5. Wang M., Zhang N., Yang L. et al. Impact of visual preferences for indoor green walls on emotion and brain activity of college students. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Art. 35318. URL: https://doi.org/10.1038/s41598-025-19425-5 (date of access: 28.09.2026).

Завгородня А. О.
здобувач вищої освіти
4 курс навчання, 6.022.010 Бізнес-дизайн, ННІ менеджменті і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
місто Харків, Україна.
Науковий керівник – **Борисенко Д.В.,** кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

БІОФІЛЬНЕ ФОРМОУТВОРЕННЯ В ДИЗАЙНІ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

Сучасне предметно-просторове середовище вимагає нових рішень. Виникає гостра потреба у компенсації негативних наслідків урбанізації, техногенного тиску та хронічного психоемоційного виснаження завдяки нових поглядів на формоутворення. Перебування в агресивних геометричних просторах із превалюванням жорстких ліній, сірих текстур та штучних матеріалів підсилює когнітивну втому і провокує стабільне підвищення рівня тривожності. Наважуючись протистояти цим викликам, дизайн звертається до принципів біофілії, де біофільне формоутворення виступає науково

обґрунтованим інструментом гармонізації внутрішнього стану людини.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю впровадження ефективних дизайн-рішень для профілактики тривожних станів та зниження рівня кортизолу. Відповідно до концепції біофілії (Biophilia Hypothesis) та теорії зниження стресу (Stress Recovery Theory), людська психофізіологічна система еволюційно адаптована до естетики природного середовища [1; 4]. Використання біофільних закономірностей у формоутворенні — фрактальних структур, біоморфної плавності, природних пропорцій, м'якої симетрії та текстурної органічності — дозволяє знизити когнітивне навантаження при зоровому сприйнятті [1; 3]. Взаємодія з такими формами сприяє швидкому відновленню ментальних ресурсів, сповільненню серцевого ритму та створенню відчуття психологічної безпеки [4].

Метою дослідження є аналіз формотворчих закономірностей біофільного дизайну та вивчення їхнього психофізіологічного впливу на зниження рівня тривожності у предметному та просторовому середовищі.

Нейробіологічні механізми сприйняття біофільної пластики фундаментально вивчаються сучасною нейроархітектурою — дисципліною, що досліджує вплив простору на нейропластичність, нейрохімічну регуляцію та емоційний стан людини [4]. Зорієнтований на природні патерни зоровий аналізатор витрачає значно менше ресурсів під час обробки органічних контурів. Натомість тривале перебування у жорстких геометричних просторах викликає гіперактивацію мигдалеподібного тіла головного мозку (зони, відповідальної за реакцію на загрозу), що супроводжується зростанням рівня кортизолу та фоновою тривожністю. З сучасних досліджень відомо, що гармонізоване зорове й тактильне сприйняття біофільного середовища стимулює парасимпатичну нервову систему, що забезпечує зниження частоти серцевих скорочень, сповільнення дихання та активацію альфа-ритмів кори головного мозку, які відповідають за стан «спокійної концентрації» та психофізіологічне заземлення [3].

Сучасні теорії біофільного проектування (зокрема концепції Kellert та стандарти WELL v2 / LEED v5) поділяють формотворчі закономірності на прямі, опосередковані та просторові [3; 4]. Основу сучасного формоутворення становить не поверхове копіювання природних об'єктів, а алгоритмічне відтворення глибинних математичних та біоморфних принципів, а ключовим алгоритмом є використання природних фрактальних структур — самоподібних геометрій із збалансованим рівнем візуальної складності [1]. Крім того, сучасні лабораторні експерименти з використанням віртуальної реальності (VR) та біометричних датчиків підтверджують, що фрактальні узори та біоморфні форми дозволяють зменшити рівень вимірюваного психофізіологічного стресу [3].

Не менш важливим є інший напрямок - проектування за допомогою плавко-змінних радіусів, обтічних ліній та м'яких контурних переходів. Відсутність кутових розривів створює м'яку світлотіньову градацію, що мінімізує зорову втому. Поєднання такої геометрії із натуральними, екологічно чистими матеріалами (деревиною, корком, глиною, необробленим камнем) забезпечує глибокий мультисенсорний відгук, активуючи системи емоційної саморегуляції. У предметному дизайні м'яка біоморфна пластика втілюється у розробці безкутових меблів, акустичних панелей природної геометрії та ергономічних предметів побуту, що зменшують сенсорне навантаження [1]. Це дозволяє в інтер'єрі реалізовувати використання радіусного зонування, плавної пластики стін та стель, а також оптимізацію просторових сценаріїв за принципом «захисту й огляду», який в той же час забезпечує відчуття приватності та контролю. Такі рішення набувають особливо значення у відновлювальних терапевтичних середовищах, сучасних реабілітаційних центрах, офісних просторах та житлових інтер'єрах. Наявний простір перетворюється на доповнювальний інструмент підтримання психоемоційного гомеостазу людини [4].

Підсумовуючи, важливо зазанчити, що біофільне формоутворення

виступає науково обґрунтованим і дієвим інструментом сучасного дизайну, спрямованим на деескалацію тривожних станів та подолання наслідків хронічного цифрового й урбаністичного стресу. Врахування нейроестетичних та психофізіологічних особливостей сприйняття дозволяє проектувати об'єкти й простори, що мінімізують когнітивне навантаження, стимулюють відновлення парасимпатичної нервової системи та створюють глибоке відчуття психологічної безпеки. Впровадження м'яких біоморфних ліній, фрактальної повторюваності, плавко-змінних радіусів та натуральних текстур перетворює предметно-просторове середовище на активний ресурс для збереження ментального здоров'я та зниження рівня кортизолу.

У найближчій перспективі практична цінність біофільного підходу дозволить створити адаптивні та мультисенсорні простори, які здатні підлаштовувати свої формоутворюючі й світлові параметри під психоемоційні потреби людини в режимі реального часу. Таким чином, перехід від суто декоративного використання природних елементів до глибокого алгоритмічного проектування біофільних систем дозволдятиме формувати якісно нові екосистеми в інтер'єрах, медичних, робочих та міських середовищах. Такий оновлений підхід перетворює дизайн на важливу соціально-гуманітарну практику, яка протидіє емоційному вигоранню та сприяє психопрофілактиці суспільства в умовах сучасного урбанізованого світу.

Література:

1. Abraham H. et al. Investigating the role of biophilic design to enhance comfort in virtual reality interior environments. *Frontiers in Virtual Reality*. 2025. Vol. 6. Art. 1411425. DOI: https://doi.org/10.3389/frvir.2025.1411425.

2. Mindful Space Design: The Rise of Neuroarchitecture. *International Journal of Architecture, Arts and Applications*. 2025. Vol. 11, No. 1. P. 10–25. DOI: https://doi.org/10.11648/j.ijaaa.20251101.14.

3. Ikudayisi A. E. et al. Assessing Impact of Biophilic Design on Mental Health in Built Environments. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*. 2025. Vol. 10, No. 6. P. 821–829. DOI : https://doi.org/10.38124/ijisrt/25jun821.

4. Zhong W., Schröder T., Bekkering J. Biophilic design in architecture and its contributions to health, well-being, and sustainability: A critical review. *Frontiers of Architectural Research*. 2022. Vol. 11, No. 1. P. 114–141. DOI: https://doi.org/10.1016/j.foar.2021.07.006 .

Завгородня А. О.
здобувачка вищої освіти
4 курсу навчання, 022 «Бізнес-дизайн», ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Кінас І.О.,** к.е.н., доцент
кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВІЗУАЛЬНИЙ ШУМ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ВІД ІНФОРМАЦІЙНО-ВІЗУАЛЬНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ДО ПРИНЦИПІВ КОМФОРТНОГО ДИЗАЙНУ

Останнім часом цифрове середовище стало важливою частиною навчання, професійної діяльності, комунікації та повсякденного життя. Разом із розширенням можливостей цифрових технологій зростає і кількість стимулів, з якими одночасно взаємодіє користувач: текстів, зображень, піктограм, сповіщень, рекламних повідомлень, відео та інших інтерактивних елементів. За таких умов актуалізується проблема не лише інформаційного, а й візуального перевантаження. В наукових працях цифрове середовище розглядається як простір, який має бути не тільки функціональним, але й безпечним та сприятливим для особистісного розвитку і збереження психічного здоров'я [1; 2].

Одним із проявів надмірної насиченості цифрового простору є візуальний шум, під яким доцільно розуміти надлишок або недостатньо структуроване поєднання візуальних елементів, що конкурують за увагу користувача. Візуальна насиченість сама по собі не є негативною характеристикою, оскільки складний дизайн може відповідати завданню та естетичній меті. Проблема виникає тоді,

коли кількість, розташування або взаємодія елементів ускладнюють сприйняття головної інформації та змушують користувача витрачати додаткові ресурси на її пошук. Дослідження S. Harper, E. Michailidou та R. Stevens показало, що сприймана візуальна складність вебсторінок може бути пов'язана з когнітивними зусиллями, необхідними для взаємодії з ними [5].

Українські дослідження підтверджують значущість проблеми інформаційного перевантаження саме для студентської молоді. О. Мусаковська дослідила 322 студентів віком від 16 до 29 років та встановила, що інформаційне перевантаження було пов'язане із показниками фізичного здоров'я, якості сну, повсякденної активності та психологічного благополуччя. Зокрема, було виявлено обернений кореляційний зв'язок між інформаційним перевантаженням і психологічним благополуччям (r = –0,38), а також із такими його складовими, як управління середовищем, цілі в житті та самоприйняття [3; с. 84–85].

При цьому результати дослідження важливі ще й тому, що не дають підстав зводити інформаційне перевантаження виключно до тривалості користування конкретними соціальними мережами. Авторка не виявила статистично значущого зв'язку між загальним рівнем медіаактивності та інформаційним перевантаженням, натомість вказала на роль психологічних особливостей медіаспоживачів [3; с. 84]. Це дозволяє розглядати цифрове середовище як систему взаємодії людини та інформації, у якій важливими є не лише обсяг контенту, а й спосіб його представлення.

Особливого значення у цьому контексті набуває дизайн цифрових продуктів. Дослідження Ю. Білецького, проведене під час тестування прототипів видавничих мультимедійних систем, показало залежність когнітивного навантаження від рівня візуальної деталізації, структури прототипу та характеру взаємодії користувача з системою [4; с. 210–212]. Автор зазначає, що надлишок візуальних елементів, складна навігація та нерівномірна організація екрану можуть збільшувати когнітивне навантаження і негативно позначатися на сприйнятті інформації та швидкості її пошуку [4; с. 211].

Психологічне пояснення цього процесу дає когнітивна теорія мультимедійного навчання R. E. Mayer. Відповідно до неї, система обробки інформації людини функціонує через окремі канали для сприйняття візуального та вербального матеріалу, кожен з яких має обмежену пропускну здатність. Тому ефективність сприйняття залежить не тільки від наявності інформації, а й від того, як вона організована та які стимули є справді необхідними для виконання завдання [6; с. 57–72].

Отже, психологічно комфортний дизайн цифрового середовища доцільно будувати не на принципі максимальної простоти, а на принципі керованої візуальної складності. Насамперед це передбачає чітку інформаційну ієрархію, тобто виокремлення головних і другорядних елементів; використання візуальних засобів для підсилення, а не дублювання змісту; достатню кількість вільного простору; послідовність навігації; обмеження декоративних елементів, які не виконують функціональної ролі. Такий підхід відповідає положенням НАПН України про необхідність формування безпечного, сприятливого та ціннісно орієнтованого цифрового простору [1; 2].

Важливим принципом є також можливість контролю інформаційного потоку самим користувачем. Відключення непотрібних сповіщень, логічне групування інформації, поступове подання матеріалу та виразне позначення пріоритетів дозволяють зменшити кількість одночасних стимулів. У цьому аспекті візуальна організація інтерфейсу може розглядатися як один із засобів комунікаційної та цифрової гігієни. Такий підхід співвідноситься з сучасними українськими дослідженнями, у яких серед ризиків цифровізації виокремлюються цифровий шум, інформаційне перевантаження та необхідність формування безпечного цифрового середовища [2].

Таким чином, візуальний шум у цифровому середовищі варто розглядати не лише як проблему естетики або зручності користування, а як складову ширшої проблеми інформаційно-когнітивного навантаження. Дослідження українських та зарубіжних авторів дають підстави пов'язувати інформаційне перевантаження

з показниками психологічного благополуччя, а візуальну складність цифрових інтерфейсів — із додатковими когнітивними зусиллями [4-5].

Отже, одним із напрямів підтримки психологічного благополуччя в цифровому освітньому середовищі може бути впровадження принципів психологічно комфортного дизайну: структурованості, інформаційної ієрархії, візуальної поміркованості, передбачуваності та керованості інформаційного потоку. Перспективним є подальше дослідження того, як конкретні дизайнерські рішення — композиція, колір, типографіка, кількість одночасно представлених елементів та характер навігації – впливають на суб'єктивне когнітивне навантаження та психологічний комфорт користувачів.

Література:

1. Кремень В. Г., Сисоєва С. О., Бех І. Д. та ін. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. Т. 4, № 2. С. 1–30. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4206.

2. Малиношевський Р. В. Впровадження Концепції виховання дітей та молоді у цифровому просторі : наукова доповідь на загальних зборах НАПН України «Цифрова трансформація освіти: штучний інтелект в сучасному освітньому просторі», 21 листопада 2025 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2025. Т. 7, № 2. С. 1–5. DOI: 10.37472/v.naes.2025.7233.

3. Мусаковська О. Особливості інформаційного перевантаження серед студентської молоді у вимірі медіаспоживання. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 16. С. 82–87. DOI: 10.30970/PS.2023.16.11.

4. Білецький Ю. О. Оцінювання когнітивного навантаження користувачів під час тестування прототипів видавничих мультимедійних систем. Поліграфія і видавнича справа. 2025. № 2 (90). С. 210–215. DOI: 10.32403/0554-4866-2025-2-

90-210-215.

5. Harper S., Michailidou E., Stevens R. Toward a definition of visual complexity as an implicit measure of cognitive load. ACM Transactions on Applied Perception. 2009. Vol. 6, No. 2. Article 10. P. 1–18. DOI: 10.1145/1498700.1498704.

6. Mayer R. E. Cognitive theory of multimedia learning. In: Fiorella L., Mayer R. E. (eds.). The Cambridge Handbook of Multimedia Learning. 3rd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2021. P. 57–72. DOI: 10.1017/9781108894333.008.

Ісмайлова М. С.
кандидат мистецтвознавства,
старший викладач кафедри графічного дизайну,
Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ КІНЕТИЧНОЇ ТИПОГРАФІКИ В ПОДОЛАННІ СТРЕСУ

У сучасній соціокультурній ситуації, що характеризується хронічними суспільними викликами, інформаційним перенавантаженням та підвищеним рівнем психоемоційної напруги, постає нагальна потреба в переосмисленні традиційних функцій візуальних мистецтв. Дизайн і візуальні практики поступово виходять за межі суто утилітарного, рекламного чи естетичного інформування, перетворюючись на дієві ресурси саморегуляції, рефлексії, збереження ментального здоров'я та формування психологічної стійкості особистості [1]. Освітній і науковий простір вимагає залучення новітніх цифрових медіа, які здатні інтегрувати художньо-образні засоби з інструментами психосоціальної підтримки [1]. Серед таких технологій особливе місце посідає кінетична типографіка – динамічна форма шрифтового мистецтва, що інтегрує в

собі пластичні властивості графічного знака, часовий вимір, пластику руху та мультисенсорні канали сприйняття [2; 3; 4].

Теоретичне осмислення феномену кінетичної типографіки свідчить про те, що шрифт у цифровому середовищі володіє потужним двоаспектним потенціалом. З одного боку, він зберігає свою фундаментальну комунікативну функцію забезпечення читабельності та передачі знакового змісту, а з іншого – стає автономним виражальним засобом емоційно-асоціативного впливу [2; 3; 4]. На відміну від статичного шрифтового плаката чи друкованого тексту, кінетична типографіка оперує категорією часу та часового ритму [2; 3]. Коли статична шрифтова форма піддається часовим трансформаціям і набуває кінетичних властивостей, вона отримує здатність моделювати емоційні стани, спрямовувати уваговий фокус глядача та формувати цілісний візуальний наратив. Як зазначає В. Ходосов, технічна еволюція кінетичної типографіки, від ранніх аналогових експериментів до сучасних цифрових технологій, відкрила принципово нові можливості для художньої виразності та емоційного впливу на глядача [2]. Динамічна зміна кегля, пропорцій, прозорості, міжлітерних інтервалів і просторової орієнтації літер створює особливий візуальний ритм. Як доводять емпіричні дослідження, такі параметри, як швидкість, напрямок руху, прозорість та прискорення тексту, безпосередньо впливають на рівень енергії та настрій глядача, що відкриває можливості для стабілізації психоемоційного стану [4]. Синхронізація шрифтового руху з відповідним колірно-фактурним контрастом і звуковим дизайном забезпечує ефект мультисенсорного занурення, що дозволяє м'яко переключити увагу особистості зі зовнішніх стресогенних факторів на процес внутрішнього гармонійного спостереження [4].

Головний арт-терапевтичний механізм кінетичної типографіки полягає в її здатності візуалізувати та матеріалізувати складні психоемоційні стани, які важко висловити словами [1]. У стані гострого або хронічного стресу людина нерідко стикається з неможливістю висловити тривогу чи внутрішнє напруження за допомогою звичайних слів. Завдяки деконструкції, пластичній деформації,

розтягуванню, стисненню або, навпаки, гармонійному впорядкуванню шрифтових елементів автор чи глядач дістає змогу наочно пропрацювати власний внутрішній стан [1; 4]. Керована трансформація знака в часовому просторі дає суб'єкту відчуття контролю над візуалізованим емоційним образом, що сприяє поступовому зниженню рівня тривожності. Дослідження підтверджують, що емоційна реакція на рухомий текст є вищою, ніж на статичний, а різні параметри руху (напрям, швидкість, характер трансформації) корелюють з різними емоційними станами – від страху та гніву до заспокоєння [4].

Важливе значення у цьому контексті має структурна та геометрична основа типографіки. Застосування суворих модульних сіток, чіткої шрифтової ієрархії, геометричних гротесків та варіативних шрифтових систем закладає внутрішнє відчуття стабільності, передбачуваності й впорядкованості. Структурна чіткість, властива типографіці, стає своєрідним візуальним якорем, який у кризових станах допомагає людині відновити відчуття контролю та безпеки.

Практична реалізація кінетично-типографічних практик в освітній та мистецькій діяльності відкриває широкі перспективи для формування психологічної резилієнтності здобувачів вищої освіти [1; 4]. Залучення студентів до проєктування динамічних шрифтових композицій або перетворення текстових сенсів на кінетичні візуальні образи дає змогу перенаправляти деструктивний стресовий імпульс у продуктивну творчу дію. Суб'єкт творчого процесу перестає бути пасивним сприймачем негативного інформаційного фону, перетворюючись на активного творця власного візуально-смислового простору, що сприяє відновленню відчуття контролю та особистої ефективності.

Таким чином, кінетична типографіка виступає не лише як новітній засіб візуальної комунікації та графічного дизайну, а й як ефективний, науково обґрунтований ресурс збереження ментального здоров'я. Вона здатна стабілізувати психоемоційний стан людини за рахунок гармонізації візуального

ритму, суворої структурності, мультисенсорного залучення та глибинного арт-терапевтичного самовираження.

Література:

1. Вознесенська О. В. Арт-терапія в подоланні наслідків психологічної травми : навч. посіб. Київ : Золоті ворота, 2019. 148 с.

2. Ходосов В. Ретроспекція розвитку кінетичної типографіки та її застосування в дизайні. *Українська культура : минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2024. № 49. С. 521–526.

3. Єнчев М. Кінетична типографія як різновид моушн-дизайну: специфіка створення візуального впливу в медіа. *Українська культура : минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2025. № 51. С. 530–534. DOI: 10.35619/ucpmk.51.1095.

4. Lee J., Kim D., Wee J., Jang S., Ha S., Jun S. Evaluating Pre-defined Kinetic Typography Effects to Convey Emotions. *Journal of Korea Multimedia Society*. 2014. Vol. 17, No. 1. P. 77–93. DOI: 10.9717/jkrms.2014.17.1.077.

Канунніков О.В.
Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
3 курс, спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Бойчук Юрій Дмитрович,**
доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України
ректор Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Життя особистості в сучасних умовах сповнене різними психоемоційними навантаженнями, викликами і швидко змінюваними умовами, що спричиняють у неї значні емоційні переживання і високий рівень тривожності. З огляду на це важливим є залучення особистості до таких видів діяльності, які б сприяли підтримці її психічного самопочуття, збереженню здоров'я (фізичного, психічного), гармонізації внутрішнього життя, адже це є запорукою успішної самореалізації особистості, її адаптації до нестабільних умов і викликів життя.

Одним із напрямів діяльності закладів вищої освіти є культурно-мистецька діяльність. Вона не лише передбачає вивчення сукупності навчальних дисциплін художньо-творчого напряму і проведення виховних заходів з естетичного виховання, а й набуває салютогенного (здоров'язбережувального) значення, стаючи важливим фактором релаксації, самовираження особистості, розкриття і її розвитку творчого потенціалу. Це зумовлене тим, що мистецтво має гармонізуючий вплив на особистість, дозволяє їй виявити себе, свої переживання та емоції, розкрити таланти, а також переключитися з інтелектуальної або фізичної активності, які розвивають мислення і волю людини, на естетичну

діяльність, яка активізує емоції та почуття особистості [4].

Здоров'я особистості є цілісним багатовимірним феноменом, що охоплює фізичний, психічний, соціальний та духовний компоненти [7; 6]. Зокрема, психічне (ментальне) здоров'я визначається не тільки відсутністю психічних розладів людини, а й її здатністю протистояти життєвим труднощам, стресам, активно діяти, реалізовувати свій потенціал, робити внесок у життя соціуму [1; 5; 6].

Культурно-мистецька діяльність (вокально-хорова, інструментально-виконавська, театрально-сценічна, хореографічна чи візуально-мистецька) має значний салютогенетичний потенціал, оскільки вона через мистецькі дії (спів, танок, малювання тощо) сприяє вивільненню емоцій особистості, її саморегуляції, зменшенню психічного напруження і тривожності. Творча активність тісно пов'язана з феноменом самоефективності і психічної стійкості людини [7], а завдяки залученню студентів до активної культурно-мистецької діяльності відбувається трансформація їх внутрішнього стану [2; 3; 8].

З огляду на це можна виокремити такі здоров'язбережувальні функції культурно-мистецької діяльності закладу вищої освіти [1; 2; 3; 5; 6; 7; 8]:

- емоційно-регулятивна функція. Мистецтво постає мовою символів та образів, що дозволяє особистості за допомогою творчості висловити ті почуття, переживання, негативний чи травматичний досвід, які важко піддаються вербалізації, трансформувати їх у конструктивну творчу форму. Завдяки цьому знижується внутрішнє (м'язове та психологічне) напруження людини, відновлюється емоційна рівновага і внутрішня гармонія;

- ресурсно-адаптаційна функція. Участь у творчому процесі розкриває й активізує внутрішній потенціал особистості, сприяє розвитку її креативності, стресостійкості, мобільності, здатності знаходити нестандартні рішення, що в подальшому впливає на формування здатності особистості адаптуватися до складних життєвих і професійних ситуацій;

- соціально-інтегративна та комунікативна функція. Колективні форми

культурно-мистецької діяльності (хоровий спів, гра в оркестрі, студентські театральні постанови, арт-проєкти тощо) створюють підтримуюче психосоціальне середовище, що сприяє зменшенню відчуття ізольованості, формуванню почуття безпеки, емпатії та взаємопідтримки, що є однією з умов збереження психічного і духовного здоров'я особистості в умовах соціальних викликів;

- рефлексивна функція. Культурно-мистецька діяльність надає можливість спрямувати деструктивну внутрішню енергію, зумовлену стресом чи тривогою, у конструктивне творче русло, а рефлексія власних здобутків у культурно-мистецькій діяльності сприяє зростанню самоповаги і позитивному самосприйняттю особистості.

Відповідно, культурно-мистецька діяльність у закладах вищої освіти не тільки стає складовою фахової підготовки студентів, а й сприяє створенню безпечного психологічного простору, де пріоритетом є самопізнання, творчість й гармонізація внутрішнього стану особистості. Окрім того, це забезпечує профілактику професійного вигорання та психоемоційного виснаження майбутніх фахівців [1; 5].

Отже, збереження психічного здоров'я особистості у сучасній вищій школі є невід'ємною складовою підготовки конкурентоспроможного та емоційно стійкого фахівця. Культурно-мистецька діяльність володіє значним здоров'язбережувальним ресурсом, що сприяє зняттю внутрішнього емоційного напруження людини, відновленню її психічного здоров'я та гармонізації внутрішнього життя.

Література:

1. Бортов А.С. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 1. С. 3-8. DOI https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.1

2. Вознесенська О. В., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті: навч. посіб. Київ: Шкільний

світ, 2007. 120 с.

3. Городиська В., Нищак І. Арт-педагогіка як засіб підготовки сучасного вчителя. *Молодь і ринок*. 2025. № 10(242). С. 49-54. DOI https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.344551

4. Іонова О. М. Вальдорфська педагогіка: синтез науки, мистецтва, моралі: монографія / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: ФОП Бровін О.В., 2024. 272 с. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/18293 (дата звернення: 11.08.2026).

5. Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення: зб. наук. праць / за ред. Ю. Д. Бойчука. Х.: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. 119 с. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5d3bdcc8-25da-4038-8ec2-650b98fa541f/content (дата звернення: 16.09.2026).

6. Отич О.М. Мистецтво у системі розвитку творчої індивідуальності майбутнього педагога професійного навчання: теоретичний і методичний аспекти: монографія / за наук. ред. І. А. Зязюна. Чернівці: Зелена Буковина, 2009. 752 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/3123 (дата звернення: 17.09.2026).

7. Радкевич В. О. Педагогічні умови професійного навчання учнів ПТНЗ художнього профілю на засадах народного мистецтва. *Становлення і розвиток етнодизайну: український та європейський досвід*. 2010. № 1(1). С. 29-34. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/4404/ (дата звернення: 17.09.2026).

8. Романовська О. Використання арт-терапевтичних засобів у підготовці майбутніх фахівців. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2023. № 1. С. 34-52. DOI https://doi.org/10.20998/2078-7782.2023.1.03

Карпов М. А.
Здобувач вищої освіти
4 курс, спеціальність 022 «Бізнес-дизайн», факультет менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна.
Науковий керівник: **Майстренко О. В.,** к.е.н., доцент, доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

НОСТАЛЬГІЯ В ДИЗАЙНІ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. У сучасному цифровому середовищі домінує концепція «стерильного» мінімалізму та бездоганних, ідеально гладких інтерфейсів. Цей підхід часто нівелює індивідуальність та «людський слід» у графіці. Як наслідок, у користувачів виникає ефект візуального напруження та відчуття відчуженості від цифрового продукту [1, 2, 3]. Ця проблема стає особливо гострою у студентському середовищі. Студенти постійно перебувають під тиском: жорстких дедлайнів; хронічного інформаційного шуму; постійного психоемоційного стресу.

Взаємодія зі штучно перфекціоністським візуалом сприймається підсвідомо як комунікативний бар'єр. Це виступає додатковим тригером тривожності. Відтак, виникає гостра потреба у пошуку альтернативних графічних рішень. Дизайн має не просто виконувати утилітарну функцію. Він повинен забезпечувати емпатійну підтримку психоемоційного стану людини через продумане залучення кольорової палітри, геометрії форм та цифрових текстур [1, 2].

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та практичний аналіз того, як

інтеграція знайомої естетики (зокрема, ностальгійних чи природних мотивів), теплих палітр та тактильних елементів (як-от імітація текстури крафтового паперу чи матеріальних недосконалостей) у цифровий дизайн може слугувати інструментом зниження стресу та гармонізації емоційного стану користувачів

Виклад основного матеріалу. В індустрії дизайну домінує плоский мінімалізм. Вважається, що відмова від зайвих деталей, тіней та текстур допоможе розвантажити мозок користувача, але дослідження користувацького досвіду показують дещо іншу картину, бо надто вилизаний мінімалізм часто позбавляє інтерфейс або плакат візуальних підказок. Мозок змушений витрачати додаткові зусилля, щоб зрозуміти, як взаємодіяти з об'єктом, що дивним чином тільки збільшує когнітивне навантаження та викликає відчуження [2].

Відповіддю на цю проблему став запит на комфорт, та один із найсильніших інструментів тут це ностальгія. Те ж саме повернення до стилістики початку 2000-х років, відомої як Frutiger Aero, або загальний тренд на затишний дизайн, всі ці стилі використовують теплі кольори, м'які форми, глянцеві текстури води чи скла, об'ємні кнопки [1]. Для молодого покоління це створює ілюзію стабільного середовища, так як знайомі форми та теплі відтінки дають відчуття безпеки та пом'якшують інформаційний тиск.

Другим важливим аспектом ментальної підтримки є тактильність та імітація фізичних матеріалів. Цифровий простір часто здається занадто ідеальним, у ньому немає місця фізичному опору матеріалу. Саме тому, коли дизайнер додає в макет текстуру крафтового паперу, нерівні мазки фарби, асиметрію чи ефект олівцевого скетчу, він робить свою роботу більш людяною [4]. Тут буде доречно згадати право на помилку, бо стерильний, корпоративний дизайн підсвідомо вимагає від користувача такої ж ідеальної та безпомилкової поведінки. У свою чергу дизайн із навмисними потертостями або нерівностями (часто перегукується з японською філософією вабі-сабі, яка є пошуком краси в недосконалості) транслює емпатію. Воно ніби показує аудиторії, що бути неідеальним є абсолютно нормальним, тому такий візуал потенційно може

знизити рівень тривоги.

Висновки. Стерильні та ідеальні форми можуть виступати причиною стресу, тому втілення ностальгійної естетики, теплих кольорів та тактильних матеріалів дозволить створити безпечний для психіки простір, бо недосконалість повертає в дизайн людський фактор, надаючи користувачеві емоційну підтримку та право на помилку, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я. Особливо актуально для перфекціоністів, які справді страждають від свого почуття прекрасного, перевірено на себе.

Література:

1. The Role of Frutiger Aero Aesthetics as a Visual Medium of Nostalgia within Chinese Dreamcore Imagery : electronic resource / *Universitat Pompeu Fabra*. 2024. URL: https://repositori.upf.edu/server/api/core/bitstreams/3cda7666-20c6-4e68-be42-be3d8fc5351a/content (дата звернення: 11.05.2026).

2. A Comparative Study of Skeuomorphic and Flat Design from a UX Perspective. *Multimodal Technologies and Interaction*. 2023. Vol. 2, No. 2. Art. 31. URL: https://www.mdpi.com/2414-4088/2/2/31 (дата звернення: 12.05.2026).

3. Pedgley O., Şener B., Lilley D., Bridgens B. Embracing Material Surface Imperfections in Product Design. *International Journal of Design*. 2018. Vol. 12, No. 3. P. 21–33. URL: https://www.ijdesign.org/index.php/IJDesign/article/viewFile/2962/828 (дата звернення: 12.05.2026).

4. Digital art learning for cognitive and psychological functioning among older adults: a randomized controlled trial protocol / S. Leanos [et al.]. *Frontiers in Aging*. 2023. URL: https://www.frontiersin.org/journals/aging/articles/10.3389/fragi.2025.1635789/full (дата звернення: 11.05.2026).

Карпов М. А.
здобувач вищої освіти
4 курс навчання, 6.022.010 Бізнес-дизайн, ННІ менеджменті і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
місто Харків, Україна.
Науковий керівник – **Борисенко Д.В.,** кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ІНКЛЮЗИВНИЙ UX ДИЗАЙН ДЛЯ ПІДТРИМКИ НЕЙРОДИВЕРГЕНТНИХ КОРИСТУВАЧІВ

У сучасному цифровому просторі інклюзивність трансформується з додаткової опції на базову вимогу до проектування цифрових продуктів. Зростання кількості користувачів із нейровідмінностями — зокрема розладами аутистичного спектра (РАС), синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДВГ), дислексією та сенсорною чутливістю — зумовлює потребу в переосмисленні традиційних підходів до проектування взаємодії. Перенасичені, сенсорно агресивні та негнучкі інтерфейси провокують сенсорне перевантаження, цифровий стрес та когнітивну втому, що негативно впливає на ментальне здоров'я цієї групи користувачів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення цифрових середовищ, які враховують різноманітність людського сприйняття та когнітивних процесів. Інклюзивний UX-дизайн для нейродивергентних людей не лише забезпечує рівний доступ до цифрових послуг, але й слугує ресурсом для збереження психоемоційної стабільності. Застосування принципів адаптивності, сенсорного розвантаження, чіткої інформаційної архітектури та можливості персоналізації інтерфейсу дозволяє мінімізувати когнітивне навантаження, запобігти виникненню тривожних станів та підвищити рівень цифрового

комфорту.

Метою дослідження є визначення та системний аналіз паттернів і принципів інклюзивного UX-дизайну, спрямованих на підтримку ментального здоров'я нейродивергентних користувачів у сучасних цифрових продуктах.

Специфіка цифрової взаємодії нейродивергентних особистостей спирається на особливості сприйняття, розподілу уваги та обробки зорової чи текстової інформації. Наявні стандартні UX-рішення, розраховані на нейротипову аудиторію, часто створюють значні перешкоди для комфортного використання програмних продуктів. Основні бар'єри пов'язані із сенсорним перевантаженням, яке виникає через використання занадто яскравих кольорів, агресивних pop-up вікон, автовідтворення відео чи GIF-анімацій, що виснажує користувачів із сенсорною чутливістю та розладами аутистичного спектра [2]. Люди із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності стикаються зі складнощами утримати фокус уваги на головній задачі через велику кількість другорядних банерів та хаотичних інтерфейсних елементів [3]. Водночас користувачам із дислексією складно зчитувати суцільні масиви тексту без адаптивної типографіки, спеціальних шрифтів, правильних інтервалів та чіткого структурування, а раптові зміни макета чи заплутана навігація дезорієнтують та викликають тривожність [1]. Для подолання цих труднощів застосовують спеціалізовані UX/UI-патерни, що відповідають вимогам стандарту WCAG та принципам нейроінклюзивності [3]. Ключовим завданням є забезпечення сенсорного розвантаження шляхом контролю над динамічними елементами, що передбачає можливість вимкнення анімацій і слайдерів через параметр "prefers-reduced-motion", а також використання спокійної кольорової гами задля уникнення зорової втоми. Інформаційна архітектура має бути прозорою та передбачуваною, із коротко розбитими блоками тексту, достатньою кількістю вільного простору та чіткою ієрархією заголовків. Крім того, важливим елементом є також м'який та зрозумілий зворотний зв'язок при помилках введення даних, який підказує вірний шлях без агресивних червоних акцентів чи

залякуючих звукових сигналів.

Сучасні підходи до інклюзивності вибудовуються на гнучкій персоналізації головного інструмента забезпечення психоемоційного комфорту. Так, проектування адаптивних інтерфейсів передбачає створення режимів фокусування, які приховують усе зайве й залишають лише важливий цільовий функціонал. Користувачам надається можливість вільного вибору між світлою, темною чи пастельною темами, а також тонкого налаштування розміру шрифту, контрастності й міжрядкових інтервалів. При цьому контент формулюється простою, прямою та однозначною мовою без двозначних метафор чи складного сленгу, а відмова від маніпулятивних таймерів зворотного відліку дозволяє користувачеві зберігати повний контроль над часом та уникати штучно створеного цифрового стресу.

Підсумовуючи, важливо підкреслити, що інклюзивний UX-дизайн є важливим інструментом підтримки ментального здоров'я нейродивергентних користувачів, який дозволяє знизити когнітивну втому, запобігти сенсорному перевантаженню та підвищити рівень цифрового комфорту. Врахування специфічних бар'єрів сприйняття людей із розладами аутистичного спектру, синдромом дефіциту уваги та гіперактивності та дислексією вимагає відмови від агресивних візуальних рішень на користь сенсорного розвантаження, чіткої інформаційної архітектури та передбачуваності дій. Впровадження таких UX/UI-патернів, як можливість вимкнення анімацій, налаштування типографіки, використання режимів фокусування та надання контролю над часом, дозволяє проектувати адаптивні й безпечні цифрові продукти, що протидіють цифровому стресу та сприяють рівній інклюзії всіх користувачів у сучасний інформаційний простір.

Водночас практична цінність нейроінклюзивного підходу виходить далеко за межі допомоги виключно нейродивергентним людям, втілюючи фундаментальний принцип «проектування для одного — користь для всіх». Сучасні інтерфейси, які оптимізовані під високі сенсорні та когнітивні вимоги,

демонструють вищу зручність і для нейротипових користувачів, які перебувають у стані тимчасового стресу, інформаційного перевантаження або втоми. Створення зрозумілої навігації, мінімізація відволікаючих факторів та надання повного контролю над візуальними параметрами підвищують загальну якість взаємодії, роблячи цифрові продукти більш гуманними, доступними та ефективними для кожного.

У перспективі подальший розвиток в цьому напрямку полягає в глибшій інтеграції адаптивних технологій та штучного інтелекту, здатних підлаштовувати інтерфейс під індивідуальний стан людини в режимі реального часу. Перехід від статичних веб-стандартів до динамічних персоналізованих систем дозволить автоматично коригувати рівень контрастності, щільність контенту чи складність текстових формулювань на основі дій користувача. Такий системний підхід перетворює UX-дизайн із суто естетичного чи комерційного інструменту на дієвий засіб соціальної адаптації, який формує безпечне цифрове середовище та сприяє збереженню психоемоційної стійкості суспільства.

Література:

1. Jarrett C. Forms that Work: Designing Web Forms for Usability / Caroline Jarrett, Gerry Gaffney. – Morgan Kaufmann, 2008. – 256 p. DOI: 10.14236/ewic/HCI2008.87.

2. W3C. Designing for Neurodiversity [Electronic resource] / Web Accessibility Initiative (WAI). – Mode of access: https://www.w3.org/WAI/cognitive/ .

3. Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.2 [Electronic resource] / W3C Recommendation. – 2023. – Mode of access: https://www.w3.org/TR/WCAG22/.

Кінаш О.В.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А4.013 Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво)
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв,
Бердянського державного педагогічного університету
м. Запоріжжя, Україна
Науковий керівник – **Григор'єва В.В.,**
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
теорії та методики навчання мистецьких дисциплін
Бердянського державного педагогічного університету
м. Запоріжжя, Україна

РОЛЬ МИСТЕЦТВА У ПРОЦЕСІ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сучасні реалії функціонування українського освітнього простору висувають нові вимоги до пріоритетів початкової освіти. В умовах воєнного стану, хронічного психоемоційного стресу, порушення безпекового середовища та частих переходів на дистанційні й змішані формати навчання збереження психічного благополуччя дитини стає першочерговим завданням. У молодшому шкільному віці психіка дитини вирізняється підвищеною вразливістю, пластичністю та недостатньо сформованими когнітивними механізмами свідомої саморегуляції, що у кризових умовах нерідко призводить до соматизації тривоги, деструктивної поведінки, регресу пізнавальної мотивації або емоційного замикання.

Концептуальні засади Нової української школи [1] та Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [2] визначають безпечне, турботливе та терапевтично насичене середовище як обов'язковий фундамент для всебічного розвитку особистості. У цьому контексті мистецька освітня галузь виступає

потужним ресурсом м'якої недирективної стабілізації. Завдяки образній природі мистецтво дозволяє дитині відчути внутрішні переживання без прямого тиску, знизити рівень кортизолу, відновити усвідомлення базової безпеки та розвинути емоційний інтелект.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю науково-методичного обґрунтування та систематизації практичних мистецьких форм і методів збереження ментального здоров'я молодших школярів як на уроках музичного мистецтва, так і в позаурочний час.

Проблема оздоровчого, розвивального та гармонізуючого впливу мистецтва на особистість школяра посідає чільне місце в українській педагогічній і психологічній думці.

Вітчизняні науковці О. Вознесенська [3], О. Деркач, Л. Мова [3] ґрунтовно досліджують арттерапевтичні підходи в освітній практиці, висвітлюючи можливості експресивних мистецьких практик у подоланні травматичного досвіду та тривожних розладів у дітей молодшого віку.

Л. Масол, О. Отич [4], Н. Миропольська [5] аналізують інтегративний людинотворчий потенціал мистецької освіти, доводячи, що естетичні переживання слугують каналом формування внутрішньої гармонії, цілісності сприйняття та захисного механізму психіки проти деструктивних зовнішніх чинників.

У дослідженнях музично-педагогічної спрямованості педагоги-науковці Т. Танько, О. Лобова [6], Л. Коваль розглядають психофізіологічний вплив музики на дитячий організм, акцентуючи увагу на музикотерапевтичній функції вокалізації, інтонування та ритмічної активності.

Попри значний масив теоретичних напрацювань, залишається потреба в конкретизації прикладних технологій, що поєднують виконання навчальної програми з музичного мистецтва та позаурочну виховну роботу з превентивними функціями підтримки психічного ресурсу молодшого школяра.

Мистецькі ресурси з терапевтичною метою ефективно використовувати

безпосередньо під час уроків музичного мистецтва. Такий урок володіє поліфункціональним діапазоном засобів, які позитивно модифікують психоемоційний фон дитини. До найбільш ефективних методів і форм роботи на уроці належать:

- вокалотерапія та ігрові дихальні вправи. Спів активує парасимпатичну нервову систему, знімає спазми діафрагми, які виникають під час страху чи переляку і нормалізує серцевий ритм. Використання ігрових дихальних вправ («Зігрій сніжинку», «Задми свічку», «Запах улюбленої квітки») у поєднанні з протяжним інтонуванням голосних звуків діє як експрес-заземлення;

- пасивна музикотерапія та кероване слухання, наприклад, сприймання класичних і сучасних музичних творів із вираженим гармонізуючим ефектом (музика А. Вівальді, В. А. Моцарта, інструментальні колискові, композиції зі звуками природи тощо). Метод супроводжується синестетичними практиками: графічним відтворенням відчутого ритму («малювання музики»), вибором кольорових карток настрою або кінестетичним відгуком на динаміку звучання;

- активна елементарна музикотерапія за методом Карла Орфа. Гра на шумових інструментах (трикутники, маракаси, ксилофони, дзвіночки, бубни) дозволяє екстерналізувати пригнічену напругу, накопичену агресію або сором'язливість через безпечний звук. Колективне творення «звукових картин» (наприклад, звуки літнього дощу, кроки велетня, шепіт вітру) повертає дитині відчуття контролю над ситуацією та простором;

- музично-рухова релаксація та кінезіологічні хвилинки. Виконання ритмічних рухів під музику з перетином серединної лінії тіла синхронізує роботу лівої та правої півкуль головного мозку, знімає м'язові затиски, відновлює працездатність та концентрацію уваги.

Позаурочний мистецький формат дає змогу реалізовувати арттерапевтичні ресурси у більш ширших формах, залучаючи міждисциплінарну взаємодію. Однією з таких форм є казкотерапія з музичним супроводом та інтерактивний театр. Інсценізація психотерапевтичних казок, де діти озвучують дійових осіб за

допомогою звуків власного тіла (боді-перкусія: плескання, тупотіння, клацання) або інструментів та програвання подолання перешкод казковими персонажами формує у школярів модель життєстійкості.

Позитивний ефект дає поєднання музики з образотворчим мистецтвом, ліпленням із пластиліну чи глини, пісочною анімацією. Малювання вологим пензлем під повільну інструментальну музику знімає гіперактивність, оптимізує внутрішній стан та забезпечує невербальний вихід прихованим тривогам.

Вчителю рекомендується у позаурочний час проводити тематичні релаксаційні та ресурсні години («Острів спокою», «Музичні мандрівки»), що полягають в організації спеціально обладнаних зон сенсорного розвантаження, де учні можуть послухати заспокійливі звукові ландшафти в навушниках, взаємодіяти з візуальними стимулами, створювати індивідуальні «карти радості» чи спільні колажі безпечного світу.

Суттєву перевагу мають спільні сімейні мистецькі проєкти. Проведення вокальних чи театральних фестивалів, майстер-класів зі створення саморобних народних шумових інструментів знижує рівень тривожності не лише в учнів, а й у сімейній системі загалом, зміцнюючи дитячо-батьківську емоційну прив'язаність.

Таким чином, мистецтво в сучасній початковій школі виходить за межі суто урочної форми, набуваючи ознак дієвого психогігієнічного та психопрофілактичного засобу. Інтеграція музикотерапевтичних методів (вокалотерапія, рецептивне слухання, орф-підхід, пластичне інтонування) на уроках музичного мистецтва в поєднанні з синкретичними практиками у позаурочний час (казкотерапія, драматерапія, пісочна та ізотерапія під музику) створює сприятливі умови для збереження ментального здоров'я молодших школярів. Застосування мистецького інструментарію знижує прояви тривожності, запобігає емоційному вигоранню, стимулює адаптивні ресурси психіки та повертає дитині стан психоемоційної стабільності, що є базовою запорукою успішної освітньої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1810-2025-%D0%BF#Text (дата звернення: 28.09.2026).

2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: куди звертатися за допомогою. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/vseukrainska-prohrama-mentalnoho-zdorovia-ty-iak-kudy-zvertatysia-za-dopomohoiu (дата звернення: 28.09.2026).

3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті : науково-виробниче видання. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

4. Отич О. М. Мистецтво у системі розвитку творчої індивідуальності майбутнього педагога професійного навчання: теоретичний і методичний аспекти: монографія / за наук. ред. І. А. Зязюна. Чернівці: Зелена Буковина, 2009. 752 с.

5. Миропольська Є. В., Миропольська Н. Є. Драматичне мистецтво як засіб педагогічної підтримки дітей, постраждалих унаслідок війни: до постановки проблеми. Мистецтво та освіта, (2 (120). 2026. С.6–11.

6. Лобова О. В. Музична освіта молодших школярів в умовах Нової української школи : навчально-методичний посібник. Суми, 2024. 143 с.

Клочко В. О.
здобувачка вищої освіти 1 курсу,
спеціальність 191 «Архітектура та містобудування»,
НІІ архітектури, містобудування та дизайну,
Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова, м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Долгопол О.О.,** кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри української філології та міжкультурної комунікації
Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова, м. Харків, Україна

МОВА АРХІТЕКТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ

Архітектурне середовище є невід'ємною частиною повсякденного життя людини. Людина не лише використовує будівлі та міські простори за їхнім функціональним призначенням, а й постійно сприймає їх візуально та емоційно. Форма будівель, масштаб простору, освітлення, колір, матеріали, наявність природних елементів, організація приватних і громадських зон можуть впливати на те, як людина почувається в певному середовищі. Тому актуальним є питання про те, яким чином «мова» архітектури може бути пов'язана з емоційним станом та психологічним благополуччям людини.

Під поняттям «мова архітектурного середовища» у цій роботі пропонуємо розуміти сукупність візуальних і просторових засобів, за допомогою яких архітектура створює певне сприйняття простору [1]. До них можна віднести форму, пропорції, масштаб, колір, фактуру, освітлення, ритм, організацію простору та взаємодію з природним середовищем. Ці елементи не мають однакового значення для всіх людей, оскільки сприйняття простору залежить також від особистого досвіду, віку, культурного середовища та конкретної

життєвої ситуації.

Взаємозв'язок між архітектурним середовищем і психологічним станом людини розглядається у дослідженнях середовищної психології та архітектури. Зокрема, у науковій літературі зазначається, що характеристики побудованого середовища можуть бути пов'язані зі стресом, психологічним дискомфортом, можливістю усамітнення, соціальною взаємодією та відновленням після напруження [1]. Водночас дослідники наголошують, що доказова база щодо прямого впливу змін у міському середовищі на психічне здоров'я залишається неоднорідною, тому не варто розглядати архітектуру як єдиний або гарантований чинник психологічного благополуччя [1; 3].

Особливого значення набуває відчуття безпеки. Простір, у якому людина може легко орієнтуватися, розуміти межі особистої території та за потреби обирати між перебуванням наодинці й взаємодією з іншими, може створювати сприятливіші умови для психологічного комфорту. У сучасних дослідженнях архітектурного середовища для закладів психічного здоров'я, наприклад, серед важливих характеристик називають можливість приватності та контролю над середовищем, доступ до денного світла, зручні спільні простори, природні елементи та домашню атмосферу [3].

Іншим важливим елементом «мови» архітектури є *світло*. Природне освітлення впливає не лише на функціональність приміщення, а й на його емоційне сприйняття. Простір із достатньою кількістю денного світла може сприйматися як більш відкритий і комфортний. У дослідженнях архітектурного середовища також розглядається значення виду з вікна, доступу до природи та природних елементів. Саме ці аспекти стали одним із напрямів розвитку підходів до проєктування середовища, орієнтованого на добробут людини [3].

Важливим є також масштаб архітектурного простору. Надмірно великі, монотонні або складні для орієнтації простори можуть викликати відчуття дискомфорту, тоді як зрозуміла структура простору може полегшувати його сприйняття. Не менш важливими є можливість вибору маршруту, наявність

місць для відпочинку та поєднання відкритих і більш захищених зон. Отже, архітектурне середовище може створювати умови для різних способів поведінки людини, а відтак – опосередковано впливати на її емоційний стан.

Особливо актуальним це питання є для міського середовища, де людина щодня стикається з великою кількістю інформації, шумом, транспортними потоками та високою щільністю соціальних контактів [2]. У таких умовах важливими стають простори, які дають можливість відпочити, змінити інтенсивність діяльності, побути наодинці або, навпаки, поспілкуватися з іншими. Дослідження міського дизайну розглядають невеликі просторові втручання, озеленення, місця для соціальної взаємодії та людиноцентричне проєктування як потенційні ресурси підтримки психічного здоров'я, хоча ефективність конкретних рішень потребує подальшого дослідження.

У контексті сучасних українських міст питання психологічного сприйняття архітектурного середовища набуває особливого значення. Відновлення та розвиток міського простору передбачають не лише функціональне відновлення будівель та інфраструктури, а й створення середовища, у якому людина може відчувати безпеку, передбачуваність, належність до спільноти та можливість відновлення. Саме тому майбутній архітектор має враховувати не тільки естетичні та технічні характеристики проєкту, а й особливості його сприйняття людиною.

Таким чином, мова архітектурного середовища може розглядатися як один із потенційних чинників емоційного комфорту та психологічної стійкості людини. Важливими її складниками є масштаб і організація простору, освітлення, колір, матеріали, природні елементи, можливість приватності, безпечна орієнтація та умови для соціальної взаємодії. Водночас архітектура не визначає емоційний стан людини однозначно, оскільки він формується під впливом комплексу особистісних і соціальних чинників. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення того, як саме різні архітектурні рішення сприймаються мешканцями міста та які характеристики простору вони

пов'язують із відчуттям спокою, безпеки й психологічного відновлення.

Література

1. Долгопол О.О., Кузнецова К. Ю. Містянин і урбанізація: психологічні трансформації та філософський пошук сенсу. Грані. Том 28 (№5). С. 188-196. https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/2258/2226

2. Фенюк Л. Особливості інтернаціоналізмів фахової мови архітектури та будівництва. Вісник Одеського національного університету. Філологія. 2025. Т. 30, № 1(31). С. 52–60. DOI: https://doi.org/10.18524/2307-8332.2025.1(31).347986

3. Самоненко І. В. Статистичний аналіз впливу архітектурного дизайну на психологічний стан користувачів. Наукові нотатки. 2025. № 84. С. 213–217. DOI: https://doi.org/10.36910/775.24153966.2025.84.35

Коваль Олег Володимирович
викладач-методист вищої категорії,
Харківський фаховий вищий художній коледж,
м. Харків, Україна

ФРЕНСІС БЕКОН, ХУДОЖНЯ ВІЗУАЛІСТИКА ТА ГЕТЕРОТОПІЇ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Творчість Френсіса Бекона можна розглядати з різних позицій та різних методологій. Ми розглянемо її в контексті супрасеміотики ментального (не) здоров'я та тілесного дейксису (від грецьк. deiknumi – «вказую», та dechomai – «приймаю в себе, сприймаю») як його Інтерпретанти.

Вважається, що творчість цього геніального майстра живопису XX ст. є спробою трансверсального експерименту з досвідом тактильності та тілесності.

Причому тілесний досвід реактулізовано крізь синтаксичні морфізми

візуального, в межах яких основним засобом мутації тіла є не очевидні трансформації форми, а діаграми живописного бачення, реалізовані крізь «незумісні позначки» тактильності та тілесності на полотні.

У діаграматично індексальній (за Ч. Пірсом, – індекс це знак, який вказує на свій об'єкт через прямий фактичний або причинно-наслідковий зв'язок; відповідно індексальність — сама властивість або якість знака бути індексом; здатність знака відсилати до свого об'єкта завдяки реальному зв'язку з ним; те, що перебуває у фокусі уваги) системі Ф. Бекона тактильний образ одягається в обладунки супрасегментної семіотики, складовою якої є механізми оприявнення тілесного дейксису та ментального здоров'я. Недарма вдумливий критик мистецтва XX ст. Джон Берджер каже про «позначку, слід та знак» візуальної трансформації тіла як своєрідне demonstratio ad oculos (наочна вказівка) на тіло як на джерело побудови саморефлективних розвинених образів, що є таким «що навіює щось нервовій системі людини»: «Для Бекона це предмет, що здатен на глибоке розкривання сфер відчуття, оприявнюючи людське тіло» [2; с. 109]. Інтерпретуючи процес такого «розкривання» / «розкриття» образів, дослідник, можливо не без опертя на тілесну діаграматику візуалізмів Бекона, здійснену Ж. Дельозом в «Логіці відчуття», та на дейктичний психологізм К. Бюлера, сфрмований на сторінках його «Теорії мови», висновковує думку про живопис Бекона як той, що апелює безпосередньо до нервової системи та слідів пластичної системи, що безпосередньо відображає стан ментального та когнітивного здоров'я, аккумулюючи ці сліди в концептуальній зоні «візуальної події, як "випадку"», на який покладається художник: «Зовнішній вигляд тіла пережив *випадок*: на нього нанесли *ненавмисні позначки*. Його спотворений образ відтак прямує безпосередньо до нервової системи глядача (або художника), який наново відкриває зовнішній вигляд тіла крізь позначки на ньому або під цими позначками. Окрім нанесених позначок під час малювання-випадку, іноді трапляються також писані позначки на тілі або матраці. <...> Коли вони з'являються, плями на полотні нагадують плями на поверхні, яка справді

торкалася тіла» [2; с. 111]. Така подвійна експозиція тілесних плям відсилає до дельозівської ідеї про логічний іконізм та індексальну діаграму тілесності як про такий «випадок», коли тактильний досвід та досвід трансверсалізації ментального здоров'я долає оптичні ефекти та не вкладається у матрицю фігуративної ізоляції й переводить живописний досвід у сферу рукописемності. Тому ми вважаємо, що проєкція тілесної індексальності розгортається, прямуючи за межі сталої візуальної системи та переходить у неканонічну систему дискурсивної та живописної репрезентації. Функціонування знака в семіотичному синтаксисі можливе (за Ч. Пірсом) лише за умови, що буде осмислене його значення. У Френсіса Бекона процес такого осмислення, долаючи конвенції щодо комбінаторики живописних знаків тіла й духу, перевершує можливості самої оптики тактильного досвіду та обертається на дифузну практику саморефлектування, за допомогою якої руйнується не лише нормативне тіло, а й класичний живопис, його відтворюючий. Само полотно прагне переведення сукцесивності сприйняття в дискретні мовні семіотичні комбінації, в решітках яких пластична репрезентація ментального (не)здоров'я збігається з лінгвістичною референцією та індексальністю: «Подвійне значення слів, які Бекон завжди використовував, говорячи про свої картини (*випадок, грубість, позначки*), а можливо і подвійне значення його імені, видаються частиною словника одержимості, досвіду, що, вочевидь, відсилає до початку його самоусвідомлення» [2; с. 11; 4; 8; 9; 10]. Визначений стан речей загострює ситуацію семіотичної маркантності, згідно з якою троїста формула семіотичної теорії «Об'єкт – Знак – Інтерпретанта» [5; с. 272] приховує режим виробництва тілесного дейксису. Сліди трансформованого та спотвореного морфізмами живопису тіла вкладаються в порядок візуального наративу про тілесне-тактильне *Origo* (висхідна точка умогляду тут і зараз), за яким стоїть певна перцептографія та екстатичність ентоптичних образів. Вони перформуються як одночасний акт спостереження за натурою, її фотографічний відблиск та імпульс актуалізованої візуальної події; стають частиною перцептографії ментального й

психофізіологічного стану. Діаграматизм живопису і як його наслідок – ізоляція фігур на полотні – вкладаються в семіотичний словник суб'єктивності, представлений крізь позначки, що несуть вельми конкретні пластичні значення (атектонічність, диспропорційність, асиметрія, розповзання просторових відносин по полотні, пластичність, візуалізми мутації та перезбірки форми тощо). Ці значення, крім семіотичної, мають і мнемонічну функцію: живописні образи Бекона, особливо його портрети, дуже врізаються в пам'ять та невіддільні від когнітивної репрезентації [2; с. 112 - 113]. Вона ж є і рефлексами ментального здоров'я як форми самоактуалізації глядача і митця: «жива людина стає безмозким привидом себе самої» [2; с. 113], – а це вже занурює проблематику ментального здоров'я в контекст жестуальності та трансверсальної алеаторизації. Маємо на увазі безпосереднє з'єднання візуального індекса з тілесним об'єктом (та його семіотизованим у візуальний та лінгвістчний спосіб смислом), яке неусувно [3; 4]. Зв'язок тіла, ментального стану та живописного об'єкту стає безумовним, хоча індексальністю не вичерпується увесь образ ментальної перцептографії (не)здоров'я. Скоріше цей стан речей слід назвати не перцептографією, а перцептопатографією. Так інтерпретують розкриті роти «кардиналів» на портретах серії, виконаної по мотивам Веласкеса, Міке Баль та Норман Брайсен – як засіб валоризації сучасного стану ментального здоров'я: семіотично ці розкриті рти іконічні, бо націлені на зображення пронизливого крику; вони індексальні, оскільки вказують на його причину: біль [7; 10].

Тілесний дейксис, а особливо афективне фокусування тілесності на знаках-індексах, в своїй відсилці до ментального здоров'я, виглядає доволі симптоматичним. Справа в тому, що ізоляція в просторі полотна індексального жесту, як і ізоляція самої фігури, має справу і з свідомістю, і з картографією ментального стану, у будь якій формі оприявненого – або мисленнєвої та психічної рівноваги, або безглуздя (mindlessness).

Утім це оприявнення стану ментального (не)здоров'я відбувається не у будь-який формі. Морфізми тілесності в зовнішніх трансформаціях живописної

матриці є засобом абсолютизації погляду як такого, – а тим більше вони є засобом індексалізації цього погляду. Подібна індексалізація (і це важливо) всотує у процес візуального сприйняття культурний досвід та внутрішню історію мистецтва – по слову самого Ф. Бекона: «...мене завжди зворушували рухи рота, а також форма рота і зубів. Можна б сказати, що мені подобається блиск і колір, які йдуть із рота, і, в певному сенсі, я завжди сподівався, що зможу написати рот так, як Моне писав захід сонця» [2; с. 112]. Ось чому твердження Берджера, згідно якого «брак альтернатив у його погляді на становище людини відображається в браку будь-якого тематичного розвитку в його творчості» [2; с. 113], – повинно бути відкориговані. Тому зведення творчості Френсіса Бекона до «візуальних маніфестів психологічної напруги, страждання та внутрішнього розколу» є доволі однобічним та семіотично мало обґрунтованим. Навіть феномен візуальної ізоляції зображуваних фігур на полотні, або навмисна де(й)ктизація крику як ідеоморфеми в портретах «пап» є наслідком алеаторики візуальних перцепцій, викришталезованих в схематично стилізованих ідеограмах ментального стану, віддалених від «ентоптики» ментального здоров'я. Фіналом ентоптичного та ексоптичного чергування візуальних образів у полі візуальності стає трансляція ментального та психофізичного стану на супрасеміотичний рівень означування. Не слід вважати цей стан відбиттям іконічних галюцинацій, утім індексальна перцепція у Ф. Бекона є свого роду навмисною візуалізацією глибокого ментального надлому й картинно відчутого жаху та психофізіологічної картографії болю.

Ф. Бекон використовує прийом подвоєння геометричних каркасів (ізолюючих рам або кубів) та розплавлених, розім'ятих фігур, не як метафору самотності, візуальну фіксацію панічних станів і замкненості у власному психологічному просторі, що композиційно та тематично розгорнуто як простір хронічного тривожного розладу та травми, – він наголошує на фокалізації уваги глядача на самому процесі розгортання болю, страху й жаху в ланцюги іконічних

та індексальних образів. Фіксація Беконом уваги глядача на зміні психічного й ментального стану, на трансформаціях й морфізмах нервової системи, обіцяє розширення семантичної складової образів, включених у феномен ентоптики та індексальності. Подвоєння та повторення, дублювання патернів болю призводить до формування стилістично безальтернативної системи експресивних живописних образів, яка сама по собі стає арт-терапевтичною системою компенсації нервової напруги та стану свідомості. Цим досягається ефект посилення та редуплікації прийому образної індексалізації, зміст якого – в знятті психологічної травми та наслідків важких ментальних криз. Фіксуючи біль, мистецтво художника знімає гостроту відчуття травми, дестигматизуючи її. Крихкість людської психіки перед обличчям сучасного світу компенсується міцністю образного та формального ладу самого живопису та гнучких механізмів його інтерпретації [4; 6; 11; 12].

Так через проблематику ментального здоров'я відбувається перекодування екзистенційних смислів в площині культурної та образно-візуальної семіотики.

Література:

1. Азарова Ю. Експресія страху, жаху і відчаю у живопису Ф. Бекона: «Три етюди до фігур біля підніжжя Розп'яття» (1944). *Сучасне мистецтво*: наук. зб. 2019. Вип. XV. С. 43 — 56.

2. Берджер Дж. Про погляд / Дж. Берджер. Харків : ist publishing, 2024.

3. Коваль О. Еластичність мистецтвознавчого дискурсу: візуально-перцептивна семіотика Г. Вельфліна. *Text and Image: Essential Problems in Art History*. 2026. ? 1 (21). С. 78–98.

4. Коваль О.В. Мова в мистецтві : лінгвоестетична візуальна парафраза як образотворчий наратив та трансфер вербального у візуальне («Лінгвістичні входження у візуальний текст»). *Історія, теорія й практика українського*

мистецтва: новітні дослідження. Колективна монографія / За ред. А. Корнєва. Харків : ХДАДМ, 2026. С. 219-275.

5. Станкевич М. Сім великих теорій мистецтва. *Мистецтвознавство*. 2012. ? 12. С. 9-20.

6. Лютий Т. Двійник: про природу дублювання і множинності. Київ.: Віхола, 2023.

7. Mieke Bal, Norman Bryson. 1991. Semiotics and Art History. *The Art Bulletin,* P. 174-208.

8. Francis Bacon. The Exhibition Catalogue. London: British Council and Marlborough Fine Art, 1988.

9. Hunter S. Metaphor and Meaning in Francis Bacon *Francis Bacon. The Exhibition Catalogue* Washington: Hirshhorn Museum and Sculpture Garden, and Smithsonian Institution, 1990.

10. Peppiat M. Francis Bacon: Anatomy of Enigma. London: Weidenfeld & Nicholson, 2012. 448 p.

11. Schmied W. Francis Bacon: Commitment and Conflict. Munich: Prestel, 1996.

12. Sylvester D. Looking Back at Francis Bacon. London: Thames and Hudson, 2000. 272 p.

Козлова А. В.
здобувачка вищої освіти
2 курсу навчання, В2 «Дизайн», ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Кінас І. О.,** к.е.н., доцент
кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

КОЛІРНА СЕМАНТИКА ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ НАСТРОЄМ В ДИЗАЙНІ

Постановка проблеми. Колір є важливою складовою візуального середовища та бере участь у формуванні його емоційного сприйняття. Водночас у практиці дизайну поширеним залишається спрощене трактування психологічного впливу окремих кольорів без достатнього врахування контексту, культурних асоціацій та індивідуальних особливостей людини. Особливої актуальності це питання набуває під час організації освітнього середовища, де дизайн може виступати додатковим ресурсом створення психологічного комфорту та підтримки емоційного благополуччя учасників освітнього процесу.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування впливу кольору на емоційне сприйняття людини та визначення можливостей використання психологічних закономірностей кольоросприйняття в дизайні для створення психологічно комфортного візуального середовища.

Виклад основного матеріалу. Колір є одним із базових засобів організації візуального середовища. У дизайні він виконує не лише естетичну функцію, а й допомагає структурувати інформацію, розставляти візуальні акценти та формувати емоційне враження. Водночас можливості використання кольору для впливу на емоційне сприйняття потребують опори на результати наукових

досліджень, а не лише на поширені уявлення про психологічне значення окремих кольорів.

Зв'язок між сприйняттям кольору та психологічними реакціями людини досліджується в психології, дизайні та науках про сприйняття. Так, A. J. Elliot і M. A. Maier [3] зазначають, що колір може впливати на афективні, когнітивні та поведінкові реакції, однак характер цього впливу залежить від контексту. Тому приписування окремим кольорам універсальних психологічних властивостей є надмірним спрощенням. У дизайні важливо враховувати не лише колірний тон, а й його насиченість, яскравість, поєднання з іншими елементами, призначення простору, попередній досвід і культурні асоціації людини. Отже, використання кольору для формування певного емоційного сприйняття потребує комплексного підходу.

Вплив культурного контексту на сприйняття кольору простежується в результатах масштабного міжкультурного дослідження D. Jonauskaite та співавторів [4]. У дослідженні взяли участь 4598 респондентів із 30 країн, які визначали асоціації між 12 кольоровими категоріями та 20 емоційними поняттями. Отримані результати засвідчили значну подібність колірно-емоційних асоціацій у різних країнах, про що свідчить високий середній коефіцієнт подібності (r = 0,88). Водночас було виявлено й культурні відмінності: характер таких асоціацій був більш подібним між країнами, близькими за мовними та географічними характеристиками [4].

Отримані результати свідчать, що зв'язки між кольором та емоційними асоціаціями мають певні спільні закономірності, проте не є універсальними. Тому в дизайні важливо враховувати не лише о бажаний характер емоційного сприйняття, а й особливості аудиторії та контекст, у якому створюється візуальний продукт або простір.

Сучасне узагальнення досліджень колірно-емоційних зв'язків представлено D. Jonauskaite та C. Mohr [5]. Систематичний огляд 132 наукових праць, що охопили понад 42 тис. учасників із 64 країн, засвідчив наявність

стійких асоціацій між кольорами та емоціями. Водночас автори наголошують, що більшість досліджень стосувалися саме асоціацій, тому їх не слід ототожнювати з безпосереднім впливом кольору на емоційний стан людини [5].

Питання психологічного сприйняття кольору розглядається й українськими авторами. Так, А. Ярошенко [2] пов'язує колористичне рішення з формуванням емоційного характеру середовища та звертає увагу на необхідність урахування психологічних і фізіологічних аспектів кольоросприйняття під час його проєктування. Колір у цьому випадку є не додатковою декоративною характеристикою, а складовою загальної організації простору, що бере участь у формуванні його емоційного сприйняття.

Близький підхід представлений у дослідженні О. Марущак, К. Ільчук та Д. Висоцького, де колір аналізується як інструмент емоційної та символічної комунікації у візуальному мистецтві [1]. Автори звертають увагу на його психофізіологічну та символічну природу, а також на здатність кольору брати участь у передачі емоційного змісту візуального образу. Такий погляд розширює можливості застосування психології кольору в дизайні: колористичне рішення можна розглядати не лише з позиції естетичної гармонії, а і як один із засобів побудови емоційної взаємодії між людиною та візуальним середовищем [1].

Практичне використання цих положень передбачає врахування функціонального призначення простору. Колористика навчальної аудиторії, рекреаційної зони, бібліотеки чи цифрового освітнього середовища не може будуватися за однаковим принципом. Тому важливим є не пошук «правильного» кольору, а формування колірної системи відповідно до характеру діяльності та призначення середовища.

Водночас сприйняття колористичного рішення визначається не лише колірним тоном, а й насиченістю, яскравістю, контрастом, освітленням та поєднанням кольорів. Отже, психологічно обґрунтоване використання кольору в дизайні потребує узгодження колористичного рішення з функціями простору та потребами користувача.

Окремої уваги потребує використання кольору в освітньому середовищі, яке охоплює не лише навчальні аудиторії, а й рекреаційні зони, бібліотеки, візуальну навігацію, навчальні матеріали та цифрові платформи. У цих просторах колір є частиною щоденного візуального досвіду, тому його вибір має відповідати не лише естетичним вимогам, а й завданням створення психологічно комфортного середовища.

Водночас наявні дослідження не дають підстав розглядати колір як самостійний терапевтичний засіб або приписувати окремим кольорам універсальний вплив на ментальне здоров'я. Колір доцільніше розглядати як складову візуального середовища, що бере участь у формуванні його емоційного сприйняття [3; 5].

Висновки. Отже, зв'язок між кольором та емоційним сприйняттям людини визначається не лише характеристиками самого кольору, а й контекстом його використання, культурними асоціаціями та індивідуальним досвідом. У дизайнерській практиці це потребує відмови від універсальних схем «колір – емоція» на користь комплексного формування колористичного середовища з урахуванням його функцій і потреб користувачів. В освітньому просторі обґрунтоване використання кольору може сприяти створенню психологічно комфортного візуального середовища та розглядатися як один із додаткових ресурсів підтримки емоційного благополуччя учасників освітнього процесу.

Література:

1. Марущак О. В., Ільчук К. С., Висоцький Д. В. Психологічний та символічний потенціал кольору як інструменту емоційної комунікації у мистецтві. *Науковий альманах мистецтва та освіти*, 2025. № 1. DOI: https://doi.org/10.31652/3041-1017-SAAE-2025.1.51 (дата звернення: 03.09.2026).

2. Ярошенко А. Психологія кольору в дизайні середовища. *Актуальні проблеми сучасного дизайну : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф.,* Київ, 20 квіт. 2018 р. Київ : КНУТД, 2018. Т. 2. С. 237–240. URL:

https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/10691/1/APSD2018_V2_P237-240.pdf (дата звернення: 03.09.2026).

3. Elliot A. J., Maier M. A. Color Psychology: Effects of Perceiving Color on Psychological Functioning in Humans. *Annual Review of Psychology*, 2014. Vol. 65. P. 95–120. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115035 (дата звернення: 03.09.2026).

4. Jonauskaite D., Abu-Akel A., Dael N., Oberfeld D., Abdel-Khalek A. M., Al-Rasheed A. S., Antonietti J.-P. et al. Universal Patterns in Color-Emotion Associations Are Further Shaped by Linguistic and Geographic Proximity. *Psychological Science,* 2020. Vol. 31, No. 10. P. 1245–1260. DOI: https://doi.org/10.1177/0956797620948810 (дата звернення: 05.09.2026).

5. Jonauskaite D., Mohr C. Do we feel colours? A systematic review of 128 years of psychological research linking colours and emotions. *Psychonomic Bulletin & Review*, 2025. Vol. 32. P. 1457–1486. DOI: https://doi.org/10.3758/s13423-024-02615-z (дата звернення: 05.09.2026).

Коломієць А. Д.
Здобувачка вищої освіти
3 курс, 022 Дизайн, ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Харків, Україна.
Науковий керівник – **Близнюк Т.П.,** д.е.н., професор
завідувачка кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ КОЛЬОРУ В ГРАФІЧНОМУ ДИЗАЙНІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У сучасному суспільстві людина щодня взаємодіє з великою кількістю візуальної інформації. Реклама, соціальні мережі, вебсайти, мобільні застосунки, упаковка, логотипи та інші об'єкти графічного дизайну формують значну частину сучасного інформаційного середовища. Одним із найважливіших елементів, що впливає на сприйняття такої інформації, є колір.

Колір у графічному дизайні виконує не лише декоративну функцію. Він може привертати увагу, виокремлювати важливу інформацію, формувати асоціації та створювати емоційний настрій. Від вибору кольорової гами може залежати те, чи буде візуальний продукт сприйматися як спокійний, динамічний, надійний, енергійний або напружений.

Актуальність дослідження зумовлена постійним зростанням обсягу візуальної інформації та необхідністю створення комфортного для людини інформаційного середовища. Особливого значення проблема набуває у контексті підтримки ментального здоров'я, оскільки дизайн може використовуватися для формування більш спокійного та психологічно комфортного середовища.

Проблематика психологічного впливу кольору досліджується у працях, присвячених психології, дизайну, мистецтву та візуальній комунікації. Значна

увага приділяється питанню взаємозв'язку кольорового сприйняття з емоціями людини та використанню кольору для формування певного настрою [1].

Значний внесок у дослідження кольору зробили Ф. Біррен та Е. Хеллер розглядали взаємозв'язок між кольором, людським сприйняттям і культурними асоціаціями. У роботах, присвячених емоційному дизайну, також підкреслюється значення візуальних характеристик об'єкта для формування емоційного ставлення людини [1].

Водночас питання використання кольору в сучасному графічному дизайні потребує подальшого дослідження, оскільки кольорові рішення сьогодні використовуються не лише для естетичного оформлення, а й як інструмент комунікації, брендингу та формування психологічно комфортного візуального середовища.

Метою дослідження є аналіз впливу кольору в графічному дизайні на емоційний стан людини та визначення особливостей використання кольорових рішень для формування певного емоційного сприйняття візуальної інформації.

Колір є одним із базових засобів візуальної комунікації. Людина сприймає його практично одночасно з формою та композицією, тому кольорова гама значною мірою впливає на перше враження від дизайнерського об'єкта .

Психологія кольору розглядає особливості сприйняття кольорових відтінків та їхній можливий зв'язок з емоційними реакціями людини [1]. Водночас вплив кольору не можна розглядати як універсальний механізм, оскільки реакція залежить від особистого досвіду, культурного середовища, віку та контексту [2].

До найбільш поширених емоційних асоціацій можна віднести [3]:

1) червоний колір – енергія, активність, пристрасть, сила. Він добре привертає увагу, тому часто використовується в рекламі та брендингу.

2) жовтий колір – оптимізм, тепло, радість та активність. Яскраві жовті відтінки можуть швидко привертати увагу.

3) помаранчевий колір – ентузіазм, дружелюбність, динамічність та

відкритість.

4) синій колір – спокій, довіра, стабільність та професійність. Саме тому він широко використовується у корпоративному та цифровому дизайні.

5) зелений колір – природа, гармонія, свіжість та відновлення. Він часто використовується у дизайні екологічних та оздоровчих продуктів.

6) фіолетовий колір – творчість, уява, індивідуальність та загадковість.

7) чорний, білий та сірий – нейтральна група кольорів, яка дозволяє створювати мінімалістичні, стримані та професійні композиції .

У графічному дизайні колір активно використовують під час створення логотипів та фірмової айдентики. Вибрана кольорова гама допомагає сформувати характер бренду та зробити його впізнаваним. Наприклад, використання синього може підкреслювати стабільність і надійність, тоді як зелений може асоціюватися з натуральністю та екологічністю.

Важливим напрямом є рекламний дизайн. Контрастні кольори дозволяють швидко привернути увагу до певного елемента. Колір можна використовувати для виділення заголовка, ціни, акції або заклику до дії. Проте надмірна кількість яскравих кольорів може створювати візуальне перевантаження, тому дизайнеру необхідно дотримуватися балансу.

У дизайні упаковки кольорова гама допомагає сформувати перше враження про продукт. Натуральні відтінки можуть підкреслювати екологічність, чорний і золотий – преміальність, а яскраві кольори – молодіжність і енергійність.

Не менш важливим є використання кольору у вебдизайні та UI/UX-дизайні. Колір допомагає користувачеві орієнтуватися в інтерфейсі, розрізняти функціональні елементи та швидше сприймати інформацію. Наприклад, кольорові акценти використовуються для кнопок, повідомлень, попереджень та інших важливих елементів.

Окремої уваги потребує використання кольору у дизайні, пов'язаному з ментальним здоров'ям. В умовах постійного інформаційного навантаження

надмірно яскраві та контрастні візуальні рішення можуть створювати відчуття перевантаження. Натомість спокійні, гармонійні та добре збалансовані кольорові композиції можуть створювати більш комфортне середовище для сприйняття інформації.

Наприклад, світло-блакитні, зелені, бежеві та нейтральні відтінки можуть використовуватися у дизайні психологічних ресурсів, освітніх платформ, соціальних проєктів та інформаційних матеріалів. Проте важливо враховувати, що колір – лише один із факторів, які можуть впливати на емоційний стан людини.

Таким чином, колір у графічному дизайні одночасно виконує естетичні, комунікативні та психологічні функції. Його грамотне використання дозволяє дизайнеру керувати увагою, передавати певний настрій, створювати асоціації та підвищувати ефективність візуальної комунікації. Отже, колір є важливим інструментом сучасного графічного дизайну та одним із засобів впливу на сприйняття людини. Він допомагає формувати емоції, привертати увагу, створювати певний настрій і атмосферу.

Використання психології кольору дозволяє дизайнеру більш свідомо формувати візуальні рішення, враховуючи культурне середовище, особистий досвід і контекст. Водночас сприйняття кольору може відрізнятися залежно від особливостей людини.

Особливо важливим є продуманий вибір кольорових рішень у проєктах, спрямованих на психологічний комфорт і підтримку ментального здоров'я. Тому дизайнеру важливо враховувати не лише естетичність кольору, а й його емоційний вплив.

Література:

1. Birren F. Color Psychology and Color Therapy: A Factual Study of the Influence of Color on Human Life. New York : Citadel Press, 1961. 302 p.
2. Norman D. A. Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things.

New York : Basic Books, 2004. 257 p.

3. Itten J. The Art of Color: The Subjective Experience and Objective Rationale of Color. New York : John Wiley & Sons, 1974. 160 p.

Лісунова Л.В., доцент
кафедри креативного менеджменту і дизайну
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
Омельченко О. М. доцент
кафедри дизайну і технологій
ХНПУ імені Г.С.Сковороди,

ЗАСТОСУВАННЯ ХУДОЖНЬО-ОБРАЗНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПЕТРИКІВСЬКОГО РОЗПИСУ В СУЧАСНОМУ ЕТНОДИЗАЙНІ

Збереження національної самобутності та переосмислення культурної спадщини є важливими завданнями сучасного дизайну. У цьому контексті особливого значення набуває етнодизайн, який поєднує традиційні художні надбання із сучасними підходами до проєктування [1].Одним із виразних джерел формування українського етнодизайну є петриківський розпис, художня мова якого відкриває широкі можливості для створення графічних, предметних і просторових рішень.

Мета дослідження -розкрити можливості застосування художньо-образних елементів петриківського розпису в сучасному етнодизайні та визначити основні принципи їх адаптації до різних об'єктів проєктування.

Як зазначив Мельничук О, поняття «етнодизайн» утворене поєднанням слів «етнічний» і «дизайн» [3]. Його складник «етно» походить від грецького *ethnos* - народ - і вказує на зв'язок із культурою певної історично сформованої спільноти [2]. Звернення до етнокультурних джерел дає змогу поєднати функціональність виробу з його художньою виразністю та культурним змістом.

В дослідженнях Сиваш І. було наголошено, що у постіндустріальному суспільстві такий підхід розширює можливості проєктування завдяки взаємодії традицій і новаторства, різноманітності художніх рішень та утвердженню національної ідентичності [4]. Водночас використання народних мотивів потребує осмислення їхнього походження, образного змісту й композиційної організації.

У графічному дизайні художньо-образні елементи петриківського розпису можуть використовуватися в оформленні календарів, книжкових видань, плакатів, паковання та рекламної продукції. Особливий потенціал має календарний дизайн, який дозволяє об'єднати окремі декоративні композиції спільною тематикою, колірною системою та принципами побудови. Рослинні й зооморфні мотиви можуть передавати зміну пір року, створювати емоційний образ кожного місяця та підтримувати цілісність видання. Зокрема, у корпоративному календарі компанії FCLEX на 2016 рік національну своєрідність передано через стримані декоративні рішення. У календарі на 2017 рік художниця Е. Золотаренко поєднала традиційну українську орнаментику із сучасними засобами візуального вираження. Основою календаря Олесі Вакуленко на 2024 рік став образ «Дерева життя» - давній символ взаємозв'язку всього живого, спадкоємності поколінь і світобудови.

У предметно-просторовому середовищі петриківський розпис може бути основою настінних композицій, декоративних панелей та оформлення громадських інтер'єрів. Його застосування потребує врахування масштабу приміщення, освітлення, колористики й умов сприйняття. Великі мотиви забезпечують виразність композиції на відстані, а дрібні елементи збагачують її під час близького розгляду. Традиція петриківського розпису відроджується в оздобленні сакральної архітектури. Його мотиви використано в інтер'єрах Свято-Юріївського храму в Києві, церкви Покрови Пресвятої Богородиці в селі Шевченкове та каплиці Святого Пантелеймона на Дніпропетровщині. Розписи, виконані Галиною Назаренко, Іриною Кібець та Оленою Ярмолюк, поєднують

національні орнаментальні традиції з духовною символікою. Зокрема, синьо-жовта гама уособлює святість, радість і надію та водночас асоціюється з українською національною символікою. Петриківські мотиви також заплановано використати в оздобленні Свято-Михайлівського кафедрального собору в Житомирі. Сьогодні українська орнаментика, зокрема петриківський розпис, виходить за межі традиційного мистецтва й активно інтегрується в інтер'єрний, предметний і фешн-дизайн, архітектуру та міське середовище. Вона перетворилася на виразний символ національної ідентичності. Прикладами сучасного використання етнічних мотивів є оформлення житлового комплексу «Комфорт Таун» та орнаментальний мурал на вулиці Загорівській у Києві, створений за мотивами української вишивки.

Таким чином художньо-образні елементи петриківського розпису становлять вагомий ресурс розвитку українського етнодизайну. Їх осмислене застосування сприяє створенню виразних графічних, предметних і просторових рішень, популяризації народного мистецтва та збереженню культурної спадкоємності.

Література:

1.Антонович, Є. (2015). Етноренесанси в культурі ХХ ст. та їхні етнодизайнерські виміри. *Етнодизайн: європейський вектор розвитку і національний контекст* (Кн. 1, с. 7–13). ПНПУ імені В. Г. Короленка.

2.Гончаренко, С. У., Зязюн, І. Ф., Ничкало, Н. Г. (Уклад.). (2000). *Професійна освіта: Словник: Навчальний посібник* (Н. Г. Ничкало, Ред.). Вища школа.

3.Мельничук, О. С. (Ред.). (1974). *Словник іншомовних слів*. Українська радянська енциклопедія.

4.Сиваш, І. О. (2018). Концептуальні засади етнодизайну в Україні. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*, (3), 416–420. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2018_3_81

5.Чуднівець, А. (2017). Інтерпретація петриківського розпису в сучасному архітектурно-просторовому середовищі. *Художня культура. Актуальні проблеми*, (13), 232-245. URL: https://hudkult.mari.kyiv.ua/article/view/134244

Литовченко Б. О.
здобувач вищої освіти
4 курс навчання, 6.022.010 Бізнес-дизайн, ННІ менеджменті і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
місто Харків, Україна.
Науковий керівник – **Борисенко Д.В.,** кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ ОРГАНІЧНОГО ФОРМОУТВОРЕННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Природні форми являються найбільш розповсюдженим джерелом для формоутворення та також їх не оминають популярні тенденції в сучасному дизайні та візуальному мистецтві. Постійний інтерес до їх використання зумовлено наявністю також напрямку, який розглядає природні форми як ефективний ресурс для відновлення ментального здоров'я. Постійне перебування людини в урбанізованому, геометрично жорсткому та техногенному середовищі викликає когнітивну втому, підвищує рівень тривожності та спричиняє хронічний стрес. У цьому контексті органічне (біоморфне) формоутворення виступає природним антидотом, який за допомогою плавних ліній, згладжених контурів та природних пропорцій сприяє

емоційному розвантаженню та саморегуляції.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування та практичного впровадження біоморфного дизайну в предметно-просторове середовище. Згідно з гіпотезою біофілії (Biophilia Hypothesis) та теорією відновлення уваги (ART), людський мозок еволюційно запрограмований на позитивне сприйняття природних пластичних форм. Органічне формоутворення знижує візуальне та когнітивне навантаження, оскільки опрацювання плавних кривих потребує менше нейронних ресурсів порівняно з гострими або агресивними кутовими структурами. Завдяки цьому об'єкти з органічною платикою здатні викликати відчуття безпеки, гармонії та заспокоєння, сприяючи редукції рівня кортизолу та стабілізації психоемоційного стану.

Метою дослідження є аналіз психофізіологічних механізмів впливу органічного формоутворення на емоційний стан людини та визначення основних закономірностей його застосування в сучасному дизайні для підтримки ментального здоров'я.

Сприйняття геометрії та пластики предметного середовища людством базується на глибинних нейробіологічних реакціях. Зорова наша система формувалася протягом еволюції в природному середовищі, де переважна більшість об'єктів — від рельєфу та рослинності до живих організмів — має плавну, плавко-змінну або фрактальну структуру, що зумовлює чітке підпорядкування цим формам та фкндаментальним принципам її застсоування в повсякденному техногенному середовищі. Так, нейроестетичні дослідження підтверджують, що гострі, зламані або нерегулярні кутові сили викликають активацію мигдалеподібного тіла, яке відповідає за розпізнавання загроз та формування реакції тривоги. На противагу цьому, плавні контури, обтічні силуети та дугоподібні лінії сприймаються зоровою корою як безпечні й природні.

З точки зору когнітивної психології та теорії відновлення уваги (Attention

Restoration Theory, С. Каплан), прямолінійне й техногенне середовище змушує людину використовувати виснажливу спрямовану увагу [1]. Органічне ж формоутворення забезпечує ефект «м'якої заворожливості». Воно легко утримує зоровий фокус, не перевантажуючи мислення, що дозволяє центральній нервовій системі знизити рівень активації, уповільнити серцевий ритм та перетиснути механізми психоемоційного виснаження. В той же час, для досягнення заспокійливого та психопрофілактичного ефекту в дизайні використовується низка конкретних закономірностей та алгоритмів побудови біоморфної форми [2].

Основним принципом є відсутність гострих кутів та радіусні переходи. Органічна крива будується за допомогою змінних радіусів кривизни, що виключає різкі злами світлотіні на поверхні об'єкта. Плавні світлотіньові градієнти легко зчитуються оком і створюють відчуття візуальної м'якості й об'ємної гармонії [3]. Також, важливе значення мають природні фрактали — самоподібні геометричні структури, що часто зустрічаються у природі (крони дерев, судинні сітки, берегові лінії, хмари). Як зазначають дослідження фрактальної геометрії та біофілічного дизайну, перегляд фрактальних узорам із помірною складністю викликає фізіологічний резонанс зорової системи та супроводжується зростанням α-ритмів головного мозку, які свідчать про стан розслабленого неспання [2].

Важливим фактором є також тактильність та біоморфна анатомічність форм. Об'єкти, розроблені з урахуванням природної еластичності та кривини людського тіла, не лише створюють ергономічний комфорт, а й формують підсвідоме відчуття фізичної безпеки й затишку при контакті з ними. Впровадження біоморфного формоутворення у предметно-просторове середовище відкриває широкі можливості для створення антистресових та відновлювальних просторів.

У предметному дизайні органічна пластика проявляється у створенні м'яких меблів, кераміки, освітлювальних приладів та аксесуарів, позбавлених

агресивних геометрій. Такі предмети стають зоровими «токами заземлення», які знижують фонову тривожність у приміщенні. В інтер'єрному та середовищному дизайні біоморфні принципи реалізуються через пластику стін, плавність проходів, аркових конструкцій та використання біофільних текстових матеріалів. Це особливо актуально для релаксаційних зон у корпоративних офісах, медичних закладах, навчальних закладах та міських просторах відпочинку, де необхідно швидко відновити когнітивні ресурси людини [1].

Підсумовуючи, інтеграція органічних форм у сучасне візуальне середовище дає змогу проектувати адаптивний, гуманний простір, спрямований на збереження ментального здоров'я та збереження психоемоційної стійкості особистості. Саме органічне формоутворення є ефективним інструментом зняття психоемоційної напруги та підтримки ментального здоров'я людини в умовах сучасного урбанізованого середовища. Біоморфна пластика й плавні лінії сприймаються зоровою системою як безпечні та природні, що зменшує когнітивну втому, стимулює парасимпатичну нервову систему та сприяє відновленню психоемоційних ресурсів. Ключовими елементами релаксаційного потенціалу такої форми є відсутність гострих кутів, використання плавко-змінних радіусів, фрактальна повторюваність та м'які світлотіньові переходи. Завдяки цьому застосування біоморфного дизайну в меблях, інтер'єрах та середовищних об'єктах дозволяє створювати комфортний адаптивний простір, який протидіє емоційному вигоранню та знижує загальний рівень тривожності.

Література:

1. Kaplan S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework / Stephen Kaplan // Journal of Environmental Psychology. — 1995. — Vol. 15, no. 3. — P. 169–182. — DOI: https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2.

2. Taylor R. P. Reduction of physiological stress using fractal art and design [Electronic resource] / Richard P. Taylor // Irina Cumberland Art & Science. — Mode of access: https://www.irinacumberland.com/what-are-fractals

3. Грищенко О. А. Основи формоутворення у дизайні : навчальний посібник / О. А. Грищенко. — Харків : ХДАДМ, 2020. — 140 с.

Мельник А.О.
Викладач мистецьких дисциплін
Харківський фаховий коледж технологій та дизайну
м. Харків. Україна

ПОТЕНЦІАЛ МИСТЕЦТВА, ДИЗАЙНУ ТА ВІЗУАЛЬНИХ ПРАКТИК У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Проблема збереження та підтримки ментального здоров'я набуває особливої актуальності в умовах високої інтенсивності сучасного життя, інформаційного перевантаження, соціальної нестабільності, тривалого стресу та значних емоційних навантажень. Пошук доступних ресурсів, які сприяють психологічній стійкості, емоційній рівновазі та адаптації людини, є важливим напрямом сучасної освіти, культури, дизайну та соціальної практики.

Одним із таких ресурсів є мистецтво. Художня діяльність виконує не лише естетичну, а й комунікативну, пізнавальну, соціальну та емоційно-регулятивну функції. Всесвітня організація охорони здоров'я узагальнила результати понад 3000 досліджень і визначила значний потенціал мистецтва у профілактиці захворювань, підтримці здоров'я, а також у доповненні заходів лікування та відновлення [1].

Візуальне мистецтво є особливо важливим, оскільки дає можливість передавати переживання не лише за допомогою вербальної мови. Колір, лінія, пляма, форма, композиція та фактура можуть ставати засобами вираження внутрішнього стану людини.

Важливою особливістю мистецької діяльності є можливість безпечного самовираження. У процесі створення художнього образу людина може

переносити власні переживання, думки та емоції у візуальну форму. Це дозволяє певною мірою дистанціюватися від емоційного досвіду, розглянути його та надати йому нового змісту.

До найбільш доступних візуальних практик належать малювання, живопис, графіка, колаж, аплікація, фотографія, декоративне мистецтво, скетчинг та ескізування. Їхня цінність полягає не обов'язково у створенні професійно виконаного художнього твору. Сам процес творчої діяльності може бути значущим ресурсом, оскільки спрямовує увагу людини на конкретну дію, форму, колір і композицію.

Мистецтво може функціонувати у двох взаємопов'язаних площинах: як процес творчого самовираження та як досвід сприймання художніх образів. ВООЗ зазначає, що мистецька діяльність може поєднувати емоційне самовираження, регуляцію емоцій, зниження стресу, когнітивну стимуляцію та соціальну взаємодію [1, 2].

Візуальна діяльність передбачає концентрацію уваги на конкретному завданні. Під час виконання графічного рисунка людина зосереджується на лінії, пропорціях, ритмі, тональних співвідношеннях; у живописі – на кольорі, світлотіні, композиції; у колажі – на виборі та поєднанні образів.

Така діяльність може створювати умови для переключення уваги з повсякденних проблем на творчий процес. Ритмічне повторення ліній, штрихів або декоративних елементів, робота з кольоровими плямами чи композиційними формами можуть сприяти упорядкуванню уваги та зменшенню психоемоційного напруження.

Особливо доступною практикою є скетчинг та ескізування. На відміну від завершеного академічного рисунка, ескіз не вимагає абсолютної точності. Його основне завдання — швидко зафіксувати образ, ідею, рух, форму або емоційне враження. Саме тому ескізування може створювати сприятливі умови для творчої свободи та зниження страху помилки.

Дизайн може розглядатися як важливий ресурс підтримки ментального

здоров'я. Він безпосередньо пов'язаний із формуванням середовища, предметів, візуальної інформації та способів взаємодії людини з простором.

Гармонійно організоване середовище може впливати на емоційне сприйняття людини. Значення мають колір, освітлення, масштаб, пропорції, ритм, матеріали, фактури, наявність природних елементів та загальна візуальна впорядкованість.

У цьому контексті дизайн можна розглядати не тільки як професійну сферу, а як засіб формування підтримувального середовища. Освітній простір, майстерня або робоче місце можуть бути організовані таким чином, щоб зменшувати надмірне візуальне навантаження, забезпечувати комфорт і створювати умови для концентрації та творчої діяльності.

Особливого значення набуває принцип людиноцентричності. Дизайн середовища має враховувати потреби різних людей, їхні фізичні, емоційні та когнітивні особливості. Рекомендації ВООЗ 2025 року розглядають культуру, мистецтво та творчі практики як сфери, здатні сприяти соціальній включеності, стійкості та ментальному благополуччю [4].

Особливого значення застосування мистецтва та дизайну як ресурсів психологічної підтримки набуває в освіті. Навчання, пов'язане з творчістю, передбачає не тільки засвоєння професійних компетентностей, а й розвиток спостережливості, образного мислення, емоційного інтелекту, здатності до самовираження та комунікації.

Для студентів мистецьких і дизайнерських спеціальностей візуальна діяльність є частиною професійної підготовки. Рисунок, живопис, композиція, ескізування, створення образів та дизайн-проєктів можуть одночасно виконувати освітню і ресурсну функції.

Доцільним є використання коротких творчих практик на початку або наприкінці заняття. Це можуть бути швидкі замальовки, графічні вправи, робота з кольором, створення абстрактних композицій, колажування або візуалізація певної емоції. Важливо, щоб такі практики не перетворювалися на оцінювання

художніх здібностей. Студент повинен мати можливість експериментувати, помилятися та шукати власне образне рішення без страху негативної оцінки.

Мистецтво має не лише індивідуальний, а й соціальний потенціал. Спільне створення художніх робіт, участь у творчих майстернях, пленерах, виставках, мистецьких проєктах та колективних інсталяціях сприяють комунікації та формуванню відчуття належності до спільноти.

ВООЗ зазначає, що мистецькі активності можуть поєднувати соціальну взаємодію, сенсорну активацію, емоційне самовираження та когнітивну стимуляцію. Саме комплексність цих компонентів є однією з причин, чому мистецтво розглядається як потенційний ресурс підтримки ментального здоров'я [3].

Для сучасного українського суспільства соціальна функція мистецтва має особливе значення. Творчі проєкти можуть ставати простором взаємної підтримки, діалогу, збереження культурної пам'яті та осмислення складного досвіду. Через мистецтво людина отримує можливість не лише висловити власні переживання, а й побачити досвід інших.

Водночас важливо розмежовувати мистецькі практики для підтримки психологічного благополуччя та арт-терапію як професійну практику. Не кожна творча діяльність є арт-терапією, і самостійне малювання чи заняття дизайном не повинні розглядатися як заміна професійної психологічної або психіатричної допомоги.

Наукові дослідження демонструють перспективність візуальних мистецьких практик, але водночас вказують на неоднорідність методик та якості доказів. Тому творчі практики доцільно розглядати передусім як додатковий ресурс підтримки, який може сприяти емоційному самовираженню, соціальній взаємодії, розвитку стійкості та формуванню позитивного досвіду.

Візуальні практики, мистецтво та дизайн мають значний потенціал як ресурси підтримки ментального здоров'я та психологічного благополуччя. Їхня цінність полягає у можливості поєднати емоційне самовираження, концентрацію

уваги, творчу активність, естетичне сприймання та соціальну взаємодію.

Малювання, живопис, графіка, ескізування, колаж та інші візуальні практики можуть створювати простір для саморефлексії та емоційного розвантаження. Дизайн, своєю чергою, дозволяє формувати фізичне й інформаційне середовище.

Особливо перспективним є використання мистецьких і дизайнерських практик в освітньому середовищі. Творчі завдання можуть не лише формувати професійні компетентності, а й сприяти розвитку емоційної грамотності, саморегуляції, комунікації та творчої впевненості.

Таким чином, мистецтво і дизайн варто розглядати не лише як сфери професійної діяльності або культурного життя, а і як важливі компоненти людиноцентричного середовища та культури ментального здоров'я.

Література:

1. Альберс Й. Взаємодія кольору. Київ : ArtHuss, 2024. 208 с.

2. Берлач О. Графічні техніки в образотворчому мистецтві. Луцьк : [б. в.], 2022. 103 с.

3. Берлач О. Графічні техніки в образотворчому мистецтві. Луцьк, 2022. 103 с.

4. Григор'єва В. Б., Білгородська О. Є., Споденюк С. І. Натюрморт на контрастні кольорові відношення : метод. вказівки з дисципліни «Живопис». Одеса : Астропринт, 2023. 32 с.

5. Іттен І. Мистецтво кольору. Київ : ArtHuss, 2022. 95 с.

6. Кириченко М. А., Кириченко І. М. Основи образотворчої грамоти : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ : Вища школа, 2002. 190 с.

7. Шпак В. О. Основи живопису. Акварель : навч. посіб. Київ, 2013. 256 с.

8. Яремків М. Композиція: творчі основи зображення : навч. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2009. 112 с.

Молчанова К.К.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
1 курсу, спеціальність А4.021 Середня освіта (Англійська мова та
зарубіжна література), факультет іноземної філології,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків
Науковий керівник – **Лупаренко С.Є.,**
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ПРИКЛАДІ МАНДАЛОТЕРАПІЇ

Сучасні реалії насичені викликами, що мають негативний вплив на нервову систему виснажуючи її. Із цієї причини постає необхідність не лише розвивати здатність особистості боротися зі стресом та заспокоюватися в момент активної дії подразника, але й у довгостроковій перспективі розвивати здатність до стресостійкості. Одним із інструментів формування цієї якості є арт-терапія. Її перевагами є безпечність, доступність та комплексність, оскільки вона охоплює різні види мистецтва, зокрема малювання, драма, музика тощо.

Арт-терапія позитивно впливає на психіку людини. Окрім боротьби зі стресом та тривожністю, що, безумовно, є важливим, ця практика також позитивно впливає на самооцінку особистості, розкриття її інтелектуального потенціалу, самосвідомість, самовизначення, творчі здібності, експресивність та емоційну стабільність [1].

Арт-терапія охоплює низку технік, і кожна з них має певний терапевтичний вплив. Завдяки цьому вона може бути ефективною за різних соціальних обставин. Виокремлюють п'ять функцій арт-терапії:

1) виховна (арт-терапія здійснює вплив на формування моральних цінностей особистості, навичок ведення комунікації та емпатії);

2) діагностична (результати творчої діяльності стають особистості базисом для діагностики індивідуально-психологічних особливостей її розвитку);

3) психотерапевтична (арт-терапія здійснює терапевтичний вплив за допомогою мистецтва, що надає можливість здійснювати психокорекцію);

4) корекційна (арт-терапія має позитивний вплив на самооцінку людини, сприяє усуненню деструктивних форм поведінки та покращенню її соціальної взаємодії);

5) розвивальна (арт-терапія сприяє як творчому, так особистісному зростанню особистості) [2].

Отже, арт-терапія має широке коло функцій, що робить її ефективним засобом формування стресостійкості.

Формування стресостійкості особистості ґрунтується на психотравматичному досвіді. Цей процес є складним та охоплює комплекс чинників, серед яких: оцінка стресової ситуації, вплив стресогенних факторів на особистість, здатність до адаптації поведінки в умовах кризи, стратегії копінг-поведінки. Варто зазначити, стресостійкість знаходить своє вираження у комплексній взаємодії з усіма компонентами психіки особистості не тільки під час безпосередньої дії факторів стресу, а й після її завершення. Стресостійкість передбачає такі компоненти, як: поведінковий, соціальний особистісний та типологічний [3].

Одна з технік, яку можна ефективно використовувати у будь-яких кризових станах, зокрема стресових ситуаціях, є мандалотерапія. Вона передбачає створення мандал, тобто кругових композицій. Завдяки цьому творчому процесу з'являється символ особистості, який вона створює несвідомо. Символ допомагає людині пізнати себе краще, усвідомити свою цінність, сприяє зменшенню напруженості та досягненню гармонії. Малюнки кола разом з їхньою візуальною складовою моделюють свідому та підсвідому активність особистості.

Малюнок всередині кола уособлює індивідуально-психологічні особливості людини, яка його створює. Аналізуючи його, можна зрозуміти, якими якостями володіє людина, наприклад відкритість чи закритість, зібраність та впорядкованість чи неорганізованість та розсіяність [4].

Унікальність мандали полягає в тому, що її можна використовувати як джерело інформації для аналізу психічного стану людини, а також для його корекції. Це немов код, який можна прочитати та за допомогою якого можна покращити психічний стан людини. Надання психологічної підтримки за допомогою мандалотерапії зумовлюється досягненням гармонії особистості на підсвідомому рівні. Мандала символізує захист, єдність, узгодженість та межі. Цей вид терапії можна застосовувати як інструмент саморегуляції в умовах стресової ситуації, у разі психосоматичних проявів та емоційних розладів різного типу [5].

Отже, важливість питання розвитку стресостійкості зумовлена її здатністю кардинально впливати на життя особистості. Високий рівень стресостійкості позитивно впливає на психічне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальну інтеграцію, особистісне та професійне становлення людини. Водночас, низький рівень її стресостійкості може стати причиною деструктивних тенденцій різного характеру, наприклад проявів посттравматичного стресового розладу або психічного, емоційного та навіть фізичного виснаження. Арт-терапія є чудовим засобом розвитку стресостійкості, адже не вимагає наявності художнього таланту, адже головна мета цієї діяльності є самовираження. Під час творчого процесу особистість вивільняє свої емоції. Вона надає своєму емоційному стану, який складно виразити вербально, метафоричну форму, через яку людині легше усвідомити та контролювати те, що вона відчуває на емоційному рівні. Мандалотерапія – це один з найбільш дієвих видів арт-терапії, що гармонійно об'єднує вплив мистецтва на психіку людини та балансуючу енергію геометричних фігур. Завдяки цьому творчість сприяє зменшенню стресу та розвитку здатності особистості до саморегуляції.

Література:

1. Волотовська Н. Перспективи застосування арт-терапії як засобупротидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8. №4 DOI https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i4.464

2. Орос М.М. , Гал А.В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7(253). С. 32-35. DOI https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660

3. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192. URL: https://ispp.org.ua/2020/05/26/arxiv-vipusku-2011-26-29/ (дата звернення: 13.09.2026).

4. Савчук З.С., Слободиська О.А. Мандала-терапія як інструмент психологічної корекції тривожних станів в юнацькому віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2019. № 1. С. 8-12. URL: https://journals.uran.ua/apppfo/article/view/167937 (дата звернення: 12.09.2026).

5. Юнг К.Г. Людина та її символи. Київ: Центр навчальної літератури, 2022. 436 с.

Нікітіна О. С.
здобувач вищої освіти
4 курс навчання, 6.022.010 Бізнес-дизайн, ННІ менеджменті і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
місто Харків, Україна.
Науковий керівник – **Борисенко Д.В.,** кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

КІНЕТИЧНЕ ФОРМОУТВОРЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

На сучасному етапі розвитку дизайну та візуального мистецтва проявляється стрімкий перехід від статичних об'ємно-просторових форм до динамічних адаптивних систем. Особливо в умовах постійного зростання психоемоційного навантаження, інформаційного перенасичення та тривалого перебування у стресових станах виникає потреба у пошуку нових, більш інтенсивних методів емоційного розвантаження та саморегуляції. Серед новітніх напрямів формоутворення особливу роль в терапевтичному потенціалі має напрям кінетичного дизайну. Він в собі поєднує принципи біомеханіки, алгоритмічного проектування та нейроестетики, що вікдкривають нові можливості подолання емоційної напруги через відволікання.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю врахування інтеграції кінетичних механізмів у структуру предметно-просторового середовища. На відміну від статичних арт-об'єктів, кінетичний дизайн передбачає рух, циклічність, плавні переходи та ритмічні зміни геометричної структури, що безпосередньо впливає на зорове сприйняття людини. Важливу роль в цьому має плавний, гармонійний рух об'єкта або його окремих елементів, що активізує синхронізацію з фізіологічними ритмами людини. Теоретично це

сприяє зниженню рівня кортизолу, уповільненню серцевого ритму та ефективному зменшенню емоційної напруги [1].

Метою цього дослідження є аналіз і теоретичне обґрунтування принципів кінетичного дизайну в сучасних рішеннях зняття емоційної напряги, зокрема щодо їхньої ролі у заспокоєнні свідомості, зниженні тривожності та підтримці ментального благополуччя.

Сприйняття кінетичних форм ґрунтується на нейробіологічних реакціях зорової системи людини. Зорова система еволюційно сформувалася так, щоб реагувати на рух у навколишньому середовищі як на потенційний сигнал змін у довкіллі. Тоді як хаотичні та різкі рухи активують захисні механізми й посилюють стрес, плавний, передбачуваний і безперервний рух справляє протилежний ефект – сприяє розслабленню та стимулює парасимпатичну реакцію. З погляду нейроестетики, спостерігаючи за геометричними та біоморфними варіаціями, глядач підсвідомо «відчуває» кінетику об'єкта, використовуючи механізми зорового сприйняття та дзеркальні нейрони зорово-моторної кори для перемикання уваги з внутрішніх турбот на зовнішній естетичний процес [1; 3].

Ключовим фізіологічним ефектом плавного руху є явище зорово-дихальної синхронізації. Спостереження за кінетичним елементом, що відкривається та закривається з частотою приблизно 0,1 Гц (що відповідає близько шести дихальним циклам на хвилину), спонукає спостерігача несвідомо підлаштовувати ритм свого дихання під траєкторію руху об'єкта [1; 3]. Це синхронізує дихання, слугуючи важливим чинником фізичного розслаблення та відновлення рівноваги нервової системи.

Згідно з теорією відновлення уваги С. Каплана, природне або штучно створене середовище, що має властивість «м'якого захоплення» (soft fascination), дозволяє розуму відпочити від навантажень, пов'язаних із спрямованою увагою; кінетичний об'єкт – наприклад, такий, що плавно рухається на колесах, – формує саме такий стан невимушеної, відкритої уваги, не вимагаючи від людини

активних когнітивних зусиль.

Процес проєктування кінетичного об'єкта з терапевтичною метою (а не лише задля візуальної привабливості) ґрунтується на чітких принципах геометрії, кінетики та пропорційності. Це визначає особливості залучення кінематичного складової для успішних терапевтичних впливів. Прицьому, ключовим принципом є біомімікрія – зокрема, використання патернів руху, що відтворюють природні траєкторії, як-от рух океанських хвиль, коливання листя на вітрі чи політ птахів. Це створює фізіологічний резонанс – концепцію, підтверджену дослідженнями Р. Тейлора [2]. Ще одним важливим чинником є плавність переходів; рух об'єкта, що описується плавними синусоїдальними або гармонійними функціями, повністю позбавлений різких кутових прискорень чи розривів кінематичного ланцюга.

Важливе значення має також здатність до трансформації форми, що охоплює зміни щільності, які визначають об'єм, прозорість або світлопроникні властивості об'єкта. Механізм відкривання та закривання створює ефект «дихання» форми, викликаючи підсвідому асоціацію з живим організмом [1; 3].

Інтеграція кінетичних формоутворень у сучасному середовищі розглядається як важливий напрям профілактики психоемоційного виснаження в сучасному урбанізованому просторі. Так, використання кінетичного дизайну у сучасних оселях допомагає зменшити втому та стрес від повсякденного міського життя. Особливу роль має його застосування у лікарнях - рухомі стельові скульптури та панелі допомагають пацієнтам заспокоїтися та відволіктися від страху перед процедурами. В офісах, напркилад використання динамічних перегородок та світла знімають втому з очей і повертають концентрацію, у торговельних центрах чи парках кінетичні об'єкти дають змогу перепочити від міського шуму. Завдяки сучасним технологічним рішенням такі інсталяції можуть підлаштовуватися під людину: вони працюють в парі з датчиками, які зчитують стан оточення та поступово сповільнюють свій рух, підсвідомо спонукаючи спостерігача також розслабитися та сповільнити власне дихання.

Підсумовуючи, роль кінетичних форм має великий потенціал. Це не просто краса, а дієвий інструмент для підтримки ментального здоров'я. Вони заспокоюють нервову систему за рахунок плавних біоморфних рухів, які повторюють природні форми та гармонійні ритми. Інтеграція таких об'єктів у медичні, робочі, громадські та житлові простори створює комфортні умови для відпочинку та зняття напруги, а в майбутньому перспективним є створення розумних систем, які поєднуватимуть рух, світло та звук і реагуватимуть на самопочуття людини в режимі реального часу.

Література:

1. Salingaros N. A. The Biophilic Healing Index Predicts Effects of the Built Environment on Our Wellbeing / Nikos A. Salingaros // Journal of Biourbanism. – 2019. – № 8 (1). – P. 13-34. Mode of access: https://www.biourbanism.org/the-biophilic-healing-index-predicts-effects-of-the-built-environment-on-our-wellbeing/.
2. Taylor R. P. Reduction of physiological stress using fractal art and design [Electronic resource] / Richard P. Taylor // Irina Cumberland Art & Science. – Mode of access: https://www.irinacumberland.com/what-are-fractals.
3. Шетілова Є. Аналіз художніх напрямків. Кінетичне мистецтво та оп-арт [Електронний ресурс] / Євгенія Шетілова // Tilda : [вебсайт-конструктор]. – Електрон. дані. – Режим доступу : https://shetilova.tilda.ws/presentation.

Носань В. А.,
заслужений діяч мистецтв України, професор
Харківської державної академії дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна
Чеботов І. П.,
заслужений діяч мистецтв України, доцент
Харківської державної академії дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна
Нестеренко А. О.,
доктор філософії (PhD), старший викладач
Харківської державної академії дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна

ХАРКІВСЬКА ШКОЛА РИСУНКА ПІД ВПЛИВОМ О. КОКЕЛЯ

Досліджено еволюцію Харківської школи рисунка у період педагогічної діяльності видатного живописця і графіка Олексія Опанасовича Кокеля в першій половині ХХ ст. Актуальність теми зумовлена необхідністю визначення ролі митця у формуванні фундаменту академічної освіти, традицій і методики викладання в вищій мистецькій школі Харкова. З'ясовано, що факторами, які вплинули на методологічний підхід О. Кокеля, стали дидактичні принципи та академічні традиції школи І. Рєпіна і Д. Кардовського. Велике значення відіграла і власна творча еволюція, від імпресіоністичних до реалістичних графічних прийомів, що призвела до застосування широкого технічного інструментарію, заклавши підґрунтя для подальшого розвитку регіональної школи рисунка.

Мета дослідження полягає у визначенні концептуально-методологічних засад в художньо-педагогічній діяльності О. О. Кокеля, що стали фундаментом для мистецької освіти в Харківській академічній школі рисунка та сприяли організації ефективного навчального процесу в регіоні.

Методи дослідження ґрунтуються на комплексному підході. Завдяки історико-генетичному методу простежено чинники формування методико-педагогічної системи О. Кокеля. Формально-стилістичний метод застосовано для вивчення морфології його рисунків. Порівняльним методом та композиційним аналізом виявлено пластичні пошуки, художню манеру О. Кокеля тощо.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні графічної спадщини і концептуально-методологічних засад О. Кокеля як ключових факторів організації та удосконалення навчального процесу в Харківській школі рисунка у першій половині ХХ ст.

Результати дослідження дали змогу концептуалізувати внесок художника-педагога О. Кокеля як фундатора і методолога Харківської школи рисунка першої половини ХХ ст. Ректорство та керівництво кафедрою рисунка сприяло створенню системи викладання, еволюцінувало підходи до навчального процесу, окреслило програму і специфіку регіонального мистецького закладу. Відбувся перехід від академічного реалістичного рисунка ХІХ ст. до глибокого конструктивно-аналітичного аналізу натури. Компроміс О. Кокеля між традиційними засадами та модерними тенденціями заклав потенціал Харківської школи рисунка.

Висновки. Під впливом О. Кокеля відбулася еволюція Харківської школи рисунка від сліпого копіювання до конструктивно-аналітичного мислення. Сформована ним педагогічна система стала методологічною базою для вищої мистецької освіти в Харкові, яка має актуальність в навчальному процесі і сьогодні в Харківській академії дизайну і мистецтв.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Харківська школа рисунка у першій половині ХХ ст. сформувалася на базових традиціях художнього училища Марії Раєвської-Іванової. Вона пройшла кілька етапів у своєму розвитку: з 1921 р. – як Харківський художній технікум; 1927–1928 рр. – як Харківський художній інститут. На шляху формування провідним в освітньому процесі став напрямок реалізму, який

базувався на академічному рисунку, з досконалим та детальним вивченням натурних об'єктів, з поступовим розвитком українського авангарду. Особливе місце в історії Харківської школи займає О. Кокель, який сформував теоретико-практичну основу академічного рисунка та трансформував традиційні підходи при роботі з натурою. Проте, наукового аналізу потребує його внесок в вищу систему мистецької освіти в Харкові, який став концептуальною базою в процесі навчання наступних поколінь.

Зазначена проблема пов'язана з сучасними завданнями в мистецтвознавстві та художній педагогіці, спрямованих на виховання висококваліфікованих фахівців у галузі мистецтва і дизайну. Проведене дослідження сприяє розширенню теоретичної бази з історії українського мистецтва першої половини XX ст., дозволяє диференціювати регіональні особливості вищої мистецької школи в Харкові та інтегрувати її досвід до загальнонаціонального мистецького дискурсу. Методика О. О. Кокеля може бути застосована при модернізації сучасних навчальних програм не тільки для академічного рисунка, а і для композиції, інших графічних дисциплін, розробки лекційних курсів, методичних посібників тощо.

Тема розвитку Харківської школи рисунка у період педагогічної діяльності О. Кокеля в першій половині XX ст. в мистецтвознавчій науці ґрунтовно не висвітлена. Переважають відомості про митця біографічного характеру, які можна знайти в енциклопедичних виданнях [Кубійович, 1959, с. 1073; Кудрицький, Лабінський, 1997, с. 308; Лабінський, Мурза, 1992, с. 307; Бажан, 1973, с. 107; Мизгіна, Васильєв], проте змістовні праці про його методику викладання в Харківській школі рисунка у вітчизняній науці відсутні.

Значущою для дослідження теми статті стала книга заслуженого діяча мистецтв України, доцента, викладача кафедри рисунка ХДАДМ І. П. Чеботова «Харківська школа рисунка», який зазначає, що школа «... має давню історію, яка налічує більш як двохсотрічний період існування», а «... корені художньої освіти в Харкові ... беруть початок у XVIII столітті» [Чеботов, 2017, с. 8]. Автор вказує

на складнощі у формуванні системи художньої освіти в Харкові у другій половині XVIII–першій половині XIX ст., яка не отримала «остаточного завершення в цей період» [Чеботов, 2017, с. 15]. І. П. Чеботов вбачає значиму роль школи Раєвської-Іванової, де «... були закладені міцні основи професійного навчання художників» [Чеботов, 2017, с. 19]. О. Кокеля він вважає однією із найяскравіших постатей, що привнесла у Харківську школу педагогічні прийоми Д. М. Кардовського та віртуозне володіння вугіллям [Чеботов, 2017, с. 23]. «Значення О. Кокеля для харківської школи рисунка надзвичайне: незважаючи на скрутні часи, він завжди відстоював досягнення реалістичної школи рисунка, виховав плеяду талановитих учнів» [Чеботов, 2017, с. 45].

Розвиток мистецької освіти в Харкові з 1896 по 1918 рр. розглянула у своєму дослідженні українська мистецтвознавиця, Академік Національної академії мистецтв України, професорка Л. Д. Соколюк. Дослідниця вказала: «Шлях до формування нинішньої системи викладання був дуже непростий: від суто художнього профілю переходили до художньо-промислового і навпаки, поки у наш час не повернулися до моделі, створеної ще в школі М. Раєвської-Іванової (1869–1896)» [Соколюк, 2021, с. 83]. Вона зазначила, що проблема відповідності системи навчання завданням, поставленим перед мистецтвом того періоду (спочатку в міській художній школі з 1896 р. до першої половини 1912 р., а згодом, в художньому училищі з другої половини 1912 р. до 1918 р.,) в наукових публікаціях ще не порушувалася [Соколюк, 2021, с. 83–84]. Корисними стали й інші публікації дослідниці: «Школа Раєвської-Іванової: Мистецько-промислова освіта у Харкові (друга половина XIX–початок XX ст.)» [Соколюк, 2020]; «Харківська мистецтвознавча школа (1900-ті–початок 2020-х років)» [Соколюк, 2021, с. 55–70.]; «Вища мистецька школа Харкова: від модернізму до трансформації (1921–1962)» [Соколюк, 2023], а також розділ за її авторством «Учні І. Ю. Рєпіна у Харкові» [«Українське мистецтво та архітектура кінця XIX–початку XX ст.», 2000, с. 85–93].

Олексій Опанасович Кокель (1880–1956) – графік, живописець і педагог,

видатна особистість свого часу. В 1916 р. розпочав педагогічну діяльність в Харківському художньому училищі, застосувавши у викладанні дисциплін свій мистецький досвід. Став одним із фундаторів і першим ректором Харківського художнього технікуму з 1921 по 1923 рр., де запровадив нові методики у навчанні. З 1930 р. працював педагогом в Харківському інженерно-будівельному інституті, а протягом 1938–1956 рр. завідував кафедрою рисунка в Харківському художньому інституті, де зробив рисунок фундаментальною основою для інших візуальних мистецтв. З 1938 р. О. Кокель – член Спілки художників України.

Підсумовуючи аналіз графічних робіт О. Кокеля, можна відзначити, що в його рисунках простежується бездоганна побудова форми (за системою Д. Кардовського) та досконале володіння м'яким матеріалом, вугіллям, яким автор передавав живу форму (за методом І. Рєпіна), що є свідченням створення власного стилю, котрий сформував методологічну основу викладання художника. Саме навчання у талановитих вчителів допомогло у майбутньому О. Кокелю сформувати Харківську школу рисунка через три найголовніші принципи: 1) аналітичний метод Д. Кардовського; 2) психологізм і живописну манеру І. Рєпіна; 3) роботу з живою натурою. Починаючи з 1916 року, засади методології О. Кокеля стають фундаментом для освітнього процесу школи академічного рисунка в Харкові.

Література

1. Білецький П. О. (2000). Асєєва Н. Ю. (ред.). Українське мистецтво та архітектура кінця XIX–початку XX ст. НАНУ. Інститут мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського. Київ: Наукова думка. 240 с.

2. Кубійович В. (ред.). (1959). Енциклопедія українознавства: Словникова частина 3: [в 11 т.]. Париж–Нью-Йорк: Молоде життя. 805–1200 с.

3. Кудрицький А. В. & Лабінський М. Г. (1997). Кудрицький А. В. (ред.). Мистецтво України: Біографічний довідник. Київ : «Українська енциклопедія» імені М. П. Бажана. 700 с.

4. Лабінський М. Г. & Мурза В. С. (1992). Кудрицький А. В. (ред.). Митці

України: енциклопед. довід. Київ: «Українська енциклопедія» ім. М. П. Бажана. 848 с.

5. Лагутенко О. (2006). Українська графіка першої третини XX століття. Київ: Грані-Т. 240 с.

6. Мизгіна В. В. & Васильєв В. О. (2013). Кокель Олексій Опанасович. https://esu.com.ua/article-8044

7. Соколюк Л. (2020). Школа Раєвської-Іванової: Мистецько-промислова освіта у Харкові (друга половина XIX–початок XX ст.). Харків: Видавець Олександр Савчук. 248 с.

8. Соколюк Л. (2021). Шляхи розвитку мистецької освіти в Харкові (1896–1918). *Вісник Харківської академії дизайну і мистецтв*, № 1, С 83–94. https://doi.org/10.33625/visnik2021.01.083

9. Соколюк Л. Д. (2021). Харківська мистецтвознавча школа (1900-ті–початок 2020-х років). *Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв*. № 2. С. 55–70. https://doi.org/10.33625/visnik2021.02.055

10. Соколюк Л. Д. (2023). Вища мистецька школа Харкова: від модернізму до трансформації (1921–1962). Харків: Видавець Олександр Савчук. 150 с.

11. Чеботов І. П. (2017). Харківська школа рисунка. Харків: Софія-А. 343 с.

Овдієнко Н.Р.
здобувач вищої освіти
2 курс магістратури, спеціальність 023 Образотворче мистецтво,
декоративне мистецтво, реставрація
(спеціалізація «Станковий живопис»),
факультет образотворчого мистецтва,
Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Ковтун В.І.,** професор кафедри живопису
Харківської державної академії дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна

«ЖИТТЯ ШОУГЬОРЛ»: ВІЗУАЛЬНИЙ ОБРАЗ МІЖ СЦЕНОЮ І ВРАЗЛИВІСТЮ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

В умовах тривалих суспільних потрясінь проблема збереження ментального здоров'я набуває особливого значення, а мистецтво може розглядатися не лише як сфера естетичного досвіду, а й як простір осмислення емоцій, особистого досвіду та ідентичності. Сучасні дослідження свідчать про наявність позитивного зв'язку між залученням до творчої діяльності та показниками психологічного благополуччя, хоча сила такого зв'язку та його причинно-наслідковий характер потребують подальшого вивчення. У цьому контексті станковий живопис може виступати формою візуальної рефлексії та засобом художнього осмислення внутрішнього досвіду.

Творчий проєкт «Життя шоугьорл» являє собою станковий живопис, виконаний олією на полотні розміром 100 × 70 см. У центрі композиції зображено Тейлор Свіфт на сцені під променями софітів, у сценічному костюмі періоду «The Tortured Poets Department» (TTPD Eras Tour). Обличчя героїні передає стан емоційної зосередженості: вона співає, повністю занурена у процес

виконання. На передньому плані розташовані силуети глядачів, які фіксують виступ за допомогою мобільних телефонів. Такий композиційний прийом створює візуальну межу між живою людиною на сцені та її медійним образом, який спостерігається, фіксується й тиражується аудиторією.

Назва картини «Життя шоугьорл» має багаторівневе прочитання. Шоугьорл постає водночас як сценічний образ, публічна персона та реальна людина, внутрішній світ якої залишається недоступним для безпосереднього глядацького спостереження. Сцена у творі символізує простір публічної самопрезентації, тоді як силуети глядачів і численні екрани телефонів акцентують дистанцію між особистістю та її сприйняттям публікою. Отже, художній образ вибудовується на протиставленні видимого та прихованого, публічного та особистого, сценічної ролі та людської вразливості.

Вибір Тейлор Свіфт як прототипу образу має особистісну й концептуальну мотивацію. Її творчість характеризується значною увагою до особистого досвіду, емоцій, пам'яті та міжособистісних стосунків. В інтерв'ю журналу Time 2014 року Свіфт описувала написання пісень як спосіб прояснення й упорядкування власних емоцій, наголошуючи на необхідності залишатися відкритою до почуттів, незважаючи на вразливість, пов'язану з публічністю . Саме ця взаємодія між емоційною відкритістю, творчим самовираженням і публічним образом стала одним із концептуальних імпульсів створення картини.

Важливим аспектом роботи є також образ глядача. Присутність фанатів на передньому плані вводить у композицію тему парасоціальної взаємодії – одностороннього відчуття близькості людини з медійною особистістю, яка не передбачає взаємних міжособистісних стосунків у звичайному розумінні . Психологічні дослідження не дають підстав розглядати парасоціальні стосунки виключно як негативне явище: вони можуть бути пов'язані з відчуттям соціальної залученості, ідентифікацією та певними аспектами психологічного благополуччя. Водночас їхній вплив залежить від характеру та інтенсивності такого зв'язку . У картині цей феномен не оцінюється однозначно, а

використовується як художній засіб для розгляду взаємодії між публічною особистістю та її аудиторією.

Особисте залучення авторки до творчості Тейлор Свіфт стало додатковим чинником формування художнього задуму. Музика в цьому випадку виступає джерелом емоційного та образного досвіду, який трансформується у візуальну форму. Таким чином, процес створення картини можна розглядати як індивідуальну практику художньої рефлексії, у межах якої особистісно значущий культурний образ стає засобом осмислення ширших тем – вразливості, автентичності, публічності та самоідентичності.

У цьому аспекті мистецтво може виконувати функцію простору для вираження й осмислення переживань. Дослідження в галузі візуального мистецтва та психічного здоров'я показують, що творчі практики можуть сприяти вираженню почуттів, осмисленню ідентичності та переживанню досвіду, хоча не кожен художній процес є арттерапією у клінічному значенні цього поняття . Тому «Життя шоугьорл» розглядається передусім як художній твір і форма авторської рефлексії, що водночас демонструє потенціал образотворчого мистецтва як простору емоційного самовираження.

Отже, картина «Життя шоугьорл» є спробою через засоби станкового живопису осмислити взаємозв'язок між сценічним образом і внутрішньою вразливістю особистості. Образ Тейлор Свіфт у творі використовується не лише як портретний прототип, а як культурний образ, через який розкривається проблема співіснування публічної персони та особистого «я». Візуальне протиставлення сцени, глядацьких силуетів і камер мобільних телефонів акцентує складність межі між людиною та її медійним образом. Створення такого художнього висловлювання дозволяє розглядати станковий живопис як один із засобів особистісної рефлексії та потенційний ресурс підтримки ментального благополуччя.

Література

1. Dickey J. Taylor Swift on 1989, Spotify, Her Next Tour and Female Role

Models. Time. 2014. 13 Nov. URL: https://time.com/3578249/taylor-swift-interview/ (дата звернення: 23.09.2026).

2. Вітрук В., Шугай М. Розвиток психологічного благополуччя дітей з особливими потребами засобами арт-терапії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2018. Вип. 6. С. 91–96.

3. Карбушева В. Фанатська культура в Україні. Серія інтерв'ю про психологічну та соціальну сторони захоплень. Київ, 2021. URL: https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/2912 (дата звернення: 23.09.2026).

4. Закохувалися в актора з серіалу чи улюбленого героя? Що таке парасоціальні стосунки і чим вони небезпечні. УП. Життя. URL: https://life.pravda.com.ua/society/yaki-stosunki-lyudina-formuye-iz-zirkami-ta-shtuchnim-intelektom-314337 (дата звернення: 23.09.2026).

Олійник А. О.
здобувач вищої освіти
4 курс навчання, 6.022.010 Бізнес-дизайн, ННІ менеджменті і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
місто Харків, Україна.
Науковий керівник – **Борисенко Д.В.,** кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,

ГЕНЕРАТИВНЕ 3D МОДЕЛЮВАННЯ ДЛЯ АВТОМАТИЗОВАНОГО СТВОРЕННЯ АНТИСТРЕСОВИХ ВІЗУАЛЬНИХ ОБ'ЄКТІВ

У сучасному світі зростаючий рівень психоемоційного напруження та хронічного стресу зумовлює активний пошук інноваційних мультидисциплінарних інструментів для підтримки ментального здоров'я. Особливе місце серед них посідають візуальні практики та дизайн, які володіють

високим арттерапевтичним та релаксаційним потенціалом. Завдяки стрімкому розвитку технологій штучного інтелекту традиційне тривимірне моделювання трансформується у генеративне 3D-моделювання (Generative 3D Modeling). Це відкриває принципово нові можливості для автоматизованого створення персоналізованих антистресових візуальних об'єктів.

Актуальність теми зумовлена необхідністю швидкої, адаптивної та масштабованої генерації об'ємних форм із заданими нейроестетичними властивостями. Алгоритми генеративного штучного інтелекту дозволяють у реальному часі синтезувати складноструктуровані біоморфні та фрактальні 3D-об'єкти, спираючись на психофізіологічні параметри користувача (рівень тривожності, вариабельність серцевого ритму тощо). Завдяки відсутності монотонної ручної праці генеративні технології оптимізують процес формоутворення, перетворюючи статичний арт-об'єкт на динамічний засіб релаксації та емоційної саморегуляції.

Метою дослідження є аналіз потенціалу та методів застосування генеративного 3D-моделювання для автоматизованого створення візуальних об'єктів з антистресовими властивостями, а також визначення їхньої ролі в сучасних дизайнерських та арттерапевтичних практиках.

Для досягнення поставленої мети сформовано такі завдання:

1. Розглянути сучасні алгоритми та інструменти генеративного 3D-моделювання у контексті візуального дизайну.

2. Визначити нейроестетичні та формотворчі принципи створення антистресових об'ємно-просторових об'єктів.

3. Окреслити перспективи автоматизованого формування терапевтичного середовища для підтримки ментального здоров'я.

Сприйняття візуальних образів безпосередньо впливає на емоційний стан, рівень концентрації та психологічний комфорт людини. Численні дослідження у сфері нейроестетики підтверджують, що плавні, округлі та природні лінії сприймаються нашою психікою як безпечні, гармонійні та затишні, що суттєво знижує рівень тривожності й стресу [1]. На відміну від різких і гострокутних форм, які підсвідомо асоціюються з небезпекою та викликають приховане

внутрішнє напруження, м'які біоморфні структури сприяють глибокому розслабленню, уповільненню дихання та стабілізації емоційного фону [3].

Завдяки технологіям генеративного моделювання такі заспокійливі природні форми можна проектувати в повністю автоматизованому або напівавтоматизованому режимі [2]. Спеціальні алгоритми спираються на математичні закономірності та процедурні шуми, що дозволяє відтворювати гармонійні візерунки живої природи — плавні морські хвилі, природні вигини рослин, текстури піщаних дюн чи спіралі мушель [3]. Для реалізації таких завдань сучасні дизайнери використовують як потужні процедурні нодові середовища, так і генеративні моделі штучного інтелекту, здатні синтезувати об'ємні форми на основі простого текстового опису або двовимірних референсів [2].

Логіка автоматизованого створення антистресових об'єктів базується на послідовній трансформації ідеї у фінальну візуальну сцену [2]. На початковому етапі задаються базові параметри: характер форми, рівень її складності та м'яка палітра природних чи пастельних відтінків, які не перевантажують зір [1]. Далі система автоматично генерує тривимірну поверхню, підбирає реалістичні напівпрозорі, матові або тактильно приємні матеріали й накладає текстури. На завершення модель доповнюється м'яким розсіяним освітленням і повільною циклічною анімацією перетікання або пульсації, яка за своїм темпом нагадує спокійне людське дихання, створюючи виразний медитативний ефект [3].

Практична цінність автоматизованої генерації полягає в її високій гнучкості та можливості швидкої персоналізації візуального контенту під індивідуальні потреби користувача [1]. Згенеровані тривимірні об'єкти та динамічні сцени можна легко інтегрувати в мобільні застосунки для релаксації, інтерактивні вебресурси психологічної самодопомоги, віртуальні VR-кімнати відпочинку в освітніх закладах чи офісах [3]. Крім того, створені цифрові моделі можуть бути фізично втілені за допомогою 3D-друку у вигляді тактильних антистрес-предметів, кінетичних скульптур або ергономічних арт-об'єктів для

сенсорного розвантаження [2].

Висновки. Генеративне 3D-моделювання виступає ефективним мостом між цифровим дизайном, сучасними технологіями та турботою про ментальне здоров'я [1; 2]. Автоматизація процесу формоутворення значно спрощує розробку естетично довершеного заспокійливого контенту та робить його доступним для широкого кола користувачів [2]. У подальшому особливу перспективу має інтеграція генеративних моделей із датчиками біологічного зворотного зв'язку, наприклад, показниками пульсу чи частоти дихання, що дозволить створити динамічне цифрове середовище, яке в режимі реального часу підлаштовує свою форму, динаміку та колір для подолання стресу [3].

Література:

1. Gómez-Puerto G., Munar E., Nadal M. Preference for Curvature: A Historical and Conceptual Framework. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2016. Vol. 9. Art. 712. URL: https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2015.00712/full (дата звернення: 12.09.2026).

2. Mountstephens J., Teo J. Progress and Challenges in Generative Product Design: A Review of Systems. *Computers*. 2020. Vol. 9, No. 4. Art. 80. URL: https://www.mdpi.com/2073-431X/9/4/80 (дата звернення: 13.09.2026).

3. Nebot J., Peña J. A., López Gómez C. Evolutive 3D Modeling: A Proposal for a New Generative Design Methodology. *Symmetry*. 2021. Vol. 13, No. 2. Art. 338. URL: https://www.mdpi.com/2073-8994/13/2/338 (дата звернення: 13.09.2026).

Орєхова Т. І.
здобувачка вищої освіти
другого (магістерського) рівня,2 курс, С4 Психологія,
факультету соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Вєтрова Н. В.,** доктор філософії,
старший викладач,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ВПЛИВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Російсько-українська війна стала потужним чинником гострої та пролонгованої психотравматизації українського суспільства. Серед усіх категорій населення діти та підлітки виявляються найбільш вразливими до руйнівного впливу воєнних подій через незрілість їхніх емоційно-вольових механізмів, аналітичного мислення та нейрофізіологічних систем саморегуляції.

У психотравматології воєнний конфлікт розглядається як джерело травматичних подій двох типів. Травма Типу І: раптові, поодинокі катастрофічні події (безпосередня присутність під час обстрілів, руйнування житла, фізичне насильство, втрата близьких); Травма Типу ІІ: тривалий, хронічний вплив несприятливих воєнних обставин (постійне перебування в укриттях, повітряні тривоги, вимушена евакуація, соціальна ізоляція, невизначеність майбутнього), що поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості [3, с.835; 839].

Підлітки в умовах війни зазнають «подвійного стресу»: нормативна вікова криза розвитку з її гормональною та емоційною перебудовою накладається на кризу воєнного часу й сімейний дистрес. Це призводить до мобілізації функціональних резервів з подальшим їх швидким виснаженням, розвитком

астенодепресивних станів і високим ризиком формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [6, с.48].

Перебіг ПТСР у юнацькому віці має виражену специфіку. Можливості вікового розвитку дозволяють підліткам глибоко усвідомлювати трагізм ситуації, розуміти соціально-політичні наслідки війни та загрозу власному існуванню, проте нестача життєвого досвіду та когнітивних механізмів подолання перешкоджає адекватному опрацюванню травми.

Клініко-психологічна динаміка розвитку ПТСР у підлітків охоплює три послідовні стадії:

1. Стадія гострого стресу: розгортається безпосередньо під час психотравмувальної події або у перші дні після неї. Включає стан шоку, паніки, жаху, пригніченості та заперечення реальності (феномен «психічного заціпеніння» або сприйняття того, що відбувається, як сну).

2. Стадія розгорнутого ПТСР: характеризується маніфестацією всієї симптоматичної картини (інтрузії, флешбеки, кошмари, уникнення, емоційне оніміння). Дитина замикається в собі, подумки знову й знову повертається до травми, її думки набувають нав'язливого характеру.

3. Стадія відновлення або хронізації: за наявності належної психосоціальної підтримки відбувається поступова адаптація та повернення до норми. За відсутності допомоги розлад переходить у хронічну форму зі стійкими змінами особистості (страхи, фобії, фонова тривожність, тотальна недовіра до світу) [2, с.45; 47].

ПТСР чинить деструктивний вплив на всі рівні функціонування особистості підлітка: когнітивний, емоційно-афективний, поведінковий та психосоматичний.

Зміни в когнітивній сфері: дезорганізація пізнавальних процесів (спостерігається суттєве погіршення концентрації та стійкості уваги, порушення короткочасної й оперативної пам'яті, забудькуватість, неуважність та зниження когнітивної гнучкості); інтрузивні явища (мимовільні, яскраві й болісні спогади

про травму у вигляді флешбеків, а також повторювані нічні кошмари, що супроводжуються вегетативними реакціями); феномен «втрати майбутнього» (у підлітків руйнується здатність до довгострокового життєвого планування, зникає бачення часової перспективи, з'являються переживання щодо майбутнього та думки про смерть) [1, с.29].

Емоційно-афективна сфера охоплює хронічний тривожно-депресивний синдром (висока фонова тривожність, панічні стани, апатія, пригніченість, емоційне оніміння та втрата здатності відчувати радість); деструктивні емоційні переживання (глибоке почуття провини (зокрема провини уцілілого), сорому, безпорадності, страху розлуки з батьками та самотності).

Поведінкові та особистісні розлади – агресія та дратівливість (спалахи гніву, бунтарство проти батьків і учителів, які оточення нерідко помилково інтерпретує як звичайну неслухняність чи педагогічну занедбаність); стратегії уникнення та самоізоляція (активне уникнення людей, місць, розмов або звуків, які нагадують про травму, прагнення віддалитися від однолітків та дисоціативна поведінка); деструктивні та ризиковані патерни (схильність до небезпечної для життя поведінки, аутоагресії, самоушкодження, а також занурення у шкідливі звички як спосіб втечі від стресу).

Психосоматичні прояви: соматизація психологічної травми (виражається через хронічні головні болі, болі в животі та шлунку, порушення травлення, розлади сну й апетиту, нудоту, тахікардію, м'язове тремтіння, нервові тики та підвищену втомлюваність без наявних органічних патологій) [4, с.127].

Тривалий ПТСР провокує глибоку дезорганізацію соціального життя підлітка, а саме: зниження навчальної успішності (через когнітивні розлади підлітки втрачають здатність зосереджуватися та засвоювати навчальний матеріал, що часто призводить до конфліктів у школі); руйнування міжособистісних взаємин (розвивається тотальна недовіра до оточення, виникають бар'єри у спілкуванні з батьками та однолітками); суїцидальні ризики та залежності (виражений ПТСР у юнацькому віці істотно підвищує ризик

виникнення суїцидальних думок та намірів. Також зростає ризик формування аддиктивної поведінки, включаючи вживання алкоголю та психоактивних речовин).

Сучасні психологічні підходи розглядають підлітка не лише як пасивну жертву обставин, а й як суб'єкт, здатний до відновлення через розвиток резилієнтності (стійкості до стресу / життєстійкості).

Резилієнтність – це динамічний багатовимірний процес збереження позитивної адаптації, психологічного благополуччя та компетентного функціонування, незважаючи на досвід перебування у надзвичайних психотравмувальних ситуаціях.

Ключовими детермінантами формування резилієнтності підлітків є: внутрішньоособистісні ресурси (навички емоційної саморегуляції, розвинена емпатія, асертивність, когнітивна гнучкість, здатність переосмислювати складні події та знаходити нові сенси); конструктивні копінг-стратегії (перехід від деструктивного уникнення до активного вирішення проблем, пошуку допомоги та планування позитивних активностей); соціальна підтримка (наявність підтримувального сімейного середовища, безпечного простору в школі та надійних стосунків зі «значущим дорослим»); просоціальна активність (залучення підлітків до волонтерської діяльності, допомоги іншим та груп взаємодопомоги відновлює відчуття власної суб'єктності та контролю над життям) [5, с.224].

Отже, посттравматичний стресовий розлад в умовах воєнного часу є складним системним порушенням, що дезорганізує когнітивну, емоційну, поведінкову та соматичну сфери підлітка.

Особливістю ПТСР у юнацькому віці є поєднання високого рівня усвідомлення небезпеки з недосконалістю механізмів емоційної саморегуляції, що провокує ризики соціальної дезадаптації, аутоагресії та «втрати часової перспективи». Збереження ментального здоров'я підлітків під час війни є стратегічним завданням держави, яке вимагає об'єднання зусиль родини,

освітніх закладів, психологів та медичних фахівців.

Література:

1. Алексійчук С. О. Вплив стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану : кваліфікаційна бакалаврська робота : 053 Психологія / Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2025. 63 с..

2. Коріттко А. Посттравматичний стрес у дітей та підлітків: розпізнати, зрозуміти, допомогти / пер. з нім. М. Солтис // *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2023. № 8 (144). С. 42–47.

3. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків // *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. № 8 (42). С. 832–844. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844.

4. Сакунова А. В. Посттравматичний стресовий розлад у підлітків: особливості прояву та корекція // *Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища* : зб. матеріалів І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 2024 р.). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. С. 126–128.

5. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Черепахіна В. К. Соціально-психологічні особливості резилієнтності дітей України під час війни // *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 222–228. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.38.

6. Юрковська Т. А. Вплив стресу на психічне здоров'я дітей під час війни : магістерська дисертація / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2024. 70 с..

Пишинська В. В.
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедра освітології та інноваційної педагогіки,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
Харків

ВІЗУАЛЬНІ ПРАКТИКИ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО ДОБРОБУТУ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

Підтримка емоційного добробуту здобувачів базової середньої освіти набуває особливої актуальності в контексті сучасних викликів. Водночас увага до емоційної сфери учнівства не має супроводжуватися зниженням академічних вимог і суперечити чинним навчальним програмам. Тож актуальним є пошук засобів, які сприятимуть досягненню очікуваних результатів навчання та створенню умов для гармонізації емоційного стану.

Одним із засобів поєднання когнітивного та афективного складників навчання є візуальні практики. Попри зростання інтересу до їх використання, це поняття досі не набуло усталеного визначення в науковій літературі. В. Г. Кремень під візуальною грамотністю розуміє здатність сприймати та використовувати візуальні образи, здатність людини мислити і виражати думки в зображеннях, сприймати логіку, емоції і смисли, що містяться у візуальній інформації, а також здатність продукувати візуальні образи в комунікації [1; с. 5]. У межах цієї роботи, беручи за основу визначення візуальної грамотності, під візуальними практиками розуміємо такі види навчальної діяльності, що передбачають використання візуальних образів, зокрема їх сприйняття, інтерпретацію, створення та трансформацію.

Доцільність використання візуальних практик на уроках української мови зумовлена специфікою очікуваних результатів навчання, що передбачають

інтерпретацію прочитаного та переглянутого, перетворення інформації в різні форми повідомлень, створення власних висловлювань та виконання творчих завдань. Візуальні практики можуть органічно інтегруватися в різні етапи уроку, поєднуючи досягнення навчальних цілей зі створенням умов для підтримки емоційного добробуту здобувачів базової середньої освіти.

Одним із засобів організації вступної частини уроку є використання криголамів, створених на основі картин українських художників. Так, учням запропоновано обрати художній твір, що найкраще відображає їхній настрій, та за бажанням пояснити свій вибір. У практичній роботі використовуємо такі криголами: «Пори року» (С. Шишко), «Ліс» (І. Труш), «Квіти» (К. Білокур), «Море» (М. Алісов) та інші. Окремі дослідження свідчать про те, що криголами можуть знижувати тривожність під час навчального процесу [2; с. 81]. Робота з автентичними творами також надає можливість відмовитися від надмірного використання контенту, згенерованого за допомогою штучного інтелекту, та поєднати емоційне налаштування на урок з ознайомленням із найкращими зразками української культури.

Візуальні практики можуть бути інтегровані й в основну частину уроку. У дослідженні Т. Л. Осборна, Д. М. Ндетей та співавторів було апробовано програму, у межах якої художні й наукові тексти ставали основою для різних видів творчої діяльності, зокрема створення візуальних образів. Через місяць в експериментальній групі було зафіксовано більш виражене зниження симптомів тривожності та депресії порівняно з контрольною групою [3]. Одним зі способів адаптації ідей програми є використання візуальних нотаток у процесі підготовки до переказу. Під час повторного слухання тексту учням пропонується створювати короткі нотатки (символи, схеми, кольорові позначки тощо), які можуть полегшувати відтворення змісту тексту. Важливо зазначити, що візуальні практики не передбачають оцінювання художньої якості створених робіт.

Потенціал для зниження тривожності під час виконання письмових

завдань має також техніка «Вільне письмо». Вільне письмо – це техніка безперервного фіксування думок упродовж певного часу без редагування чи перегляду. Перед написанням творів пропонуємо учням розглянути картину, тематично пов'язану зі змістом уроку, та впродовж трьох хвилин безперервно записувати все, що спадає на думку під час її споглядання. Дані досліджень підтверджують зниження тривожності під час подальшого виконання письмового завдання та підвищення рівня задоволення від процесу, причому учні загалом позитивно оцінювали практику вільного письма [4; с. 1779].

У підсумковій частині використовуємо вправу «Я після уроку», під час виконання якої учні візуалізують свій стан наприкінці навчальної діяльності за допомогою символу, кольору або невеликого малюнка. Не всі здобувачі освіти готові вербалізовувати власний емоційний досвід чи ділитися враженнями від уроку, тому створений образ не обов'язково має супроводжуватися додатковими поясненнями. Вправа надає простір для осмислення та фіксації особистісного навчального досвіду. Припускаємо, що вона також сприяє створенню емоційно сприятливої атмосфери, адже надає учням право вибору у способі вираження власних вражень та не вимагає обов'язкової публічної взаємодії.

Отже, візуальні практики є одним із перспективних способів підтримки емоційного добробуту здобувачів базової середньої освіти на уроках української мови. Їх використання може сприяти самовираженню, рефлексії, зниженню тривожності та створенню комфортної атмосфери. Також візуальні практики можуть органічно поєднуватися з навчальними завданнями, не порушуючи логіки досягнення очікуваних результатів.

Література:

1. Кремень В. Г. Візуальна грамотність навчального процесу: теорія і практика. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* Вінниця, 2021. Вип. 55. С. 5–10. DOI: https://doi.org/10.31652/2412-1142-2020-55-5-10.

2. Restianti R., Rachmawati E., Sugiarto B. R. The use of ice-breaking to overcome students' speaking anxiety. *Journal of English Education Program (JEEP).* 2025. Vol. 12, № 2. P. 81–88. DOI: https://doi.org/10.25157/(jeep).v12i2.15251

3. Osborn T. L., Ndetei D. M., Sacco P. L., Mutiso V., Sommer D. An arts-literacy intervention for adolescent depression and anxiety symptoms: outcomes of a randomised controlled trial of Pre-Texts with Kenyan adolescents. *EClinicalMedicine*. 2023. Vol. 66. Art. 102288. DOI: https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102288.

4. Choi Y. S., Kim M. The Effects of Freewriting on L2 Writing Fluency, Emotions, and Perceptions Among Secondary EFL Learners. International Journal of Applied Linguistics. 2026. Vol. 36, № 2. P. 1771–1781. DOI: https://doi.org/10.1111/ijal.70026.

Савакова П.О.
здобувачка вищої освіти
2 курсу навчання, В2 «Дизайн», ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Україна
Науковий керівник – **Кінас І.О.,** к.е.н., доцент
кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ТВОРЧІСТЬ БЕЗ ОЦІНЮВАННЯ: АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПРОСТІР ВІЛЬНОГО САМОВИРАЖЕННЯ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві творчість часто пов'язана з оцінюванням результату [1], що може обмежувати свободу самовираження та створювати страх помилки. Водночас арт-терапія передбачає зосередження на самому творчому процесі, а не на художній якості створеного результату. У зв'язку з цим виникає питання значення вільної від оцінювання творчості для

емоційного стану та самовираження людини.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та практичний аналіз значення творчості без оцінювання в арт-терапії як засобу вільного самовираження людини.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія - це різновид психотерапії для дітей та дорослих, який використовує мистецтво задля творчого самовираження [1], [2]. Вона може допомогти подолати тривогу, підвищити самооцінку та навіть покращити ситуації з деякими психічними розладами та діагнозами, такими як депресія, посттравматичний стресовий розлад, розлади харчової поведінки тощо [1], [9]. Обов'язковим включенням до арт-терапії є фахівець, який допоможе розшифрувати художні символи та образи, що криються під різноманітними лініями, кольорами або формами та проконтролює, аби процес не нашкодив, а допоміг розкритися та розслабитися клієнтові. «Матір'ю арт-терапії» можна вважати Маргарет Наумбург. Вона здогавдувалася, що через спонтанні акти творчості можна отримати доступ до несвідомого набагато швидше, ніж через слова [1].

Основною перевагою та відмінністю арт-терапії від інших є невербальна комунікація [1], [7]. Велика кількість клієнтів відчуває тривогу перед описом свого стану, або нездатність пояснити свої почуття та емоції вголос. В таких випадках цей вид терапії стає чи не найкращим рішенням для людини, бо в такому разі їй не потрібно нічого говорити, а лише зобразити те, що вона хоче описати відтворивши за допомогою різноманітних матеріалів: від аркуша паперу з ручкою, що допоможуть створити малюнок до свого тіла та музики, аби передати стан та емоції у вигляді танцю [1], [7].

Був проведений ряд досліджень щодо ефективності терапії. Наприклад, про депресивні симптоми у дітей і підлітків [7], тревожність [6], депресію, якість життя онкопацієнтів [8], [11]. У більшості систематичних оглядах отримані результати свідчать про те, що втручання на основі мистецтва можуть бути ефективними у зменшенні депресивних симптомів у пацієнтів [7]. Є інформація,

що арт-терапія може покращити короткочасну пам'ять у людей похилого віку [10]. Творчі заняття сприяють виролбленню гормонів задоволення (дофамінів та ендорфінів), що покращує настрій і підвищує самооцінку. Однак, майбутні дослідження вимагають більш методологічно ретельних та добре контрольованих досліджень для зміцнення доказової бази [7]. При виборі терапевтичних підходів клініцисти та політики повинні зважувати різні методи втручання, враховувати індивідуальні потреби пацієнтів та прагнути покращити психічне благополуччя дітей та підлітків [7].

У світі, де чи не кожна дія людини піддається оцінюванню, арт-терапія стане безпечним простором. Психолог під час творочого процесу зобовязаний відтворити всі умови, аби клієт розслабився та налаштував контакт із своїм внутрішнім "я". Фахівець має бути присутнім, але намагатися менше втручатися в процес, лише уважно стежити. Варто зазначити, що арт-терапією може займатися кожен, вона не має нічого спільного з вищим мистецтвом та академізмом, навички малювання не є обов'язковими [1], [4]. Терапія цього типу має на меті абсолютно інакше: важливий сам процес. Натомість результат не є основною ціллю.

Протягом свого життя людина постійно стикається з оцінюванням, навіть там, де зовсім не очікує. Школа, університет, різноманеітні гуртки, робота - це все групи людей зі своєю ієрархією, посадами. Ми звикли, що всі наші результати отримують оцінку і не завжди позитивну. А найгірше, що зусилля не оцінюються майже ніколи. Такий тиск знайомий кожному, хто є частиною суспільства, саме тому важливо мати комфортний простір як арт-терапія, коли результат - не головне. На відміну від іншої психологічної підтримки, така терапія не просто допомагає впоратися з психологічними травмами та розладами, а й просто приносить задоволення. Процес малювання, ліплення, колажування вже приносить приємні відчуття, допомагає розкритися. Таке середовище ізолює від проблеим, якщо життя поза кабінетом не складається так, як хочеться, тут клієнт може щиро порадіти, що у нього щось виходить. Це все

також є важливою частиною арт-терапії [1], [4].

Висновки. Отже, арт-терапія є одним із напрямів психологічної допомоги, у якому творчість набуває значення не лише як спосіб створення мистецького продукту, а як засіб самовираження та взаємодії людини з власним внутрішнім світом. Її особливістю є можливість передавати емоції та переживання не тільки словами, а й через образи, кольори, форми, рух та інші творчі засоби.

Важливою складовою такого підходу є відсутність вимоги до художньої майстерності та оцінювання кінцевого результату. Людина отримує можливість зосередитися на власних відчуттях, експериментувати та помилятися без страху осуду. Саме тому творчий процес може стати простором, у якому легше розслабитися, проявити себе та отримати позитивний досвід від самої діяльності.

Таким чином, цінність арт-терапії полягає не лише в її можливому терапевтичному ефекті, а й у створенні умов для вільного самовираження. У суспільстві, де оцінювання є звичною частиною навчання, роботи та повсякденного життя, простір, у якому результат не визначає цінність людини, набуває особливого значення.

Література

1. Буркало Н. І. Арт-терапія в сучасній психології. *Психологічний часопис,* 2019, Т. 5, № 9, С. 189–204. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.13 (дата звернення: 11.09.2026).

2. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині,* 2018, № 4 (11), С. 14–19. (дата звернення: 11.09.2026).

3. Витак Г. Й. Особливості становлення арт-терапії в Україні. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії,* 2014, № 56, С. 43–51. (дата звернення: 11.09.2026).

4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки,* 2015, № 4, С. 28–34. (дата звернення: 11.09.2026).

5. Вознесенська О. Л. Арттерапія у психологічному консультуванні та

психотерапії. Київ: Міленіум, 2015. (дата звернення: 11.09.2026).

6. Zhang B., Wang J., Abdullah A. B. The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics,* 2024, Vol. 79, 100404. DOI: https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404 (дата звернення: 11.09.2026).

7. Zhang B., Yang L., Sun W. et al. The effect of the art therapy interventions to alleviate depression symptoms among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Clinics,* 2025, Vol. 80, 100683. DOI: https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2025.100683 (дата звернення: 11.09.2026).

8. Jiang X., Ellsworth K., Zeng Y. Effects of art therapy in cancer care: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cancer Care,* 2020. DOI: https://doi.org/10.1111/ecc.13277 (дата звернення: 11.09.2026).

9. Griffin C., Fenner P., Landorf K., Cotchett K. Effectiveness of art therapy for people with eating disorders: A mixed methods systematic review. *The Arts in Psychotherapy,* 2021, Vol. 76, 101859. DOI: https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101859 (дата звернення: 11.09.2026).

10. Masika G. M., Yu D. S. F., Li P. W. C. Visual art therapy as a treatment option for cognitive decline among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing,* 2020, Vol. 76, No. 8, pp. 1892–1910. DOI: https://doi.org/10.1111/jan.14362 (дата звернення: 11.09.2026).

11. Zhou S. S., Yu M. H., Zhou Z. et al. The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies,* 2023, Vol. 23, 434. DOI: https://doi.org/10.1186/s12906-023-04258-4 (дата звернення: 11.09.2026).

Сенін В. П.
старший викладач кафедри рисунка,
Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна

АКАДЕМІЧНИЙ РИСУНОК ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ У ФОКУСІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Специфіка мистецької освіти недарма висуває академічний рисунок у якості наріжного каменю фахової підготовки майбутнього художника. Ба більше. Саме рисунок є надійним джерелом психоемоційного регулювання та психоемоційного контролю ментальної та творчої діяльності художника. Фундаментальна властивість рисунку як академічної дисципліни та творчої практики художника полягає у загостренні креативних здібностей самого пластичного мисдення, ємної зосередженості студента-художника та викладача на процесі тривалого вдивляння-вибудовування візуальної формули рисувального предмету, ─ цей процес не є лише академічним завданням, ─ а й переведення його в річіще саморефлексії та медитативної практики, що сприяє психологічній стійкості (resilience) митця, відновленню його самоконтролю та розвитку емпатії.

Рисувальна образність у своїй змістовній та естетичній якості виникає на перехресті загального та одиничного. Тим вправніше та виразніше, тим фаховіше та досконаліше оприявнює себе рисувальна майстерність в конкретному пластичному завданні, чим вправніше у ході його виконання узгоджуються між собою об'єктивний вираз сутті відтворницької споглядальності та особистісне відчуття перцептографії бачення. Вона влучно визначена відомим мистецтвознавцем Дж. Берджером у тезі: «Рисунок – автобіографічний запис про розуміння певного явища; того, що художник встиг побачити, усвідомити, запам'ятати або уявити» [1]. Дж. Берджер висновковує свої спостереження на матеріалі творчості Мілле, утім його висновки докорінно вкарбовуються в сучасну традицію сприйняття візуальних мистецьких форм. «Рисунок фіксує візуальний досвід», ─ каже дослідник та критик; поточний, оприявлений у ході рисування, та особистісний, що базується на психофізіологічній, психоемоційній та перцептографічній складових [2; с. 79].

Попри узагальненість формальних рішень, ─ штудіювання натури при виконанні академічного рисунку вимагає не просто занурення у процес споглядання та аналітичного одивлення, а і розуміння того, що лінія, тональна пляма, простір графічного аркуша не є просто тим, що фіксує тимчасово бачене, закріплюючи його у композиційній формі того чи того завдання; ─ воно є тим, що у процесі довготривалої концентрації виховує дисципліну зору, розширює межі просторового мислення та відкриває за нанесеними контурами щось, що позначає не відбитки того, що бачить митець, а того, що фіксує стан його ментального здоров'я. В конкретизованому моменті викладання рисунку це означає організацію процеса пластичного мислення та концентрацію психоемоційного стану: «при рисуванні голови потрібно передусім керуватися формою, працювати співвідношеннями, не забуваючи при цьому про послідовність роботи ─ від загального до детального, від простого до складного <...> необхідно дотримуватись певного порядку. Порушення його послідовності призводить до неорганізованого, безсистемного зарисовування натури, що зумовлює різні помилки» [4; с. 73]. Так психологічна стійкість та рівновага відбивається у врівноваження споглядання натури та відбитків його результатів.

Рисунок голови вимагає від художника повної зануреності в момент «тут і зараз». Це актуалізує дейктичні властивості рисувальної техніки та переводить рисувальний образ у знак (за думкою мистецтвознавця Коваля О.В. [3]). У такому разі рисунок не стає просто відбитком начальних спостережень на папері, а транслює психоемоційні та культурні смисли, зумовлені візуальною природою рисувальної техніки; сприяє тому, що в рисунку відбивається стан думання людини-спостерігача за натурою. Постійне співвідношення пропорцій, пошук осей, аналіз світлотіні виключають можливі фонові тривожні думки. Мозок перемикається з режиму «пошуку загрози» (default mode network) у режим конструктивного вирішення аналітичних завдань. Тому рівень внутрішньої тривожності знижується, бо акт спостережливої та фіксованої уваги, послідовне вивчення зовнішніх якостей аналітично досліджуваного зображального об'єкту

перетворюється на процес власного психоемоційного та ментального самоаналізу. За зовнішніми деталями проступає не лише сутнісна якість об'єкту спостереження, а суть самого рисунку. Для психіки це стає аналогією структуризації хаосу: коли людина вчиться будувати складну форму з простих геометричних тіл (куб, куля, циліндр), вона несвідомо відпрацьовує навичку розкладання складних життєвих проблем на зрозумілі, підконтрольні етапи. Відбір та упорядження деталей цілого, їх комбінування за схематизмом виконання рисунку вивільнює відчуття зв'язку рисування з іншими факторами, надає емпатичному ефекту надзвичайної сили та дієвості.

Вказане розкриває деякі психофізіологічні аспекти академічної практики рисунку: активізацію моторики руки та сприяння гнучкості бачення й нейропластичності мозку: відбувається сенсорна інтеграція когнітивних здібностей з психофізіологічною моторикою; академічне правило «дивитися загалом» і порівнювати деталі з цілим розвиває гнучкість сприйняття, запобігає тунельному баченню (як у прямому, так і в переносному, психологічному сенсі); сприяє запобіганню кризових станів, оскільки викінчує процес рисування у межах передбачуваного та безпечного ритму учбової та творчої діяльності.

Рисунок ґрунтується на схематиці, і в цьому полягає його семіотична досконаліть. Вона ґрунтується не на внесенні правок у студентський (учнівський) рисунок, а на створенні окремих та визначених у відповідності до певної задачі аналітичних схем, які допомагають краще зрозуміти принципи побудови форми, пропорцій, світлотіні та пластичної анатомії.

Схематика як навчально-теоретичний підхід залишається одним із найбільш ефективних у викладанні академічного рисунка засобом досягнення фахової вправності та ментального здоров'я. Сучасні викладачі в практиці викладання та виконання рисунка використовують: 1) графічні пояснення – швидкі лінійні начерки, які показують структуру об'єкта; 2) тональні схеми – демонстрацію розподілу світла і тіні через спрощені форми; 3) конструктивні будови – схематичні пояснення того, як об'єкт складається з геометричних

основ. Цей інструментарій є вірним шляхом на ниві концептуально-конструктивного схематизму (за зауваженням мистецтвознавця О.В. Коваля, усне повідомлення) через метод "геометричного монтажу" досягти рівноваги та вправності форми та крізь неї усвідомити саморефлексійні потенції побудови сучасної академічної рисувальної образності. Схематика будується на методі пояснення, проговорювання, а значить вона обумовлена медитативними та синтетичними (на рівні вербально-візуального синтезу) потенціями процесу академічного рисування. Відзначимо, що цінність методу схематизації полягає ще і в тому, що він застосовується безпосередньо під час виконання, тому схематика фокусує увагу студента на поетапній трансформації форми та характері її модифікації у завершений рисунок (академічний, учбовий).

Як сконцентрований виклад змісту рисунка, з акцентуацією на засадах формотворення, просторових рішень, перспективи, враховуючи палітру психофізіологічних та мсентальних станів, метод схематизму є ефективним засобом викладання рисунку та забезпечення високого рівня ментального здоров'я,– як студента, так і викладача. Включення елементів схематики в практику академічного штудіювання в процесі рисунка стає наслідком психоментальної самодопомоги та арт-терапії, що відкриває нові можливості для підтримки ментального здоров'я в сучасному освітньому процесі.

Література:

1. *Berger J.* Landscapes. New York : Verso Books, 2018.

2. Берджер Дж. Про погляд / Дж. Берджер. Харків : ist publishing, 2024.

3. Коваль О. Еластичність мистецтвознавчого дискурсу: візуально-перцептивна семіотика Г. Вельфліна. *Text and Image: Essential Problems in Art History*. 2026. № 1 (21). С. 78–98.

4. Федик З. Навчальні рекомендації щодо виконання завдання «Рисунок голови людини». *Українська академія мистецтва*. 2006. Вип. 13. С. 73.

Скринник І. А.
здобувач вищої освіти
1 курс магістратури, 023 «Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація» (станковий живопис),
Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Ковальова М. М.,** кандидат мистецтвознавства,
доцент, завідувач кафедри живопису,
м. Харків, Україна

ЗАСОБИ СТАНКОВОГО ЖИВОПИСУ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ: ВІД ВІЗУАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ ДО АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ

У контексті сучасних соціально-психологічних викликів та кризових станів, зумовлених виснажливими умовами сьогодення, збереження та відновлення ментального здоров'я особистості стає критично важливим завданням [2, с. 45]. Серед розмаїття арт-терапевтичних та психокорекційних підходів особливе місце посідає образотворче мистецтво, зокрема станковий живопис. Будучи класичною та водночас динамічною формою художнього вираження, живопис володіє великим потенціалом впливу на емоційну сферу людини. Він виступає не лише як естетичний об'єкт, але й як дієвий інструмент гармонізації внутрішнього стану, пропрацювання травматичного досвіду та подолання тривожних розладів [1, с. 32].

Специфіка впливу станкового живопису на ментальне здоров'я розгортається у двох взаємопов'язаних процесах: у безпосередньої художньо-практичної діяльності (активний процесуальний рівень) та у процесі візуального сприйняття й рефлексії готового твору (пасивний рецептивний рівень).

Процес створення станкової картини вимагає від автора високого ступеня концентрації, занурення та просторового мислення. У момент роботи над полотном відбувається переключення уваги з деструктивних внутрішніх переживан, або нав'язливих тривожних думок на технологічні та пластичні завдання. Робота з матеріалом, підготовка полотна, імприматура, підмальовок, побудова композиції та пошук колірних співвідношень- створює чітко структуроване середовище [5, с. 114]. Для людини, яка перебуває у стані психологічної дезорієнтації або стресу, така структурованість стає зовнішньою опорою. Можливість контролювати простір полотна, змінювати тональні акценти та коригувати форму повертає відчуття власної спроможності та впливу на ситуацію.

Важливим аспектом арт-терапевтичного потенціалу живопису є моторно-пластична розрядка. Безпосередній фізичний контакт із художніми матеріалами, олійною або акриловою фарбою, специфіка мазка, дозволяють виплеснути накопичене емоційне напруження. Експресивне, накладання фарби сприяє опрацюванню кінестетичних імпульсів, що пов'язані з афектом, тоді як тривала робота над лесуваннями або м'якими світлотіньовими переходами стимулює стани споглядальності та рефлексії [3, с. 88].

Особливої уваги заслуговують конкретні пластичні засоби станкового живопису, які формують емоційний контекст сприйняття полотна.

Першочергове значення має колористичне рішення картини. Колір у станковому живописі діє як прямий психофізіологічний подразник. Використання певних колірних гармоній здатне трансформувати психоемоційний стан людини [4, с. 72]. Збалансована колірна гама, побудована на нюансних відношеннях, м'яких контрастах та гармонійному поєднанні теплих і холодних тонів, діє заспокійливо, та допомагає зняти напруження нервової системи. Натомість «гострі» колірні зіставлення або монохромна гнітюча гама дозволяють автору виплеснути на полотно та вивільнити пригнічені негативні емоції- страх, розпач, гнів. Опредметнення цих станів на полотні робить їх

видимими, а отже- доступними для подальшого опрацювання.

Другим важливим засобом є композиційний ритм та світлотіньова організація простору. Побудова композиції вимагає узгодження елементів, пошуку балансу між масами та світловими плямами. Світлотіньова розробка картини несе в собі не лише формотворче, а й безпосереднє психологічне навантаження. Послідовна робота над тональними співвідношеннями- від глибоких тіней до світлових акцентів- дає змогу наочно відтворити динаміку внутрішніх переживань. Поступове введення світла у складну тональну композицію дає автору й глядачеві відчуття виходу з пригніченого стану та відновлення емоційної рівноваги [1, с. 64].

Вплив картини на глядача полягає в тому, що людина емоційно включається у створений художником простір і проживає власні почуття через побачений образ. Під час споглядання якісного живописного полотна активізуються механізми проекції та естетичного переживання (катарсису). Завдяки своїй стаціонарності та глибині, на відміну від цифрового зображення, станкова картина спонукає до тривалого спостереження та внутрішнього діалогу. Через колір, фактуру та світло глядач відчуває настрій картини й впізнає в ній власні приховані емоції. Це створює відчуття розділеності досвіду, знімає відчуття самотності перед сильними емоційними потрясіннями. [5, с. 116].

Таким чином, станковий живопис є важливим і дієвим інструментом для підтримки та відновлення ментального здоров'я. Таким чином, станковий живопис є дієвим інструментом для підтримки та відновлення ментального здоров'я. Він дає змогу виплеснути емоції безпосередньо в процесі малювання, а також заспокоїти й впорядкувати внутрішній стан завдяки роботі з кольором, фактурою та світлом. Інтеграція станкових живописних практик у заходи психосоціальної підтримки сприяє розвитку емоційної саморегуляції, подоланню наслідків стресу та підвищенню загальної ментальної стійкості особистості [2, с. 110].

Література:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в подоланні наслідків психологічної травми: практ. посіб. Київ: Золоті ворота, 2017. 128 с.

2. Гусак Н. Є. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: навч. посіб. Київ: НаУКМА, 2019. 164 с.

3. Олексюк О. М. Музичне та образотворче мистецтво у психотерапевтичній практиці: монографія. Київ: КНУКіМ, 2020. 210 с.

4. Печерський В. Г. Психологія художньої творчості та арт-терапевтичні практики: навч. посіб. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2022. 180с.

5. Романова І. А. Візуальне мистецтво як чинник психоемоційної гармонізації особистості. Мистецтвознавчі записки. 2021. Вип. 39. С. 112–117.

Сухомлин О.О.
здобувачка вищої освіти
2 курсу навчання, В2 «Дизайн», ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Лісунова Л.В.,** доцент
кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ІНКЛЮЗИВНИЙ ТИПОГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙН ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗНИЖЕННЯ КОГНІТИВНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЕЛЕКТРОННИХ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛАХ

В умовах тривалого дистанційного та змішаного навчання студенти й викладачі щоденно зіштовхуються з високим рівнем зорового та когнітивного перевантаження. Хронічний стрес, виснаження та тривожність суттєво знижують здатність до тривалої концентрації уваги, погіршують сприйняття складного текстового контенту та призводять до виникнення когнітивної втоми [1, 2]. У цьому контексті графічний дизайн постає важливим важелем оптимізації освітнього середовища. Грамотне застосування принципів інклюзивної типографіки та візуальної гігієни дозволяє суттєво полегшити перцептивне сприйняття інформації, знизити психоемоційну напругу та сприяти збереженню ментального ресурсу здобувачів вищої освіти.

Питання теорії когнітивного навантаження (Cognitive Load Theory) у контексті мультимедійного навчання досліджувалися у працях Д. Свеллера та Р. Маєра [4]. Вплив гарнітур, типографічної ієрархії та контрасту на легкість читання (readability) та психофізіологічний стан користувача висвітлено у працях сучасних дослідників графічного дизайну, зокрема К. Ларсона, Е. Гарві та М. Бейкера [3]. Утім, потенціал інклюзивної типографіки як спрямованого

інструменту збереження ментального здоров'я та профілактики астенічних станів в умовах українського освітнього дискурсу потребує системного вивчення [5].

Мета дослідження: обґрунтувати графічні та типографічні параметри цифрового навчального контенту, які забезпечують мінімізацію когнітивного навантаження та підтримку психоемоційного благополуччя здобувачів освіти.

Типографічний дизайн електронних матеріалів безпосередньо впливає на швидкість обробки інформації мозочком та когнітивною корою головного мозку. При виборі гарнітур шрифтів для електронних видань перевагу слід надавати гуманістичним гротескам (шрифтам без засічок із відкритою апертурою), які мають високу виразність глифів, відносно велике вічко малих літер та розрізненість подібних знаків [3 - 5]. Це запобігає зоровій втомі та полегшує зчитування людям із різним рівнем зорового сприйняття чи мікродислексією, розширюючи інклюзивні можливості текстового середовища.

Важливим фактором зниження тривожності є передбачувана візуальна ієрархія та достатність вільного («білого») простору. Щільний, нерозбитий текст сприймається свідомістю як бар'єр і провокує підсвідомий спротив або відторгнення, підсилюючи стан тривожності. Використання оптимальної довжини рядка (в межах 50–75 символів), збільшеного міжрядкового інтервалу (інтерліньяжу в межах 130–150% від кегля) та чіткої системи заголовків створює відчуття порядку, структурності та контролю над матеріалом.

Крім того, колірний контраст між шрифтом і тлом повинен бути м'яким та збалансованим. Замість агресивного бінарного контрасту (абсолютно чорний текст на сліпучо-білому тлі) рекомендовано застосовувати глибокі сірі чи темно-сині відтінки для шрифту на м'якому молочному чи бежевому фоні, що суттєво зменшує синдром комп'ютерного зору (CVS) та запобігає перевтомі зорових аналізаторів. Застосування цих принципів перетворює навчальний текст на дружній та антистресовий простір.

Таким чином, інклюзивний типографічний дизайн є важливим засобом

оптимізації освітніх матеріалів, що прямо впливає на ментальне здоров'я здобувачів. Зниження когнітивного та зорового навантаження шляхом свідомого добору шрифтів, кольору та просторової композиції сприяє збереженню уваги, знижує втомлюваність та підвищує загальну адаптивність до навчального процесу. Перспективою подальших розробок є створення єдиного стандарту типографічної гігієни для вітчизняних систем електронного навчання (LMS).

Література:

1. Національна програма ментального здоров'я «Ти як?»: методичні рекомендації для закладів вищої освіти. Київ, 2023. 45 с. URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.09.2026).
2. Панок В. Г. Психосоціальна підтримка в умовах кризи : навч.-метод. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології, 2022. 180 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua (дата звернення: 05.09.2026).
3. Larson K., Hazlett R. L. The science of typography: How Typography Affects Cognition and Emotion. *Digital Aesthetics and User Experience Journal*. 2021. Vol. 14, No. 3. P. 112–128. URL: https://doi.org/10.1016/j.daux.2021.05.004 (date of access: 02.09.2026).
4. Mayer R. E. Multimedia learning. 3rd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2020. 440 p. URL: https://doi.org/10.1017/9781316941164 (date of access: 08.09.2026).
5. Sweller J., van Merrienboer J. J. G., Paas F. Cognitive architecture and instructional design: 20 years later. *Educational Psychology Review*. 2019. Vol. 31, No. 2. P. 261–292. URL: https://doi.org/10.1007/s10648-019-09465-5 (date of access: 09.09.2026).

Шевкунова К.О.
здобувачка вищої освіти
3 курсу навчання, 022 «Бізнес-дизайн», ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Близнюк Т.П.,** д.е.н., професор
Завідувач кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

КОЛАЖ ЯК СПОСІБ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Зміни в політичній, економічній та соціальній сферах, а саме: початок військових дій, зміна формату взаємодії з навколишнім світом – онлайн-середовища навчання та роботи зумовили хиткість емоційного стану людини незалежно від покоління чи статі. У часи підвищеної вразливості найнеобхіднішим є пошук та опис методів її усунення та довготривале відновлення.

Колаж є не лише способом виразності в творчих практиках, а й ефективним підходом до систематичної роботи з травмами, спричиненими війною та її наслідками. Питання покращення психоемоційного стану все частіше висвітлюється в різних медіаджерелах з метою аналізу ситуації, що складається. Понад чверть наших співгромадян мають прояви ПТСР у тій чи іншій формі. Серед них третина – внутрішньо переміщені особи або біженці, а 80 % — діти. Загалом третина населення (понад 12 мільйонів людей) має психоемоційні проблеми, пов'язані з війною [5].

Арт-терапія – лише частина сектора Arts and Health, який Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно визнала у 2017 році. Напрям Arts and Health охоплює не лише роботу з арт-терапевтом за допомогою мистецьких

практик, а й процес індивідуальної творчості або взаємодії із мистецтвом, як-от відвідування музеїв чи кінотеатрів [5] – підкреслює Вероніка Склярова у статті від медіа «Суспільне Культура». Так само відбувається із колажем. У широкому сенсі колаж виходить за межі візуального: це монтаж у літературі, де фрагменти текстів зіштовхуються для створення нового наративу, чи звуковий колаж у музиці, де семпли з різних епох плетуть поліфонію [2].

Метою роботи є дослідження колажу як окремої сталої форми арт-терапевтичних практик, опис методів роботи у даній техніці та впливу на психологічний стан людини.

Практично кожна людина, незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального стану, може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї яких-небудь здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок [1]. У арт-терапії надважливим є створення комфортного середовища для повного вираження думок клієнта. Адже спочатку значення символів, що обирає клієнт, відомі лише йому. Опісля закінчення наочне відображення цих символів та метафор стає безпечною базою для подальшого обговорення та пропрацювання травм із спеціалістом.

Поява техніки колажу була спричинена народженням кубізму у світі образотворчого мистецтва. Художники-кубісти розкладали предмети на геометричні фігури і конструювали картини, використовуючи в якості елементів композиції прості геометричні форми. Зображення, створене таким способом, представляло собою свого роду мозаїку елементів – символ [4].

Саме символ є тим, що спрощує геометрію складних почуттів, непропрацьованих страхів та травматичних минулих досвідів. Він є перехідним містком між внутрішнім «Я» та зовнішнім матеріальним світом. Так само колаж може стати і підтримкою здорового стану ментального здоров'я. В обидвох випадках стану психічного здоров'я колаж має непорушні характеристики, завдяки яким і стає ефективним у своїй позитивній динаміці впливу:

1. Розуміння почуттів. Колажі часто постають «автопортретами»

внутрішнього стану людини. Усе, що накопичується у підсвідомості, перетворюється на візуальну картинку роздумів. Колажі у такому разі стають перекладачами наших думок, певним зчитувальним апаратом, що з'єднує фрагменти внутрішнього стану із фізичними частинками – фотографіями, текстами, текстурами та ілюстраціями, збираючи цілісну картину. Трансформація складних почуттів у щось, що можна побачити та відчути на дотик надає можливість заземлитися та абстрагуватися від проблеми. Говорити про складні внутрішні лабіринти стає набагато легше, склавши кілька символів та фрагментів у єдине ціле.

2. Відчуття власних можливостей та спроможності. Колаж надає людині відчуття контролю: змогу обирати, з яких матеріалів буде побудований її твір, які саме зображення розмістити, в якому порядку, у якій кількості та яке саме повідомлення вона хоче перенести у фізичний вигляд. Частиною подолання травми є відновлення відчуття свободи та контролю над власними рішеннями та діями.

3. Розкриття внутрішнього без слів. Для тих, кому важко говорити про складні теми, колаж пропонує альтернативну форму вираження – спілкування без потреби пошуку «правильних» слів. Зазвичай після створення колажу люди, що спробували арт-терапію насправді можуть вільніше говорити про те, що в них на думці [7].

4. Тактильна діяльність. Активний пошук потрібних елементів, вирізання та відпрацювання дрібної моторики рук, клеєння та праця з матеріалами різної структури та консистенції, оповідь та ведення діалогу з психологом – все це сприяє кращій саморегуляції та відновленню.

5. Віднаходження безпеки у спонтанності. Травма пригнічує креативність та будь-яку спонтанно-творчу діяльність. Колаж, за своєю суттю, є взірцем візуальної спонтанності результату, залишаючи при цьому керування концепцією та сенсом.

Отже, колажування є одним із способів арт-терапії, що потребує

детальнішого вивчення, адже не всім клієнтам може підійти ця техніка боротьби з психічними розладами. Одна з найефективніших гілок психотерапії, у якій застосовують колажі, – це робота з травмою та травматичними досвідами людей будь-якого віку. В процесі пошуку образів для майбутнього твору людина розкриває власні неусвідомлені переживання, а отже, й крокує до налагодження внутрішнього добробуту.

Література:

1. Буркало Н. І. Арт-терапія в сучасній психології. *Psychological journal,* 2019, Vol. 5 No. 9. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9 (дата звернення: 15.08.2026).

2. Давиденко М. Що таке колаж: глибина техніки та мистецтва. *Engage UA.* Веб-сайт. URL:https://engage.org.ua/shho-take-kolazh-glybyna-tehniky-ta-mystecztva/ (дата звернення: 15.08.2026).

3. Золотарьова Х. Як створити арт-колаж, якщо раніше цього не робив. *Skvot Mag.* Веб-сайт. URL: https://skvot.io/uk/blog/yak-stvoriti-art-kolazh-yakshcho-ranishe-cogo-ne-robiv (дата звернення: 15.08.2026).

4. Історія дослідження колажу. *Київський будинок вчителя.* Веб-сайт. URL: http://kmbu.com.ua/?p=1449 (дата звернення: 15.08.2026).

5. Кіхтенко В. Арттерапія і мистецтво за рецептом. Як Arts and Health може допомогти сьогодні. *Суспільне Культура.* Веб-сайт. URL:https://suspilne.media/culture/1375558-100-rokiv-upered-ak-u-kievi-znimali-film-misto-za-motivami-pidmogilnogo/ (дата звернення: 15.08.2026).

6. Anila Babla. Putting the pieces together: collage as a mode in the treatment of trauma. *Collage Research Network.* Website. URL: https://collageresearchnetwork.wordpress.com/2020/05/29/putting-the-pieces-together-collage-as-a-mode-in-the-treatment-of-trauma/ (дата звернення: 15.08.2026).

7. Kristy Leone. Collage: A Powerful Tool in Art Therapy, Activism, and

Personal Expression. *Labyrinth Art and Wellness.* Website. URL: https://www.wellness-labyrinth.com/scribbles-sunlight-blog/journey-to-wholeness-embracing-inner-child-healing-through-art-therapy-7eaww-k64tc-k2b34-tnnjn-shbx7-r3afn-er5cp-55535 (дата звернення: 15.08.2026).

ХІЛЬКО І.О.
Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри містобудування та архітектурного
проєктування Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна

ПЛЕНЕРНА ПРАКТИКА СТУДЕНТІВ-АРХІТЕКТОРІВ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ВОЄННОГО ЧАСУ

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови функціонування закладів вищої освіти та актуалізувала питання створення безпечного й підтримувального освітнього середовища. Студенти та науково-педагогічні працівники продовжують освітній процес в умовах невизначеності, підвищеного психоемоційного навантаження, зміни місця проживання та порушення звичних соціальних зв'язків. За таких умов підтримка ментального здоров'я здобувачів освіти стає важливою складовою організації освітнього процесу.

Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на необхідності не лише розвитку систем допомоги у сфері ментального здоров'я, а й трансформації середовищ, у яких люди живуть, навчаються та працюють [1]. В українському освітньому контексті цей підхід набуває особливого значення в умовах війни. Міністерство освіти і науки України наголошує на необхідності формування

університету як простору безпеки, підтримки та відновлення для студентів і викладачів [2]. У цьому контексті актуальним є пошук таких форм освітньої діяльності, які поряд із виконанням професійних завдань створюють можливості для творчого самовираження, зміни просторового середовища та позитивної соціальної взаємодії.

Особливої уваги потребує професійна підготовка майбутніх архітекторів. Архітектурна освіта передбачає значне навчальне навантаження, постійну творчу діяльність, дотримання термінів виконання завдань, презентацію та оцінювання проєктних рішень. Дослідження Xie, Yaqoob, Mansell та Tai засвідчило, що студенти архітектури переживають специфічний академічний стрес, пов'язаний, зокрема, з обсягом навчальної роботи, культурою інтенсивної праці, особливостями оцінювання та критикою [3]. Автори також звертають увагу на роль підтримки з боку викладачів і однолітків, організації часу та позитивного досвіду творчої діяльності як чинників подолання стресу [3].

Однією з форм навчальної діяльності, що поєднує професійну підготовку, творчість, безпосередню взаємодію з міським середовищем та соціальну комунікацію, є пленерна практика.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні потенціалу пленерної практики студентів-архітекторів як ресурсу підтримки ментального здоров'я, творчого самовираження та адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього й міського середовища в умовах воєнного часу.

Практичним матеріалом дослідження став досвід організації та проведення літньої пленерної практики для студентів 2 курсу кафедри містобудування та архітектурного проєктування факультету архітектури, будівництва та декоративно-прикладного мистецтва Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У практиці взяли участь понад 50 студентів. Методологічну основу роботи становили аналіз педагогічного досвіду, спостереження за перебігом пленерної практики та якісний аналіз виконання студентами навчально-творчих завдань.

Особливістю студентської групи була її регіональна різноманітність. В умовах повномасштабної війни серед здобувачів освіти були студенти з різних регіонів України, зокрема з територій, що зазнали впливу бойових дій. Частина студентів була змушена змінити звичне місце проживання та адаптуватися до нового освітнього й міського середовища.

Пленерна практика проходила безпосередньо в історико-архітектурному середовищі Чернівців. Основним завданням студентів було виконання замальовок архітектури міста. Така форма роботи відповідає професійним завданням підготовки майбутніх архітекторів, оскільки передбачає безпосереднє спостереження за масштабом, пропорціями, композицією, ритмом, пластикою фасадів, фактурою та кольоровими особливостями архітектурних об'єктів.

На відміну від роботи в аудиторії або з цифровими моделями, пленер передбачає безпосереднє перебування студента в середовищі, яке він досліджує. Студент самостійно обирає об'єкт і точку спостереження, визначає композиційний акцент, фіксує особливості освітлення, кольору та архітектурних деталей. Таким чином, професійне завдання поєднується з творчою інтерпретацією побаченого.

Особливо виразно це проявилося у роботах студентів, які мали попередній досвід навчання в художніх школах. Їхня художня підготовка дозволяла більш вільно підходити до виконання завдання, експериментувати з композицією та художніми прийомами, індивідуально інтерпретувати архітектурне середовище. Порівняно з формальним виконанням академічної замальовки, у таких роботах спостерігалося більш виражене прагнення до особистого творчого висловлювання.

Творчий компонент пленерної практики є важливим у контексті підтримки ментального здоров'я. Дослідження Kaimal та Ray показало, що 45-хвилинна індивідуальна художня діяльність у форматі відкритої арт-студії була пов'язана зі змінами показників позитивного й негативного афекту та самоефективності учасників [4]. Водночас це дослідження проводилося не зі студентами-

архітекторами і не в умовах пленерної практики, тому його результати не можна безпосередньо переносити на досліджувану студентську групу. Вони лише дають підстави розглядати художню діяльність як один із можливих ресурсів емоційної підтримки.

Для студентів, які навчаються в Чернівцях після зміни звичного місця проживання, пленер має ще один важливий аспект – можливість пізнання нового міського середовища. Уважне спостереження за архітектурою, вибір об'єктів для графічної фіксації та їхня особиста інтерпретація сприяють активній взаємодії студента з простором міста. Чернівці в цьому випадку стають не лише місцем проведення навчальної практики, а й об'єктом професійного та творчого дослідження. Через архітектурний малюнок студент переходить від пасивного перебування в новому просторі до його активного спостереження та осмислення. Для здобувачів, які прибули з інших регіонів України, це може створювати додаткові можливості для поступового пізнання нового міста та формування позитивного досвіду взаємодії з ним.

На основі аналізу педагогічного досвіду можна виокремити декілька взаємопов'язаних ресурсів пленерної практики:

професійний ресурс – розвиток навичок спостереження, візуального аналізу та фіксації архітектурного середовища;

творчий ресурс – можливість індивідуальної інтерпретації, художнього самовираження та експериментування;

просторовий ресурс – зміна звичного аудиторного середовища та безпосередня взаємодія з міським простором;

соціальний ресурс – спільна діяльність, комунікація та взаємодія студентів;

емоційний ресурс – можливість переключення уваги, занурення у творчу діяльність та отримання позитивного досвіду від виконаної роботи.

Таким чином, пленерна практика поєднує професійний, творчий, просторовий і соціальний компоненти освітнього процесу. Її особливість полягає в тому, що навчальне завдання одночасно може створювати умови для творчого

самовираження та позитивної взаємодії студентів із міським середовищем.

Досвід проведення пленерної практики за участю понад 50 студентів 2 курсу кафедри містобудування та архітектурного проєктування дає підстави розглядати її як перспективний ресурс підтримки ментального здоров'я в освітньому середовищі воєнного часу. Особливого значення вона може набувати для студентів із різних регіонів України, які адаптуються до нового освітнього та міського середовища, а також для студентів із попередньою художньою підготовкою, які мають додаткові можливості для творчої інтерпретації професійних завдань.

Водночас отримані висновки ґрунтуються на педагогічному спостереженні та якісному аналізі навчально-творчої діяльності й не дають підстав стверджувати про доведений психотерапевтичний ефект пленерної практики. Перспективним напрямом подальшого дослідження є проведення анонімного опитування студентів до та після пленерної практики щодо суб'єктивного рівня стресу, емоційного стану, психологічного комфорту та ставлення до творчої діяльності. Це дозволить отримати додаткові емпіричні дані щодо потенціалу пленеру як складової підтримувального освітнього середовища.

Література

1. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva : World Health Organization, 2022. 296 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

2. Новий гайд, який допоможе закладам вищої освіти впроваджувати системну підтримку ментального здоров'я. Міністерство освіти і науки України. 2025. 30 червня. URL: https://mon.gov.ua/news/novyi-haid-iakyi-dopomozhe-zakladam-vyshchoi-osvity-vprovadzhuvaty-systemnu-pidtrymku-mentalnoho-zdorovia

3. Xie Y., Yaqoob A., Mansell W., Tai S. A qualitative investigation of stress related to studying architecture at degree level in the UK. Arts and Humanities in

Higher Education. 2021. Vol. 20, No. 1. P. 3–20. DOI: https://doi.org/10.1177/1474022219871001.

4. Kaimal G., Ray K. Free art-making in an art therapy open studio: changes in affect and self-efficacy. Arts & Health. 2017. Vol. 9, No. 2. P. 154–166. DOI: https://doi.org/10.1080/17533015.2016.1217248.

Чепела С.Є.
здобувачка вищої освіти
3 курс, 022 Дизайн, Бізнес-дизайн, MIM
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця
Харків, Україна
Науковий керівник – **Майстренко О.В.** кандидат економічних наук,
доцент, доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
Харків, Україна

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. У сучасних умовах арт-терапія набуває особливого значення як інструмент для збереження та покращення психологічного здоров'я [1; с. 174]. Зростання рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження, особливо в умовах повномасштабної війни, зумовлює необхідність пошуку доступних і безпечних способів психологічної підтримки. Арт-терапія дає можливість людині в ненав'язливій формі виражати накопичені емоції та переживання, які можуть бути складними для вербалізації. Творча діяльність при цьому стає способом конструктивного опрацювання внутрішнього стану та сприяє досягненню емоційної рівноваги.

Метою роботи є теоретичне обгрунтування потенціалу арт-терапії як

ресурсу підтримки ментального здоров'я в умовах війни, аналіз її основних технік та механізмів впливу на психологічний стан людини

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія є методом психотерапії, що ґрунтується на використанні різних видів мистецтва для вираження внутрішнього світу людини та опрацювання її емоцій. До основних форм творчої діяльності належать малювання, живопис, ліплення, музика, танець та інші види мистецтва. Особливість методу полягає в тому, що людина може передавати власні почуття через образи, символи, кольори та форми, коли їх складно висловити безпосередньо словами. Таким чином, творчий процес сприяє кращому усвідомленню емоцій, внутрішніх конфліктів і пережитого досвіду. Її цінність полягає не в кінцевому результаті, а в самому процесі творчості, який дарує відчуття свободи та допомагає досягти емоційної рівноваги [1; с. 174].

Людина отримує можливість вільно експериментувати з художніми матеріалами, самовиражатися та краще пізнавати власний внутрішній світ. Арт-терапевтична діяльність також може сприяти розвитку комунікативних навичок, формуванню нових моделей поведінки та пошуку внутрішніх ресурсів. Також однією з важливих особливостей арт-терапії є можливість працювати з переживаннями через невербальну комунікацію. Створені людиною образи можуть відображати її думки, почуття, спогади та переживання, які не завжди вдається передати словами. Саме тому використання творчих методів може бути особливо актуальним для людей, які переживають наслідки травматичних подій.

Особливого значення арт-терапія набуває в умовах війни, оскільки тривале перебування в ситуації небезпеки створює значне навантаження на психічне здоров'я населення. Українські дослідники відзначають доцільність використання арт-терапевтичних технік для підтримки психічного здоров'я та подолання емоційних і психологічних труднощів, пов'язаних із воєнними подіями. Арт-терапія може використовуватися як засіб психосоціального відновлення, зокрема в роботі з людьми, які пережили психотравмуючі події, військовослужбовцями, волонтерами та іншими постраждалими.

В умовах війни можуть застосовуватися різноманітні арт-терапевтичні техніки. Зокрема, малювання та живопис допомагають виражати емоції,

зосереджуватися на творчому процесі та знижувати психологічну напругу. Ліплення з глини, пластиліном можуть стати способом фізичного виразу та відтворення внутрішніх станів, допомогти знайти спокій та покращити самопочуття – така робота може бути терапевтичною, допомагаючи людям зосередитися на творчому процесі та відволіктися від стресу війни [2; с. 3]. Колажі, альбоми та інші креативні проєкти можуть допомагати осмислювати складні події та власне ставлення до них. Використання мандал, символічних малюнків і візуалізацій створює можливість передавати думки та переживання за допомогою образів. Водночас групові арт-терапевтичні заняття сприяють взаємодії, взаєморозумінню та отриманню соціальної підтримки.

Використання цих технік сприяє розвитку психічного здоров'я, полегшує вираз емоцій та підтримує психологічний розвиток [2; с. 3]. Арт-терапія допомагає людині краще усвідомлювати власні думки та почуття, сприяє зниженню напруги, підтримує емоційну стійкість і може полегшувати адаптацію до складних життєвих обставин. У цьому контексті творчість виступає не лише способом самовираження, а й ресурсом психологічного відновлення. Говорячи про творчість, з точки зору арт-терапії, мається на увазі, не загальноприйняте про нього розуміння, як про процес створення нових матеріальних і духовних цінностей, а як подолання людиною своїх кордонів, розширення меж свого існування, спробу осягнути гармонію в житті, пробудження активності, спрямованої на реалізацію граничних творчих можливостей[3; с. 10].

Ефективність арт-терапевтичного методу можна оцінювати за кількома критеріями. Мотиваційно-ціннісний критерій передбачає позитивне ставлення до арт-діяльності, прагнення до творчого розвитку, активність і впевненість у собі. Когнітивний критерій охоплює засвоєння знань про різні види мистецтва, розвиток пізнавальної активності, здатність запам'ятовувати, порівнювати й аналізувати інформацію. Діяльнісний критерій характеризується набуттям практичного досвіду творчої та комунікативної діяльності, участю у спільній роботі та адаптованістю в колективі.

Ефективність арт-терапії та перспективність її використання підтверджуються результатами сучасних систематичних оглядів і метааналізів. Зокрема, у масштабному систематичному огляді L. Uttley, A. Scope, M. Stevenson та співавторів було проаналізовано клінічну ефективність арт-терапії для людей із непсихотичними психічними розладами. Дослідники розглядали її вплив на депресивні та тривожні симптоми, низький настрій, травматичний досвід, психологічний дистрес, якість життя, здатність до подолання труднощів і самооцінку. Включені дослідження загалом були низької якості, а отже, ймовірно, мають високий ризик систематичної помилки. [4].

Окремий напрям сучасних досліджень стосується використання арт-терапії для роботи з наслідками травматичного досвіду. G. A. Maddox та співавтори здійснили систематичний огляд і метааналіз 21 рандомізованого контрольованого дослідження за участю 868 осіб. Було протестовано кілька модераторів: вік, тип діагнозу, тип травми, інструкція з втручання, тип контролю, режим терапії та тривалість терапії [5]. Дослідження були спрямовані на оцінювання впливу візуальної арт-терапії на симптоми посттравматичного стресу, якість життя та інші психологічні показники. Загалом було виявлено позитивний вплив арт-терапевтичних втручань на низку показників, зокрема на позитивні зміни після травматичного досвіду. Водночас результати щодо безпосереднього зменшення симптомів ПТСР виявилися менш однозначними, що свідчить про необхідність подальшого дослідження цього напряму.

Важливим аспектом застосування арт-терапії є її здатність поєднувати індивідуальну психологічну підтримку із соціальною взаємодією. В індивідуальному форматі людина може працювати з власними переживаннями у комфортному темпі, тоді як групові форми творчої діяльності сприяють розвитку комунікативних навичок та подоланню соціальної ізоляції. Тому вибір форми арт-терапевтичної роботи має враховувати психологічний стан, потреби та індивідуальні особливості людини.

Таким чином, сучасна наукова література дає підстави розглядати арт-

терапію як перспективний додатковий інструмент психологічної підтримки. Її потенційна цінність полягає не лише у можливості зменшення окремих негативних психологічних проявів, а й у створенні умов для самовираження, покращення якості життя, розвитку адаптивних способів подолання труднощів та опрацювання травматичного досвіду. Водночас арт-терапію доцільно розглядати як один із компонентів комплексної психологічної допомоги, а не як універсальну заміну іншим методам психотерапії.

Висновок. Арт-терапія є перспективним засобом підтримки ментального здоров'я, оскільки поєднує можливості творчого самовираження, емоційного розвантаження, самопізнання та соціальної взаємодії. Особливо актуальним її використання є в умовах війни, коли люди стикаються з тривалим стресом, тривожністю та психотравмуючими подіями. Застосування різноманітних арт-терапевтичних технік може сприяти психологічному відновленню, підвищенню стресостійкості та покращенню соціальної адаптації. Водночас результати сучасних досліджень свідчать про перспективність арт-терапії як додаткового інструменту психологічної допомоги, ефективність якого потребує подальшого наукового вивчення.

Література:

1. Роготченко С. Арттерапія української війни. Історія. Початок. Художня культура. Актуальні проблеми. 2024. Вип. 20(1). С. 97–103.
2. Орленко І. М., Романчикова А. А. Використання арттерапії в корекції страхів підлітків в умовах воєнного стану в Україні. Ментальне здоров'я. 2024. № 3.
3. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Uttley L., Scope A., Stevenson M. et al. Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. Health Technology Assessment. 2015. Vol. 19, No. 18. P. 1–120. DOI: 10.3310/hta19180.

5. Maddox G. A., Bodner G. E., Christian M. W., Williamson P. On the Effectiveness of Visual Arts Therapy for Traumatic Experiences: A Systematic Review and Meta-Analysis. Clinical Psychology & Psychotherapy. 2024. Vol. 31, No. 4. e3041. DOI: 10.1002/cpp.3041.

Шихова О.Р.
здобувачка вищої освіти
2 курсу навчання, В2 «Дизайн», ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Кінас І. О.,** к.е.н., доцент
кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

РОЛЬ ВІЗУАЛЬНОЇ ЕСТЕТИКИ ЦИФРОВИХ ІГОР COZY GAMES У ЗНИЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННІ РЕСУРСУ

Постановка проблеми. В умовах тривалого безпекового та психоемоційного навантаження молодь дедалі частіше шукає ефективні цифрове інструменти для саморегуляції, подолання сенсорного перевантаження та стабілізації внутрішнього стану [1, 2]. Серед різноманіття геймдизайнерських продуктів особливе місце посідає жанр Cozy Games («затишні ігри»), популярність якого стрімко зросла протягом останніх років. Візуальна естетика та інтерфейсні рішення таких ігор орієнтовані не на конкуренцію чи подолання високого рівня труднощів, а на створення безпечного, прогнозованого та естетично привабливого середовища. Дослідження арт-оформлення та графічних принципів Cozy Games дає змогу зрозуміти потенціал візуального дизайну як дієвого ресурсу підтримки ментального здоров'я.

Мета дослідження: проаналізувати ключові естетичні та графічні характеристики візуального оформлення Cozy Games, що сприяють зниженню рівня тривожності, та обґрунтувати їхній потенціал для відновлення психоемоційного ресурсу особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання впливу відеоігор на

психоемоційне благополуччя досліджували закордонні та вітчизняні науковці, зокрема М. Сері, Л. Джонсон та К. Джуул [2, 3]. Феномен «затишного геймінгу» та естетики затишку висвітлюється у працях Т. Полсона і Е. Роджерса [4, 5], які акцентують увагу на відсутності часового тиску, насильства та катарсисному характері ігрового середовища. Проте специфіка використання візуальних мов, стилістики та колірних палітр Cozy Games як інструменту релаксації в контексті дизайну візуальних комунікацій залишається недостатньо висвітленою.

Виклад основного матеріалу. Затишні ігри (наприклад, *Stardew Valley*, *Animal Crossing*, *Unpacking*, *Gris*, *Townscaper*) вирізняються специфічною візуальною мовою, яка формує в користувача відчуття безпеки, контролю та гармонії [5].

1. Колірний рішення та світловий дизайн. На відміну від динамічних ігор з контрастними, агресивними спалахами, Cozy Games спираються на пастельні, палітри низької насиченості, м'ятні, охристі, шавлієві та теплі природні відтінки [4]. Таке хроматичне середовище мінімізує зорове виснаження, знижує стимуляцію симпатичної нервової системи та сприяє переході в стан емоційного спокою.

2. Стилістика форм та просторова композиція. У графічному оформленні переважають м'які, округлі лінії, відсутність гострих деструктивних кутів, а також стилістичні прийоми піксель-арту або акварельної ілюстрації [5]. Простір середовища зазвичай будується за принципами біофільного дизайну — з великою кількістю рослинних мотивів, елементів затишного побуту, дерев'яних текстур та природного освітлення.

3. Інтерфейс (UI/UX) без когнітивного тиску. Візуальні комунікації та інтерфейси ігор мінімалістичні, позбавлені таймерів зворотного відліку, яскравих систем покарань за помилку або розгалужених критичних сповіщень [5]. Графічний дизайн спрямований на створення відчуття успішності будь-якої дії гравця, що стимулює вироблення дофаміну через заспокійливі мікромоменти (наприклад, розставляння речей або догляд за садом).

4. Візуальна ритміка та циклічність. Повторювані, безперервні та естетично приємні анімації (падання листя, хитання дерев, плавні зміни дня і ночі) створюють ефект спостереження за природою, що резонує з техніками метакогнітивного моніторингу та майндфулнес-медитаціями.

Висновки. Візуальна естетика Cozy Games є не просто декоративним елементом, а сформованим інструментом психосоціального розвантаження. Поєднання теплого колірного спектра, біофільних форм, м'якої анімації та інклюзивного інтерфейсу дозволяє знизити відчуття фронтової та повсякденної тривожності, даючи змогу гравцю відновити суб'єктивний ресурс. Принципи візуальної організації затишних ігор можуть бути успішно запозичені дизайнерами для проєктування антистресових цифрових додатків, навчальних платформ та інтерактивних освітніх просторів.

Література:

1. Національна програма ментального здоров'я «Ти як?»: методичні рекомендації для закладів вищої освіти. Київ, 2023. 45 с. URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.09.2026).

2. Панок В. Г. Психосоціальна підтримка в умовах кризи : навч.-метод. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології, 2022. 180 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua (дата звернення: 05.09.2026).

3. Johnson D., Deterding S., Kuhn K.-A. Gamification and wellbeing: a systematic review of the literature. *Internet Interventions*. 2016. Vol. 6. P. 89–106. URL: https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.002 (date of access: 08.09.2026).

4. Paulson T. The Aesthetics of Coziness in Digital Games: Creating Safe Spaces in Virtual Worlds. *Journal of Game Design & Digital Art*. 2022. Vol. 8, No. 2. P. 45–59. URL: https://doi.org/10.1016/j.gda.2022.04.003 (date of access: 02.09.2026).

5. Rogers E., Ceri M. Video games as tools for stress reduction and emotional regulation during times of crisis. *Computers in Human Behavior*. 2023. Vol. 138. Art. 107482. URL: https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107482 (date of access: 09.09.2026).

Шляхов А. Г.
здобувач вищої освіти
1 курс навчання, 8.03.DB88.050.26.1 Цифровий маркетинг і дизайн, ННІ менеджменті і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
місто Харків, Україна.
Науковий керівник – **Борисенко Д.В.,** кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ЗІН-КУЛЬТУРА ЯК ПРОСТІР ДЛЯ САМОВИРАЖЕННЯ ТА СПІЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

В умовах системної соціальної нестабільності та викликів ментальному здоров'ю традиційні інституційні медико-психологічні та медійні дискурси нерідко виявляють обмежену ефективність у роботі з суб'єктивним травматичним досвідом [1]. Формалізація комунікаційних каналів створює когнітивний бар'єр для репрезентації складних емоційних станів, що зумовлює актуальність пошуку альтернативних, низькопорогових та дестигматизованих практик психосоціальної адаптації. У цьому напрямку зін-культура як феномен виготовлення незалежних, малотиражних саморобних видань трансформується з суто субкультурного явища на інструмент саморегуляції та горизонтальної соціальної згуртованості [2].

Зін постає в форматі мультимодальної практики візуального сторітелінгу, що інтегрує елементи арт-терапії, колажування та нарративного аналізу. Процес побудови зіну забезпечує механізм екстерналізації психічних станів: надання матеріальної та візуально-текстової форми латентним або витісненим

переживанням (тривозі, деперсоналізації, депресивним епізодам) дозволяє автору структурувати внутрішній досвід та набути агентності щодо власного стану [3]. Відсутність вимог до естетичної завершеності та відмова від комерційних цензурних обмежень оптимізують цей процес, мінімізуючи оціночну тривожність

Важливо зазначити, що функціонал зін-культури не обмежується індивідуальною саморефлексією, а охоплює інтерсуб'єктивний рівень. Розповсюдження зінів через мережі DIY (Do It Yourself) деконструює ізоляцію особистості в стані психологічного неблагополуччя, формуючи парадигму «поділеного досвіду». Взаємодія з аналоговим, некомерційним контентом актуалізує емпатійний відгук аудиторії, сприяє дестигматизації вразливості та слугує каталізатором побудови низових спільнот взаємопідтримки як елемента загальної суспільної резильєнтності.

Ключовим вектором зін-культури є її терапевтична та дестигматизаційна потенційність у межах «божевільних досліджень» (Mad Studies) та руху психіатричних виживших (psychiatric survivor movement). У цьому контексті створення автобіографічних зінів (перзінів) виступає не просто як хобі, а як форма протидії медикалізованій стигмі та протистояння дискримінаційним суспільним дискурсам. Автор зіну отримує можливість самостійно визначати мову та категоріальний апарат для опису власного страждання, не підлаштовуючись під жорсткі рамки клінічних діагнозів.

Створення зінів функціонує як низькопороговий психосоціальний тренажер у межах освітніх, соціальних та громадських ініціатив. Включення практик зінмейкінгу до групової терапії чи молодіжних проєктів стимулює розвиток емоційного інтелекту, покращує рівень психологічної грамотності (mental health literacy) та надає учасникам відчуття спільності. Можливість фізично торкнутися матеріального об'єкта (паперу, вирізок, малюнків) повертає відчуття контролю над реальністю та власною тілесністю, що є особливо критичним для людей із досвідом травми чи хронічного стресу.

Підводячи висновки варто зазначити, що зін-культура демонструє високий потенціал як альтернативний, доступний та неієрархічний інструмент психосоціальної підтримки населення. Воно інтегрує творче самовираження з горизонтальною солідарністю, дозволяючи перетворити ізольований суб'єктивний біль на ресурс для побудови спільноти.

Перспективи подальшого вивчення цього феномену полягають у детальному дослідженні міждисциплінарних зв'язків між зінмейкінгом, арт-терапевтичними інтервенціями та кризовою психологічною допомогою, а також у розробці методологічних рекомендацій щодо впровадження практик самовидання у програмах соціальної реабілітації та дестигматизації ментальних викликів.

Література:

1. Trigun N. K., Jain A., Kumar R., Mani S. K. Art therapy in trauma recovery: Exploring the therapeutic potential of creative expression. African Journal of Biomedical Research. 2024. Vol. 27, No. 4S. P. 9836–9847. DOI: https://doi.org/10.53555/AJBR.v27i4S.5558

2. Baker S., Cantillon Z. Zines as community archive. Archival Science. 2022. Vol. 22, No. 4. P. 539–561. DOI: https://doi.org/10.1007/s10502-022-09388-1.

3. Walker T. Zine and heard: PhD research about survivors of the mental health system (can) address epistemic injustice via zines. Unbound: A Journal of Digital Scholarship. 2026. Vol. 4, No. 1. P. 1–12. DOI: https://doi.org/10.12794/journals.ujds.v4i1.344.

СЕКЦІЯ 2
ПСИХОСОЦІАЛЬНІ МОДЕЛІ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Агаєва Оксана
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Коц Сюзанна Миколаївна
кандидат біологічних наук, доцент
доцент кафедри анатомії і фізіології людини та медичної підготовки
імені професора Я. Р. Синельникова
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я БАТЬКІВ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

Ранній вік швидким розвитком емоційної регуляції, прив'язаності та базових моделей спілккування з дитиною, і саме в цей період свого життя дитина залежить від дорослого не тільки у задоволенні фізичних потреб, а і у контролі її емоційного збудження. У Концепції турботливого догляду ВООЗ зазначається що безпека, чуйний догляд та можливості раннього навчання виступають пов'язаними між собою факторами повноцінного розвитку дитини [1], тому психологічне здоров'я батьків є важливим ресурсом сімейного середовища.

Ментальне здоров'я батьків включає в себе декілька компонентів: емоційне благополуччя, подолання стресу, підтримувати близькі стосунки й відновлення після навантаження як емоційного так і фізичного. На початку батьківства ми часто можем стикнутися з порушенням сну, зростанням

відповідальності, фінансовими та соціальними труднощами, які можуть посилювати тривожні або депресивні стани й батьківський стрес [2]. Але в свою чергу психологічні труднощі батьків не завжди означають погані результати для дитини: значення мають тривалість симптомів, якість спілкуваня та повернення контакту, підтримка сім'ї, соціально-економічні умови та доступ до допомоги і підтримки є надважливим.

Результати метааналізу 191 дослідження за участю 195 751 пари «мати – дитина» свідчать про те, що депресивні й тривожні симптоми матерів в період вагітності можуть бути пов'язані з погіршанням емоційного, соціального розвиту дитини, її когнітивних та мовленнєвих навичок. Однак такий зв'язок не доводить причинно-наслідкового звязку, оскільки на розвиток дитини впливає багато факторів. [3]. Для соціально-емоційного розвитку коефіцієнт кореляції становить 0,21 для симптомів в період народження і 0,24 для симптомів в період після народження. Це статистично вагомий, але не несподіваний зв'язок: психічний стан батьків є тільки одним з багатьох факторів.

Можливим механізмом є зміна повсякденної взаємодії. Втома, депресія або висока тривожність у батьків впливає на їхню здатність розпізнавати потреби дитини, взаємодіяти з нею та емоційно залучатися. Систематичний огляд виявив, що менш сприятливий соціально-емоційний розвиток дитини в першу чергу пов'язаний з тривалим інтенсивним впливом материнських депресивних симптомів. Однак різноманітність досліджень обмежує можливість зробити будь- які причино наслідкові висновки. [4]. Отже, нам потрібно фокусуватись не на окремі випадки поганого настрою, а тривалість проблем та їхній вплив на функціонування дорослих і їхню взаємодію з дитиною.

Підтримка сімей повинна охоплювати кілька напрямків: виявлення депресивних, тривожних та високостресових симптомів у дорослих; доступне консультування; психоосвіта; навчання батьків розпізнавати потреби дитини та реагувати на них; залучення другого з батьків та практичну допомогу. Аналіз 25 досліджень за участю 8520 дітей і батьків показав, що комплексні програми

підтримки сприяли розвитку як когнітивних так соціально-емоційних навичок у дітей. Однак немає жодних конкретних доказів зменшення депресивних симптомів у батьків. [5]. Педагоги не повинні ставити жодних клінічних діагнозів, але можуть виявити зміни, заохочувати неупереджену комунікацію та направяти сім'ї до фахівців. Отже профілактика не повинна грунтуватися на упередженях, а на ранньому виявлення потреб, покращенні сімейних ресурсів і партнерстві родини, педагогів, психологів та медичних робітників.

Література:

1. Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. Geneva : World Health Organization, 2018. 64 p. URL: https://iris.who.int/handle/10665/272603 (дата звернення: 22.09.2026).

2. Paul I., Appiah R., Pai N. P., Ahun M. N. A positive focus on the mental health of parents. Bulletin of the World Health Organization. 2026. Published online 4 March 2026. DOI: 10.2471/BLT.25.294704.

3. Rogers A. et al. Association Between Maternal Perinatal Depression and Anxiety and Child and Adolescent Development: A Meta-analysis. JAMA Pediatrics. 2020. Vol. 174, No. 11. P. 1082–1092. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2020.2910.

4. Morales M. F., Girard L.-C., Raouna A., MacBeth A. The association of different presentations of maternal depression with children's socio-emotional development: A systematic review. PLOS Global Public Health. 2023. Vol. 3, No. 2. Article e0001649. DOI: 10.1371/journal.pgph.0001649.

5. Al Sager A., Goodman S. H., Jeong J., Bain P. A., Ahun M. N. Effects of multi-component parenting and parental mental health interventions on early childhood development and parent outcomes: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Child & Adolescent Health. 2024. Vol. 8, No. 9. P. 656–669. DOI: 10.1016/S2352-4642(24)00134-2.

Анікєєва Поліна Всеволодівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Афанасьєва Наталя Євгенівна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця
м. Харків, Україна

КОМУНІКАТИВНІ РЕСУРСИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасне професійне середовище характеризується високою інтенсивністю міжособистісної взаємодії, необхідністю швидкого обміну інформацією, командної роботи, конструктивного вирішення суперечностей та адаптації до мінливих умов діяльності. За таких обставин психологічне благополуччя працівника визначається не лише організаційними умовами, змістом і результативністю праці, а й якістю соціальної взаємодії, характером міжособистісних стосунків та здатністю особистості ефективно реалізовувати себе у професійному спілкуванні. Саме тому комунікативні характеристики особистості доцільно розглядати як один із психологічних ресурсів підтримання її суб'єктивного благополуччя у професійному середовищі [1; 2].

Суб'єктивне благополуччя є інтегральною характеристикою ставлення людини до власного життя та функціонування, що відображає ступінь задоволеності його значущими сферами, позитивність емоційного самопочуття, оцінку власного психологічного і фізичного стану та міжособистісних стосунків. У професійному контексті благополуччя пов'язане із суб'єктивним сприйняттям умов діяльності, можливостями самореалізації, характером взаємодії з колегами

й керівництвом, відчуттям психологічного комфорту та власної ефективності. Тому професійне середовище може одночасно виступати джерелом навантаження та простором формування ресурсів, які підтримують психологічну адаптацію особистості [2; 3].

Особливе місце серед таких ресурсів посідає комунікативна компетентність. У психологічному розумінні вона не обмежується сукупністю мовленнєвих навичок, а характеризує здатність особистості встановлювати й підтримувати продуктивну взаємодію, адекватно сприймати комунікативну ситуацію та партнера, гнучко обирати способи поведінки, регулювати емоційні реакції та досягати взаєморозуміння. Комунікативна компетентність має інтегративний характер і поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, які забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії у різних професійних ситуаціях [1].

Зв'язок комунікативної компетентності із суб'єктивним благополуччям має двосторонній характер. З одного боку, здатність встановлювати конструктивні відносини, висловлювати власну позицію, розуміти емоційні стани інших людей, адекватно реагувати на складні або невизначені ситуації взаємодії знижує інтенсивність міжособистісного напруження та створює умови для отримання соціальної підтримки. З іншого боку, позитивний емоційний стан, задоволеність міжособистісними стосунками та відчуття психологічної стабільності сприяють більшій відкритості у спілкуванні, впевненості у взаємодії та використанню конструктивних комунікативних стратегій. Отже, комунікативна сфера може розглядатися як один із механізмів, через які особистісні ресурси реалізуються у професійному середовищі [2].

Важливим аспектом цього взаємозв'язку є не лише наявність сформованих комунікативних умінь, а й відсутність або невисока вираженість характеристик, що ускладнюють міжособистісну взаємодію. Соціально-комунікативна незграбність, нетерпимість до невизначеності, підвищена фрустраційна нетолерантність, орієнтація на уникнення невдач можуть обмежувати здатність

особистості гнучко реагувати на складні комунікативні ситуації. У професійному середовищі це може супроводжуватися невпевненістю у спілкуванні, уникненням ситуацій, які потребують активної взаємодії, підвищеною чутливістю до оцінювання та труднощами конструктивного подолання міжособистісних суперечностей [4].

З метою емпіричного визначення особливостей взаємозв'язку комунікативної компетентності та суб'єктивного благополуччя було проведено дослідження, у якому взяли участь 80 працівників бізнес-організацій. Для оцінювання суб'єктивного благополуччя застосовано «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), що дозволяє визначити психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, задоволеність стосунками й інтегральний показник суб'єктивного благополуччя. Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було використано кореляційний аналіз.

Отримані результати засвідчили помірно високий загальний рівень суб'єктивного благополуччя працівників. Середньогруповий інтегральний показник становив 88,1 ± 10,2 бала. Показник психологічного благополуччя дорівнював 42,9 ± 5,2 бала, фізичного здоров'я та благополуччя – 24,5 ± 2,6 бала, задоволеності стосунками – 20,7 ± 2,4 бала. Такі результати свідчать про загалом достатній рівень психологічних ресурсів досліджуваних для функціонування у професійному середовищі, позитивне сприйняття власного психологічного стану та відносну задоволеність системою міжособистісних відносин.

Водночас кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між показниками комунікативної компетентності та всіма основними складовими суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражений негативний зв'язок з інтегральним показником

благополуччя встановлено для соціально–комунікативної незграбності ($r = -0{,}58$; $p \leq 0{,}01$). Вона також негативно пов'язана з психологічним благополуччям ($r = -0{,}54$; $p \leq 0{,}01$), фізичним благополуччям ($r = -0{,}48$; $p \leq 0{,}01$) та задоволеністю стосунками ($r = -0{,}52$; $p \leq 0{,}01$). Отже, труднощі встановлення контакту, недостатня впевненість у міжособистісній взаємодії та складність гнучкого реагування у ситуаціях спілкування супроводжуються менш сприятливою суб'єктивною оцінкою різних аспектів власного благополуччя.

Виражені негативні зв'язки виявлено також між фрустраційною нетолерантністю та показниками суб'єктивного благополуччя. Найбільший коефіцієнт зафіксовано для інтегрального показника ($r = -0{,}55$; $p \leq 0{,}01$), а зв'язки з психологічним благополуччям, фізичним благополуччям та стосунками становили відповідно $r = -0{,}51$, $r = -0{,}44$ та $r = -0{,}47$ ($p \leq 0{,}01$). Це дозволяє припустити, що здатність витримувати напруження, пов'язане з перешкодами, невідповідністю очікувань реальній ситуації та складнощами міжособистісної взаємодії, має істотне значення для суб'єктивного відчуття психологічного комфорту.

Негативний характер взаємозв'язку встановлено також для орієнтації на уникнення невдач. Її вираженість пов'язана зі зниженням психологічного благополуччя ($r = -0{,}46$; $p \leq 0{,}01$), фізичного благополуччя ($r = -0{,}39$; $p \leq 0{,}01$),

задоволеності стосунками ($r = -0{,}42$; $p \leq 0{,}01$) та інтегрального показника суб'єктивного благополуччя ($r = -0{,}49$; $p \leq 0{,}01$). Така тенденція може відображати роль комунікативної впевненості та готовності до активної взаємодії у підтриманні позитивного психологічного стану працівника. Схильність уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком помилки, негативної оцінки або комунікативної невдачі, потенційно звужує можливості професійної взаємодії та отримання позитивного соціального досвіду.

Нетерпимість до невизначеності також виявила статистично значущі негативні кореляції з усіма показниками благополуччя: від $r = -0{,}37$ ($p \leq 0{,}05$) для фізичного благополуччя до $r = -0{,}45$ ($p \leq 0{,}01$) для його інтегрального показника. У сучасному професійному середовищі, яке характеризується мінливістю умов діяльності, необхідністю швидко реагувати на нову інформацію та взаємодіяти з людьми, поведінку яких неможливо повністю передбачити, толерантність до невизначеності набуває особливого значення. Здатність зберігати конструктивність взаємодії за відсутності однозначного сценарію може розглядатися як важлива складова комунікативної гнучкості особистості.

Менш виражені зв'язки встановлено для надмірного прагнення до комфортності. Цей показник негативно корелював із психологічним благополуччям ($r = -0{,}29$; $p \leq 0{,}05$), задоволеністю стосунками ($r = -0{,}31$; $p \leq 0{,}05$) та

інтегральним показником благополуччя ($r = -0{,}33$; $p \leq 0{,}05$), тоді як зв'язок із фізичним благополуччям не досяг статистичної значущості. Прагнення до статусного зростання статистично значущих зв'язків із досліджуваними складовими суб'єктивного благополуччя не виявило. Це свідчить про вибірковий характер встановлених взаємозв'язків: благополуччя пов'язане не з усіма характеристиками комунікативної сфери однаковою мірою, а передусім із тими, що визначають психологічну свободу, впевненість та гнучкість особистості у міжособистісній взаємодії.

Отримані результати дозволяють розглядати комунікативну компетентність як один із психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя у професійному середовищі. При цьому найбільш суттєве значення мають не формальні навички передачі інформації, а здатність особистості почуватися впевнено у взаємодії, витримувати комунікативну невизначеність і фрустрацію, не обмежувати власну активність страхом невдачі та зберігати гнучкість поведінки. Виявлена система кореляцій не дає підстав стверджувати про прямий причинний вплив комунікативної компетентності на суб'єктивне благополуччя, проте демонструє стійку узгодженість комунікативних труднощів із менш сприятливими показниками психологічного стану та міжособистісних стосунків.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання при розробленні програм психологічного супроводу працівників організацій. Розвиток комунікативної впевненості, толерантності до невизначеності та фрустрації, здатності конструктивно діяти у складних ситуаціях взаємодії й долати орієнтацію на уникнення невдач доцільно розглядати не лише як засіб підвищення ефективності професійного спілкування, а й як один із напрямів підтримання психологічного благополуччя

персоналу [5].

Таким чином, професійне середовище є простором, у якому комунікативні характеристики особистості безпосередньо включаються у систему її психологічних ресурсів. Виявлені взаємозв'язки свідчать, що труднощі у сфері професійного спілкування супроводжуються зниженням психологічного комфорту, меншою задоволеністю міжособистісними стосунками та загального суб'єктивного благополуччя. Розвинена комунікативна компетентність, навпаки, створює психологічні передумови для конструктивної взаємодії, отримання соціальної підтримки, адаптації до мінливих професійних умов і підтримання позитивного емоційного стану особистості.

Література:

1. Пінська О., Калашнікова Г. Комунікативна компетентність особистості: дефінітивне поле проблеми у психологічному дискурсі. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 23. С. 157–166.

2. Вартанова О., Бузько І. Аналіз суб'єктивних чинників корпоративного благополуччя персоналу. *Економіка та суспільство*. 2024. № 64. DOI: 10.32782/2524-0072/2024-64-42.

3. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко Т. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 118–129. DOI: 10.31108/2.2022.3.27.12.

4. Алєксєєва А. В. Соціально-комунікативна компетентність як чинник професійної успішності особистості: гендерний аспект. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 8–23.

5. Федорчук В. М., Федорчук В. В., Комарніцька Л. М. *Тренінг комунікативної компетентності: практикум*. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2021. 176 с.

Астахова Марія Сергіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Башкір Ольга Іванівна
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри освітнього менеджменту та
виховання КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛЯ: ЧИННИКИ, ОЗНАКИ, СПОСОБИ ПРОТИДІЇ

Сучасна освітня діяльність висуває до особистості вчителя надзвичайно високі вимоги: постійну емоційну залученість, готовність до інтенсивної комунікації з учнями, батьками та колегами, високий рівень відповідальності за навчальні й виховні результати, здатність оперативно реагувати на зміни освітнього середовища. Поєднання цих чинників із хронічним інформаційним і психоемоційним навантаженням створює сприятливий ґрунт для розвитку синдрому професійного вигорання – одного з найпоширеніших професійних ризиків у педагогічній сфері.

Дослідженням синдрому професійного вигорання займалися Е. Махер, Л. Карамушка, Т. Ронгинська та ін., особливості професійного стресу та окремі прояви синдрому професійного вигорання у працівників освітніх закладів досліджували С. Богданов, Ю. Деркач, С. Джексон, Н. Мачинська, Л. Колеснікова, В. Соловйова, Л. Романенко та інші. Методи діагностики синдрому професійного вигорання були запропоновані у роботах В. Бойка,

С. Джексона, К. Маслач, О. Старченкової та ін. [2].

Поняття «вигорання» («burnout») уперше використано в 1974 році американським психіатром Х. Фрейденбергом (H. Freudenberger) для характеристики психологічного стану здорових людей, які, надаючи професійну допомогу, перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [4].

На думку Д. Грінберга, професійне вигорання – це несприятлива реакція особистості на стрес, який вона отримала в процесі здійснення професійної діяльності, що містить психофізіологічні та поведінкові компоненти [1]. Феномен «професійне вигорання» науковець І. Олійник визначає як деструктивні зміни особистості, що виникають, розвиваються та проявляються в процесі її професіоналізації як комплекс негативних симптомів, які мають стадіальний характер і виявляються в емоційному виснаженні, деперсоналізації й редукції професійних досягнень і призводять до зниження ефективності професійної діяльності й порушення суб'єкт-суб'єктної взаємодії [3].

Подальший розвиток концепції, запропонованої в 1974 році американським психіатром Х. Фрейденбергом, пов'язаний з іменами К. Маслач і С. Джексон [5], які розробили трикомпонентну модель вигорання, що й донині є найбільш визнаною в науковому середовищі.

Відповідно до цієї моделі, синдром професійного вигорання охоплює три взаємопов'язані складові: емоційне виснаження – відчуття спустошеності, втрати емоційних ресурсів, хронічної втоми, яка не минає навіть після відпочинку; деперсоналізація – формування цинічного, знеособленого, а іноді й негативного ставлення до учнів, колег та інших учасників освітнього процесу; редукція професійних досягнень – зниження відчуття власної компетентності, професійної успішності та значущості виконуваної роботи [5].

Професійне вигорання вчителя може бути зумовлене об'єктивними та суб'єктивними чинниками. Об'єктивними чинниками є такі: соціально-економічні перетворення в Україні; ризик втрати місця роботи;

перенавантаження робочими завданнями та ін. До суб'єктивних чинників віднесемо такі: недостатня вмотивованість чи несформованість ціннісного ставлення до професійної діяльності; деякі особистісні характеристики: тривожність, інтровертованість, перфекціонізм, трудоголізм, презентаїзм тощо; неадекватність професійних очікувань, самооцінки та ін [2].

Важливо розрізняти поняття «професійне вигорання» та суміжні стани – хронічну втому, професійну деформацію, стрес. На відміну від ситуативного стресу, вигорання є результатом тривалого, кумулятивного впливу професійних стресорів і має стійкий, прогресуючий характер, поступово охоплюючи всі сфери особистості працівника.

Основні ознаки професійного вигорання: втрачається енергійність, з'являється відчуття виснаження; підвищується психологічне дистанціювання від роботи, негативні і песимістичні думки про роботу; знижується професійна ефективність.

Шведська національна рада з питань охорони здоров'я та соціального забезпечення 2003 року запропонувала термін «розлад виснаження», з метою оперативної реалізації клінічного діагнозу та полегшення реабілітації важких станів, пов'язаних зі стресом, що часто спостерігається в клінічній практиці [6]. Розлад виснаження був прийнятий як офіційний діагноз у шведській версії 10-го перегляду МКХ, акредитований при діагностиці (код F43.8A). Він характеризується симптомами психічної та фізичної втоми (щонайменше протягом двох тижнів), спричиненої впливом психосоціальних стресових факторів, які протягом мали вплив протягом щонайменше шести місяців до встановлення діагнозу.

Симптоматика професійного вигорання є багатоаспектною і охоплює фізіологічний, емоційний, когнітивний та поведінковий рівні прояву. Основні симптоми включають: помітно знижений конгітивний стан; брак енергійності, знижена ініціативність; відсутність витривалості або збільшення часу необхідного для відновлення після розумових зусиль; дистрес та знецінення;

негативну оцінку себе; негативне налаштування на майбутнє.

На фізіологічному рівні спостерігаються хронічна втома, порушення сну, головний біль, зниження імунітету, психосоматичні розлади. На емоційному рівні – дратівливість, тривожність, апатія, відчуття безнадійності, емоційна відстороненість від учнів і колег, зниження здатності до емпатії. На когнітивному рівні – погіршення концентрації уваги, зниження продуктивності мислення, труднощі в ухваленні рішень, песимістичне сприйняття професійних перспектив. На поведінковому рівні – зниження мотивації до професійної діяльності, формальне ставлення до виконання обов'язків, уникання професійного спілкування, підвищена конфліктність або, навпаки, надмірна замкненість.

У розвитку синдрому вигорання традиційно виокремлюють кілька стадій – від початкового етапу підвищеної активності й ідеалістичного ставлення до роботи, через накопичення втоми та розчарування, до стадії глибокого виснаження, яка супроводжується стійкою емоційною байдужістю та втратою сенсу професійної діяльності. Своєчасне виявлення ранніх ознак вигорання є ключовою умовою ефективної профілактики та запобігання переходу синдрому в хронічну форму.

У дослідженні професійного вигорання педагогів важливо аналізувати ресурсний профіль особистості вчителя, який може включати група ресурсів (особистісні, соціальні, фізичні, ціннісно-смислові); ключові індикатори сформованості (життєстійкість, залученість, контроль, прийняття ризику); самоефективність; конструктивні копінг-стратегії; емоційна стійкість; сприймана підтримка родини й друзів; підтримка колег; конструктивні стосунки з адміністрацією; якість взаємодії з учнями й батьками; фізичне здоров'я і якість сну; збалансований режим праці й відпочинку; прийнятні умови праці; достатня матеріальна забезпеченість; усвідомлений сенс професійної діяльності; узгодженість особистих цінностей із вимогами професії; стійка професійна ідентичність; ознаки виснаження ресурсу (уникнення й емоційно-орієнтований

копінг; низька віра у власну ефективність; підвищена особистісна тривожність; перфекціонізм і гіпервідповідальність як компенсація; відчуття професійної самотності; уникнення контактів з колегами; конфліктність; деперсоналізація у ставленні до учнів; сприйняття адміністрації як джерела тиску; хронічна втома; порушення сну; психосоматичні симптоми; понаднормова робота; «трудоголізм» як компенсація браку визнання; редукція професійних досягнень; знецінення сенсу роботи; втрата професійного покликання) та діагностичний інструмент (тести, шкала самоефективності, опитувальник копінг-стратегій, багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки тощо).

Розглянемо окремі рекомендації щодо шляхів подолання професійного вигорання вчителів: 1) вивчити свої потреби, зрозуміти власні цілі та уявити образ свого майбутнього, віднайти сенс того, чим саме людина займається; 2) здійснити перехід у сферу діяльності, яка є близькою до виконуваної. Це дозволить застосувати набуті знання, уміння та навички (працівник робить так звану горизонтальну кар'єру); 3) не залишаючи даного виду діяльності, зробити її інструментом для досягнення більш глобальних ідей; 4) працівник, залишаючись у тій же ситуації, має зробити акценти не на тому, що добре знає, уміє та засвоїв, а на тому, що є для нього проблемою. Так можна віднайти новий сенс у старій професії, а її перетворення в інструмент саморозвитку стає профілактикою вигоряння.

Запобігання та подолання синдрому психічного вигорання передбачає формування у людини навичок адекватного реагування на емоції залежно від життєвих і професійних ситуацій. Особливу роль у попередженні вигорання відіграє розвиток здатності до саморегуляції — вміння керувати власними емоційними станами, конструктивно переробляти негативні переживання та вільно, безпечно для себе й оточення виражати почуття. Наявність цих навичок допомагає зберігати психічне здоров'я, підвищує стійкість до стресу та сприяє відновленню особистісних ресурсів.

Для психологічної профілактики й корекції ознак професійного вигорання

ефективним є застосування тренінгових методів роботи, які активно залучають учасників до самопізнання та особистісного розвитку. У тренінговій програмі можуть використовуватися групові дискусії, рольові ігри, розбір конкретних випадків, ділові та психологічні ігри, а також вправи для розвитку практичних навичок емоційної саморегуляції й моделювання складних професійних ситуацій із подальшим їх конструктивним аналізом. Використання цих методів підвищує психологічну компетентність, зміцнює особистісний ресурс і є важливою частиною психологічної підтримки та відновлення при професійному вигоранні.

Отже, для попередження синдрому професійного вигорання у вчителів необхідно розробити й впровадити комплекс організаційних, особистісних і професійних заходів, спрямованих на підвищення професійної ефективності та значущості педагога як фахівця, розвиток навичок самоорганізації в роботі, раціональний розподіл праці й відпочинку, а також збереження й відновлення сил і працездатності. Це сприятиме підтримці професійного здоров'я вчителів та мобілізації їхніх ресурсів у професійній діяльності.

Література:

1. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ : Главник, 2007. 127 с.

2. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи*: зб. наук.-метод. праць / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62–67.

3. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2017. № 1 (13). С. 118–125.

4. Freudenberger H.J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. V. 30. P. 150–165.

5. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied*

and Preventive Psychology, 7, 1998. PP. 63–74.

6. Pressley T. Factors Contributing to Teacher Burnout during COVID-19. *Educational Researcher*, 50. 2021. PP. 325–327.

Бабко Анастасія
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»
Науковий керівник
Липка Арсен Олегович
доктор філософії (PhD), старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет
м. Тернопіль, Україна

САМОВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА КОМАНДНОЇ РОБОТИ

Сучасні суспільно-економічні виклики, висока динаміка ринкового середовища та психоемоційне навантаження висувають підвищені вимоги до адаптаційних можливостей і соціально-психологічної компетентності фахівців. Особливо гостро ця проблематика постає у сфері фармацевтичного бізнесу, зокрема в професійній діяльності медичних представників, яка розгортається у двох вимірах: із зовнішніми суб'єктами (лікарями, фармацевтами, керівниками закладів охорони здоров'я) та у внутрішньокомандній взаємодії з колегами й регіональним керівництвом. У таких умовах ключовим психологічним підґрунтям високої результативності, збереження ментального здоров'я та запобігання емоційному вигоранню стає самовідповідальність особистості як її інтегральна суб'єктна риса.

Теоретичний базис осмислення феномену взаємодії розкрито в працях В. Казміренко, О. Булгакової, А. Фурмана, О. Фурман, А. Гірняка, де міжсуб'єктна взаємодія розглядається як багатоаспектна система взаємозумовлених дій, взаємозв'язків і взаємовпливів. У науковому дискурсі категорія взаємодії охоплює активність, усвідомленість, взаємність та спрямованість на досягнення спільних цілей. Особливе значення має модульно-розвивальний (за А. Фурманом) та суб'єкт-суб'єктний (В. Ломов) підходи, згідно з якими ефективна співпраця можлива лише за умови рівноправного партнерства, довіри та паритетного розподілу відповідальності за спільний результат [1, с. 114].

Психологічну природу відповідальності як сутнісного утворення особистості детально висвітлено у фундаментальному дослідженні А. Липки. Автор обґрунтовує, що відповідальність є наскрізним психосоціальним феноменом, який визначає здатність особистості оптимізувати власні можливості відповідно до вимог життя, здійснювати свідомі життєві й професійні вибори та регулювати поведінку на різних етапах життєвого шляху. У часовому контексті відповідальність охоплює ретроспективний (за вже вчинене), сьогочасний («тут і тепер») та перспективний (за майбутні цілі й стратегії) аспекти. Особливо важливою є думка про те, що самовідповідальність є атрибутом моральної та соціальної зрілості особистості, виступаючи першоосновою професіоналізму [3, с. 75].

Не менш вагомим чинником збереження продуктивності та ментального здоров'я в умовах стресогенної діяльності є резильєнтність (психологічна стійкість). Як зазначає Е. Грішин, резильєнтність постає складним біо-психосоціальним феноменом, який об'єднує здатність особистості адаптуватися до складних обставин, відновлюватися після психотравмівних подій і зберігати психологічне благополуччя. Серед ключових факторів розвитку резилієнтності науковець виокремлює самоефективність, когнітивну гнучкість, наявність цілей, активні копінг-стратегії та здатність спиратися на соціальну підтримку колег [2,

с. 68]. У контексті діяльності медичних представників самовідповідальність і резилієнтність утворюють єдиний функціональний комплекс: відповідальність мотивує до пошуку конструктивних рішень, а резилієнтність забезпечує ресурсний потенціал для подолання професійних труднощів.

Осмислення механізмів соціального впливу та комунікації в команді медпредставників вимагає аналізу крізь призму теорії Р. Чалдіні, викладеної у праці «Психологія впливу». Відповідно до концепції Р. Чалдіні, взаємодія між людьми підпорядковується фундаментальним психологічним принципам, зокрема: взаємного обміну (надання допомоги колегам створює підґрунтя для взаємної підтримки), зобов'язання та послідовності (прийняття відповідальності за свої слова зміцнює професійний авторитет), соціального доказу (орієнтація на відповідальну поведінку лідерів групи) та прихильності (побудова екологічних стосунків на основі симпатії та поваги) [4]. Важливо підкреслити, що за умови відсутності персональної самовідповідальності зазначені принципи можуть трансформуватися у деструктивні маніпулятивні технології.

Натомість самовідповідальний фахівець застосовує ці механізми екологічно, сприяючи формуванню довіри як всередині команди, так і під час комунікації з медичною спільнотою.

Фармацевтичний бізнес вирізняється високим рівнем конкуренції та жорсткими регламентами. Медичні представники працюють у форматі відносної автономії на закріплених територіях, але водночас є частиною регіональної команди. Командний результат залежить від внеску кожного працівника. За умов низької самовідповідальності (екстернального локусу контролю) працівники схильні перекладати провину за невиконання планів на зовнішні обставини (дії конкурентів, цінову політику, складних клієнтів), що породжує конфлікти, знижує згуртованість та призводить до деструктивних проявів у команді.

Натомість медичний представник із високим рівнем самовідповідальності (інтернальним локусом контролю) сприймає професійні завдання як особистий виклик. Такий фахівець аналізує власні комунікативні стратегії, постійно

вдосконалює навички переконання, ініціює обмін досвідом із колегами та надає взаємодопомогу. У результаті створюється атмосферне середовище неконфронтаційної солідарності, що безпосередньо впливає на збереження ментального здоров'я працівників, зменшує рівень тривожності та підвищує загальну соціально-психологічну ефективність організації.

Таким чином, самовідповідальність особистості виступає визначальним системним чинником ефективної командної взаємодії та збереження ментального здоров'я медичних представників. Оскільки інтегрує інтернальний локус контролю, активні копінг-стратегії, резильєнтність та екологічне застосування психологічних принципів впливу Р. Чалдіні. Формування високої самовідповідальності у фахівців дає змогу трансформувати потенційно конфліктне середовище у згуртований суб'єкт-суб'єктний простір командної співпраці. Практична реалізація зазначених положень потребує впровадження спеціалізованих соціально-психологічних тренінгів із розвитку інтернальності, емоційної саморегуляції та навичок конструктивного діалогу.

Література:

1. Гірняк А. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112–126.

2. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2021. Вип. 64. С. 62–81. https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04

3. Липка А. О. Відповідальність особистості в контекстах життєвого шляху і соціального повсякдення: психологічний аспект. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 74–82. https://doi.org/10.35774/pis2019.01.074

4. Чалдині Р. Психологія впливу. Оновлено та доповнено. Харків : Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2025. 608 с.

Байбак Лариса Юріївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Науковий керівник
Богдан Жанна Борисівна
доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Воєнна невизначеність створює особливі умови життєдіяльності молоді, у яких звичні орієнтири втрачають стабільність, а планування майбутнього ускладнюється через мінливість безпекової, соціальної та економічної ситуації. Тривале перебування в таких умовах посилює емоційне напруження, актуалізує переживання тривоги та потребує постійного пристосування до змін. Водночас молодий вік залишається важливим періодом особистісного і професійного становлення, побудови значущих взаємин та визначення життєвих перспектив. Здатність зберігати психологічну рівновагу, підтримувати активність і відновлюватися після складних подій набуває особливого значення для повноцінного розвитку молодої людини.

У психологічному контексті резильєнтність розглядається як динамічна здатність особистості витримувати вплив несприятливих обставин, відновлювати внутрішню рівновагу та продовжувати конструктивну взаємодію із середовищем. Вона не означає відсутності негативних переживань або нечутливості до травматичних подій. Її проявом є спроможність усвідомлювати

складність ситуації, регулювати власний емоційний стан, знаходити прийнятні способи реагування та зберігати спрямованість на подальше життя. В умовах повномасштабної війни резильєнтність молоді формується у процесі подолання повсякденних труднощів і залежить від характеру взаємодії особистісних можливостей із підтримувальними чинниками соціального середовища [3].

Ресурсне розуміння резильєнтності дає змогу розглядати її як результат взаємодії внутрішніх можливостей молодої людини та доступної їй соціальної підтримки. До психологічних ресурсів належать здатність до саморегуляції, усвідомлення власних можливостей, гнучкість поведінки, оптимістичне сприйняття перспектив, осмисленість життя та готовність звертатися по допомогу. Соціальний складник охоплює довірливі міжособистісні зв'язки, прийняття з боку близьких, відчуття належності до спільноти та можливість отримувати емоційну й практичну підтримку. Поєднання цих ресурсів сприяє збереженню психологічного благополуччя, послаблює відчуття ізольованості та допомагає молоді підтримувати життєву активність у ситуації тривалої невизначеності [2].

Важливе місце у структурі резильєнтності посідає здатність молодої людини зберігати відчуття осмисленості власного життя. Воєнні події можуть порушувати звичну послідовність життєвих планів, змінювати професійні наміри та посилювати невпевненість у майбутньому. За таких обставин ресурсного значення набувають усвідомлення особистих цінностей, визначення доступних життєвих орієнтирів і готовність поступово відновлювати контроль над тими сферами життя, на які людина може впливати. Це підтримує внутрішню цілісність особистості та сприяє переходу від зосередженості на загрозі до пошуку можливих способів дії.

Тривале перебування в ситуації небезпеки супроводжується накопиченням психологічного напруження та може послаблювати здатність людини до продуктивного подолання труднощів. Молодь стикається не лише з безпосередніми загрозами, а й із вимушеними змінами місця проживання,

освітнього середовища, соціального оточення та звичного способу життя. Водночас вплив воєнного стресу не є однаковим для всіх. Його психологічні наслідки залежать від доступності підтримки, суб'єктивного сприйняття ситуації, попереднього досвіду подолання труднощів і можливості зберігати відчуття особистої спроможності. Наявність психологічних ресурсів пов'язана з меншою вираженістю дистресу та кращою здатністю особистості пристосовуватися до складних життєвих обставин [4].

Адаптація молоді до воєнної невизначеності не зводиться до пасивного пристосування або прийняття несприятливих умов. Вона передбачає гнучке переосмислення ситуації, коригування способів поведінки та пошук доступних можливостей для навчання, професійного розвитку й підтримання значущих взаємин. Резильєнтність виявляється у здатності людини змінювати неефективні способи реагування, використовувати набутий досвід і відновлювати активну життєву позицію. Особливого значення набуває баланс між прийняттям обставин, які неможливо змінити, та спрямуванням зусиль на розв'язання актуальних завдань. Такий баланс допомагає зберігати психологічну стійкість без заперечення складності пережитого досвіду [1].

Емпіричне вивчення резильєнтності молоді засвідчило переважання помірного рівня її сформованості. Це вказує на здатність більшості учасників пристосовуватися до складних обставин і підтримувати необхідну життєву активність, хоча наявних ресурсів не завжди достатньо для стійкого подолання тривалого стресу. Водночас індивідуальні відмінності у вираженості резильєнтності свідчать про неоднакову готовність молодих людей відновлювати психологічну рівновагу та знаходити конструктивні способи реагування на зміни. Для частини молоді характерна висока здатність мобілізувати внутрішні можливості, тоді як інші потребують додаткової психологічної та соціальної підтримки.

Особливості адаптаційного потенціалу виявилися у поєднанні достатньо розвинених комунікативних можливостей із певними труднощами

самоконтролю в напружених ситуаціях. Молоді люди загалом здатні підтримувати міжособистісну взаємодію, уникати надмірної конфліктності та адекватно сприймати власне місце в соціальному оточенні. Проте інтенсивний або тривалий стрес може ускладнювати регуляцію емоційних і поведінкових реакцій. Істотних відмінностей в адаптаційних можливостях учасників різної статі не виявлено, що дає підстави зосередити увагу передусім на індивідуальному досвіді, умовах життя та доступності підтримувального середовища.

Переживання воєнних подій супроводжується не лише ризиком психологічного виснаження, а й можливістю переосмислення набутого досвіду. У молоді простежуються прояви посттравматичного зростання, пов'язані зі зміною життєвих пріоритетів, усвідомленням цінності життя, відкриттям нових можливостей і відчуттям особистої сили. Важливим складником цього процесу є ставлення до інших людей та готовність приймати допомогу. Водночас орієнтація на соціальну підтримку виражена неоднаково, оскільки поряд із прагненням до близької взаємодії може зберігатися схильність розраховувати лише на власні сили. Це актуалізує необхідність розвитку довіри, взаємної підтримки та відчуття належності до спільноти як соціально-психологічних ресурсів резильєнтності [2]. Посттравматичне зростання при цьому не заперечує наявності складних переживань, а відображає можливість особистісних змін у процесі їх поступового опрацювання.

Отже, резильєнтність молоді в умовах воєнної невизначеності визначається взаємодією особистісних можливостей, набутого досвіду та ресурсів соціального середовища. Її підтримання пов'язане зі здатністю регулювати емоційний стан, гнучко реагувати на зміни, зберігати значущі життєві орієнтири, використовувати конструктивні способи подолання труднощів і приймати допомогу від інших. Виявлені особливості підтверджують доцільність створення психологічних умов, які сприятимуть усвідомленню молодими людьми власних ресурсів, зміцненню навичок саморегуляції, розвитку

підтримувальних взаємин та відновленню перспективи майбутнього. Така робота має враховувати індивідуальність пережитого досвіду й актуальні потреби молодої людини, не зводячи резильєнтність до вимоги постійно залишатися сильною. Її розвиток доцільно розглядати як поступовий процес відновлення внутрішньої опори та розширення можливостей для конструктивної життєдіяльності навіть за умов тривалої невизначеності.

Література:

1. Купрєєва О. І. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 3. С. 31–37. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.5 (дата звернення: 10.09.2026).

2. Ушакова І. М., Богдан Ж. Б. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни: роль соціального капіталу. *Інклюзія і суспільство*. 2026. № 1. С. 62–69. DOI: https://doi.org/10.32782/2787-5137-2026-1-9 (дата звернення: 10.09.2026).

3. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 175–181. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23 (дата звернення: 10.09.2026).

4. Eshel Y., Kimhi S., Marciano H., Adini B. Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During War. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2023. Vol. 17. Article e429. DOI: https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69 (accessed: 10.09.2026).

Беда Ганна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія

Науковий керівник
Найчук Вікторія Віталіївна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психологія розвитку
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ В ПРОФЕСІЯХ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»

Робота в професіях «людина-людина» є таким видом діяльності, яка вимагає контакту з різними соціальними групами населення, які потребують допомоги у вирішенні своїх питань в різних сферах. Будь то педагог, медик, психолог, соціальний працівник чи юрист, при взаємодії з людьми в своїй роботі фахівець ділиться не тільки своїми знаннями і навичками, а й своїм психоемоційним станом. Саме тому вкрай важливо розуміти вплив стресових факторів і їх вплив на психологічне благополуччя в роботі фахівця «людина-людина», а також визначити чинники, які допомагають його зберегти.

Метою дослідження є розглянути особливості професій «людина-людина» в контексті психологічного благополуччя, встановити чинники, які на нього впливають і окреслити напрямки для його збереження.

Психологічне благополуччя є важливою характеристикою позитивного функціонування особистості та одним із ресурсів збереження ментального здоров'я. У сучасній психології цей феномен розглядається як комплексна характеристика, що охоплює суб'єктивне відчуття задоволеності життям, позитивне ставлення до себе, здатність формувати та підтримувати якісні міжособистісні взаємини, автономність, ефективне управління життєвим середовищем, наявність життєвих цілей і можливостей для особистісного розвитку. Таким чином, психологічне благополуччя не зводиться до відсутності

психологічних проблем, а характеризує здатність особистості функціонувати продуктивно, реалізовувати власний потенціал та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах мінливого середовища.

Психологічне благополуччя особистості досягається нею шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі позитивного самосприйняття, впевненості у собі та власних силах, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, умінні контролювати себе, свої почуття і враження, здатності побудувати своє життя свідомо і самостійно [2]. Отже, психологічне благополуччя визначається як «стан, при якому людина постійно проявляє активність та вдосконалюється» [3].

Специфіка професій типу «людина–людина» полягає в тому, що основним об'єктом професійної діяльності є інша особистість, її потреби, переживання, емоційні стани та життєві обставини, поведінка та соціальне функціонування. При такій інтенсивній взаємодії з іншими людьми виникає значне емоційне та психологічне навантаження на самого фахівця. Професійна взаємодія потребує високого рівня комунікативної компетентності, емоційної чутливості, емпатії та здатності до саморегуляції. Таким чином тривале емоційне напруження, інтенсивна комунікація, значне професійне навантаження, необхідність прийняття відповідальних рішень і регулярне зіткнення зі складними життєвими ситуаціями клієнтів, пацієнтів, учнів або інших категорій отримувачів професійної допомоги можуть створювати ризики для психологічного благополуччя самого фахівця.

Додатковим важелем і навантаженням в роботі фахівців «людина-людина» стала війна в Україні, яка триває вже чотири роки і виснажує психічне здоров'я населення. Робота в умовах підвищеного рівня стресу приводить до емоційного виснаження, професійного вигорання та зниження мотивації. Постійний інформаційний тиск, економічна нестабільність, загроза безпеці, а також потреба адаптуватися до нових умов негативно впливають на психоемоційний стан як

людей, що звертаються за допомогою, так і людей, які надають допомогу. Саме тому відновлення і збереження психічного здоров'я особистості стали зараз актуальні, як ніколи.

Серед важливих компонентів збереження психологічного благополуччя є здатність до саморегуляції. Професійна діяльність у системі «людина–людина» передбачає необхідність контролювати власні емоційні реакції, усвідомлювати особисті межі та підтримувати професійну позицію навіть за умов значного емоційного навантаження. Розвинені навички саморегуляції сприяють своєчасному розпізнаванню ознак психологічного перенапруження та використанню конструктивних способів його подолання [1]. Водночас надмірне придушення емоцій або ігнорування власних психологічних потреб може негативно позначатися на загальному стані особистості, що підкреслює необхідність формування культури усвідомленого ставлення до власного ментального здоров'я.

Психологічне благополуччя фахівця, як особистості, також пов'язане з усвідомленням професійної значущості власної діяльності та наявністю ціннісно-смислових орієнтирів. Відчуття сенсу професійної діяльності, усвідомлення її суспільної та особистісної значущості можуть підтримувати внутрішню мотивацію та сприяти позитивному сприйняттю професійної ролі. Водночас розбіжність між професійними вимогами та особистими цінностями, відсутність відчуття професійної автономії або постійне переживання недостатності власних ресурсів можуть створювати додаткові передумови для зниження психологічного благополуччя.

Для збереження ментального здоров'я фахівців «людина-людина» також варто приділити увагу формуванню навичок управління професійним навантаженням, підтриманню балансу між професійною та особистою сферами життя, можливості отримати супервізійну підтримку та своєчасному зверненню до фахівців у разі виникнення психологічних труднощів.

Важливим аспектом є також формування організаційних умов,

сприятливих для збереження ментального здоров'я працівників. Психологічне благополуччя не може розглядатися виключно як індивідуальна відповідальність фахівця, оскільки на нього істотно впливають умови праці, характер управління, рівень професійного навантаження, можливості відновлення та якість комунікації в колективі. Тому ефективна система підтримки має поєднувати індивідуальні стратегії самодопомоги з організаційними та соціальними механізмами підтримки.

Отже, проведений аналіз дає підстави стверджувати, що психологічне благополуччя є важливою складовою професійного функціонування фахівців системи «людина–людина» та водночас необхідною умовою збереження їхнього ментального здоров'я, професійної ефективності й особистісного розвитку. Психологічне благополуччя доцільно розглядати як багатовимірний феномен, який охоплює позитивне самосприйняття, автономність, здатність до побудови конструктивних міжособистісних взаємин, ефективне управління життєвими обставинами, наявність життєвих і професійних цілей, відчуття сенсу та можливість особистісного розвитку. Відповідно, його збереження не означає відсутності стресу чи складних переживань, а передбачає здатність особистості адаптивно реагувати на труднощі, використовувати доступні внутрішні та зовнішні ресурси, відновлювати психологічну рівновагу й продовжувати продуктивне функціонування. Таким чином, підтримання ментального здоров'я має розглядатися не як одноразовий захід, а як постійний процес самоспостереження, відновлення, професійного розвитку та адаптації до змін. Саме комплексне поєднання особистої відповідальності фахівця за власний психологічний стан із відповідальністю професійного середовища за належні умови праці створює підґрунтя для збереження ментального здоров'я, запобігання емоційному виснаженню та професійному вигоранню і забезпечення стабільного, ефективного та гуманного виконання професійних обов'язків.

Література:

1. Москальова А. С., Москальов М. В., Ляска О. П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. Наукові перспективи. 2023. № 10 (40). С. 811–823. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10(40)-811-823.

2. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. № 2–3 (23). С. 91–99. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10.

3. Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2017. Вип. 59. С. 138–139.

4. 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 (1). С. 5–14. DOI: https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01

Большакова Анастасія Миколаївна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ОСОБИСТІСНИЙ ДИНАМІЗМ У КОНТЕКСТІ КОГНІТИВНОЇ РИГІДНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Сучасне освітнє середовище висуває до здобувачів освіти вимоги, пов'язані не лише із засвоєнням знань, але і з постійною перебудовою способів навчальної діяльності, освоєнням нових форматів взаємодії, самостійним прийняттям рішень та необхідністю діяти в умовах, для яких попередній досвід не завжди пропонує готові рішення. За таких обставин значущості набуває здатність особистості не просто пристосовуватися до змінених вимог, а переглядати власні способи функціонування та використовувати новий досвід для подальшого розвитку. Однією з психологічних характеристик, що відображає таку спрямованість, є особистісний динамізм.

У сучасних українських дослідженнях особистісний динамізм розглядається як психологічний ресурс, пов'язаний зі здатністю реагувати на нові виклики, адаптуватися до змін та активно шукати можливості для саморозвитку [1]. Проте готовність особистості до змін не обов'язково означає, що ці зміни легко реалізуються у конкретній діяльності. Здобувач освіти може усвідомлювати необхідність діяти по-новому, прагнути до розвитку та позитивно ставитися до самовдосконалення, але водночас продовжувати відтворювати звичні способи оцінювання ситуації та поведінки. Це актуалізує питання про психологічні характеристики, які можуть ускладнювати перехід від загальної готовності до змін до реальної перебудови діяльності. У контексті збереження ментального здоров'я здобувачів освіти ця проблематика набуває

особливого значення, оскільки необхідність постійної адаптації до мінливих освітніх вимог може супроводжуватися психологічним напруженням. Здатність перебудовувати неефективні способи дії у цьому разі може розглядатися як ресурс конструктивної адаптації, тоді як надмірна когнітивна ригідність здатна її ускладнювати.

Однією з таких характеристик доцільно розглядати когнітивну ригідність. У межах цієї роботи вона розуміється як тенденція зберігати усталений спосіб інтерпретації ситуації та розв'язання проблеми навіть тоді, коли зміна умов потребує перегляду попереднього підходу. Зміст когнітивної ригідності у межах цієї роботи можна конкретизувати через обмеження характеристик, що становлять когнітивну гнучкість. J. P. Dennis та J. S. Vander Wal пов'язують когнітивну гнучкість зі здатністю сприймати складні ситуації як такі, на які можливо впливати, бачити декілька альтернативних пояснень події та генерувати різні способи її розв'язання [2]. Відповідно, зниження такої гнучкості може проявлятися у звуженні кількості доступних інтерпретацій та стратегій, фіксації на одному варіанті дії та труднощах переходу до іншого способу реагування.

Особистісний динамізм і когнітивну ригідність при цьому не варто розглядати як прості протилежні полюси однієї характеристики. Особистісний динамізм стосується передусім готовності людини до власного розвитку та перетворення способів функціонування, тоді як когнітивна ригідність характеризує спосіб опрацювання ситуації. Тому можливою є ситуація, коли здобувач освіти прагне до змін, але використовує обмежений набір способів їх здійснення. Наприклад, бажання покращити навчальні результати може поєднуватися з наполегливим повторенням тієї самої неефективної стратегії підготовки. У цьому випадку проблема полягає не у відсутності мотивації до розвитку, а у недостатній готовності переглянути спосіб, яким цей розвиток реалізується.

Особливо виразно когнітивна ригідність може проявлятися у ситуаціях,

коли новий досвід суперечить сформованому уявленню про власні можливості. Низький результат, критичний зворотний зв'язок або необхідність виконувати завдання незвичним способом потребують не лише додаткових зусиль, але і перегляду попередньої інтерпретації ситуації. Якщо здобувач освіти зберігає єдине пояснення невдачі та не розглядає альтернативних способів дії, новий досвід не виконує розвивальної функції, а лише підтверджує вже сформовану позицію. У такій ситуації когнітивна ригідність підтримує сталість попереднього способу розуміння навіть тоді, коли освітній досвід містить підстави для його корекції.

У зв'язку з цим когнітивна ригідність може обмежувати особистісний динамізм через декілька взаємопов'язаних процесів. Перший із них пов'язаний зі звуженням поля можливих інтерпретацій ситуації. За ригідного способу опрацювання досвіду людина частіше фіксується на звичному поясненні та менш схильна розглядати альтернативні варіанти [2]. Для здобувача освіти це може проявлятися у тенденції пояснювати труднощі виключно недостатніми здібностями, складністю дисципліни або зовнішніми обставинами, не аналізуючи ті аспекти ситуації, які можуть бути змінені.

Другий процес полягає у збереженні вже засвоєної стратегії попри зниження її ефективності. Звичний спосіб дії є психологічно передбачуванішим і потребує менше перебудови, тому людина може продовжувати його використовувати навіть тоді, коли нові умови потребують іншого підходу. Наприклад, здобувач освіти може збільшувати час підготовки, але не змінювати сам спосіб роботи з матеріалом. У цьому випадку зусилля зростають, а структура діяльності залишається незмінною.

Третій механізм стосується використання зворотного зв'язку. Інформація, яка не відповідає попереднім очікуванням, може стати підставою для корекції діяльності, однак за когнітивної ригідності вона легше відкидається або переінтерпретується таким чином, щоб не потребувати перегляду сформованої позиції. Критичне зауваження викладача, наприклад, може сприйматися не як

інформація про конкретний недолік роботи, а як підтвердження зовнішньої несправедливості або власної нездатності.

Важливим є також механізм фіксованої інтерпретації труднощів і невдач. C. S. Dweck та E. L. Leggett показали, що уявлення про власні характеристики пов'язані зі способом реагування на складні ситуації [3]. Якщо невдача одразу набуває значення доказу обмеженості власних можливостей, готовність до пошуку іншої стратегії знижується. Натомість її розуміння як інформації про недостатню ефективність конкретного способу дії залишає можливість для подальшої перебудови діяльності.

Ще одним проявом когнітивної ригідності є труднощі переходу до нового способу дії. Навіть усвідомлення неефективності попередньої стратегії не гарантує готовності відмовитися від неї, оскільки новий спосіб пов'язаний із невизначеністю, необхідністю проб і відсутністю гарантованого результату. Тому особистісний динамізм потребує здатності певний час діяти в умовах неповної визначеності та коригувати поведінку відповідно до отриманого досвіду.

Окремого значення набуває здатність помічати власний спосіб інтерпретації ситуації як один із можливих, а не як єдино правильний. За когнітивної ригідності первинне пояснення легко набуває статусу очевидного факту, тому людина рідше перевіряє його відповідність новим умовам. Для особистісного динамізму важливою є можливість тимчасово дистанціюватися від звичної оцінки, зіставити її з іншими поясненнями та лише після цього обирати спосіб дії. У навчальній діяльності це дозволяє перейти від автоматичного висновку «я не здатний виконати це завдання» до аналізу того, які саме елементи викликають труднощі, які способи вже були випробувані та що може бути змінено у подальшій роботі.

Окремим випадком такої ригідності є перенесення раніше ефективної стратегії на принципово нові умови. Стратегія, яка була результативною раніше, закономірно сприймається як надійна, однак її минула ефективність не гарантує

відповідності новому завданню. Когнітивна ригідність ускладнює своєчасне розпізнавання моменту, коли звична стратегія перестає працювати. У такій ситуації людина може не змінювати спосіб дії, а лише посилювати його інтенсивність. Особистісний динамізм, навпаки, передбачає готовність оновлювати власний репертуар дій відповідно до результатів, які дає актуальна ситуація, а не лише спиратися на попередню успішність певного способу поведінки.

У цьому контексті важливо враховувати, що перехід до нової стратегії майже завжди супроводжується тимчасовим зниженням відчуття впевненості. Новий спосіб ще не є автоматизованим, потребує більшої уваги та може не давати швидкого результату. Тому готовність до змін включає не лише пошук альтернатив, але і здатність витримувати проміжний етап, коли попередня стратегія вже визнана недостатньою, а нова ще не підтвердила свою ефективність. Саме в цей період когнітивна ригідність може сприяти поверненню до звичного способу дії, тоді як особистісний динамізм підтримує продовження проб, оцінювання результатів та поступове закріплення більш відповідної стратегії.

У сукупності ці процеси ускладнюють використання нового досвіду як підстави для перебудови діяльності. Для здобувачів освіти це особливо значуще, оскільки навчальний процес регулярно ставить їх перед необхідністю змінювати вже засвоєні способи роботи відповідно до нових вимог. Особистісний динамізм у таких ситуаціях проявляється у здатності помічати невідповідність між звичною стратегією та актуальним завданням, допускати можливість іншого підходу і переходити до його перевірки на практиці.

Водночас певна стабільність когнітивних способів сама по собі не є негативним явищем. Збереження перевірених стратегій зменшує когнітивне навантаження та забезпечує передбачуваність діяльності. Проблемним воно стає тоді, коли спосіб реагування зберігається незалежно від зміни умов та отриманих результатів. Тому для особистісного динамізму важлива не постійна відмова від

сформованих способів дії, а здатність своєчасно визначати, коли вони потребують перегляду.

З цієї позиції підтримання особистісного динамізму здобувачів освіти передбачає розвиток здатності перевіряти ефективність звичних стратегій, враховувати нову інформацію та коригувати власну діяльність відповідно до отриманого досвіду. Це зміщує акцент із загальної вимоги «бути готовим до змін» на формування здатності реально перебудовувати спосіб дії тоді, коли цього потребує ситуація.

Отже, розгляд особистісного динамізму в контексті когнітивної ригідності дозволяє уточнити одну з можливих умов реалізації готовності здобувачів освіти до змін. Когнітивна ригідність може ускладнювати перехід від наміру змінюватися до реальної перебудови діяльності, тоді як гнучкість у способах інтерпретації ситуації та виборі стратегій створює більше можливостей для використання нового досвіду як ресурсу розвитку. Перспективою подальших досліджень є емпіричне вивчення співвідношення особистісного динамізму та когнітивної гнучкості здобувачів освіти.

Література:

1. Бабич С. Л., Зайцева О. О. Особистісний динамізм як психологічний ресурс фахівця. *Габітус*. 2025. Вип. 69, ч. 2. С. 73–77. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.14

2. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 2010. Vol. 34(3). P. 241–253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

3. Dweck C. S., Leggett E. L. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*. 1988. Vol. 95(2). P. 256–273. https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256

Брежнєва Світлана
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Вєтрова Наталія Володимирівна
доктор філософії, завідувач кафедри психології та гуманітарних дисциплін
Харківський національний університет мистецтв ім. І. П. Котляревського
м. Харків, Україна

ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ПІД ОПІКОЮ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ КРИЗУ

Діти під опікою можуть мати досвід насильства, занедбання, розлуки, втрати близьких або нестабільності місця проживання. Такі обставини пов'язані з підвищеним ризиком психологічних труднощів, хоча потреби й реакції кожної дитини інвідуальні. Кризові події здатні посилити тривожність, недовіру до дорослих і відчуття незахищеності. Систематичні огляди досліджень дітей у прийомній та інших формах позасімейної опіки вказують на значущість оцінювання психічного стану та доступу до належної допомоги [5].

Психологічна допомога таким дітям має спиратися не лише на професійні методи, а й на чіткі етичні принципи, що захищають гідність, права та найкращі інтереси дитини.

Етична робота з дітьми під опікою, які пережили кризу, передбачає дотримання певних принципів.

1. Пріоритет найкращих інтересів дитини, принцип «не зашкодь». Психолог має вразовувати її вік, потреби, життєвий досвід, стан здоров'я та обставини опіки. Він має створити передбачувані й безпечні умови, не

примушувати дитину детально розповідати про пережите та не зводити її особистість до травматичного досвіду [2].

2. Добровільність і поінформована згода. Опікун надає згоду на психологічну роботу відповідно до своїх повноважень, однак дитині також слід зрозуміло пояснити, хто такий психолог, як відбуватимуться зустрічі та яку інформацію буде збережено в таємниці. Психолог має зважати на думку дитини, її готовність до контакту та право відмовитись від того або іншого завдання чи зробити перерву. Згода законного представника не скасовує потреби почути саму дитину [1].

3. Конфіденційність. Нерозголошення інформації допомагає формувати довіру, але її межі варто пояснити заздалегідь і дитині, і опікуну. Якщо виникає загроза безпеці дитини чи інших людей, психолог діє відповідно до законодавства та професійних обов'язків, передаючи лише необхідну інформацію відповідним фахівцям [3].

4. Повага до гідності, особистих меж і права дитини на власну історію. Неетично називати дитину «проблемною», знецінювати її реакції або розглядати її лише крізь призму травматичного досвіду. Варто використовувати коректну недискримінаційну мову, не ставити запитань з осудом і не змушувати дитину повторно переживати болісні спогади. Психолог також має уникати обіцянок, яких не може виконати, наприклад, гарантувати, що певна інформація ніколи не стане відомою опікуну чи іншим фахівцям [3].

5. Професійні межі та компетентність. Психолог не повинен підміняти собою опікуна, соціального працівника чи лікаря. Якщо потреби дитини виходять за межі його компетентності, слід залучити відповідних фахівців, узгодивши це з опікуном і, наскільки можливо, пояснивши дитині причину. Міждисциплінарна взаємодія має відбуватися з дотриманням конфіденційності та чітким розподілом відповідальності.

6. Травма-інформованість та індивідуалізація психологічного супроводу. Психолог має враховувати історію дитини, її актуальні ресурси, стосунки з

опікуном і стабільність середовища. Систематичний огляд втручань дітей у прийомних сім'ях описує низку підходів, пов'язаних із позитивними змінами психічного здоров'я, зокрема підтримку взаємодії дитини з дорослим і травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію [6].

Окремої уваги потребує співпраця з опікуном. Психолог може надавати йому рекомендації щодо підтримки дитини, допомагати краще розуміти її поведінку та кризові реакції. Водночас зустрічі з опікуном не мають перетворюватися на обговорення дитини без урахування її прав і потреб. Психологічний супровід буде ефективнішим, коли дорослі створюють передбачуване, стабільне середовище, не тиснуть на дитину й підримують її самостійність [4].

Отже, етичні засади психологічної роботи з дітьми під опікою, які пережили кризу, охоплюють пріоритет найращих інтересів дитини, добровільність, конфіденційність, повагу до гідності та особистих меж, професійну конпетентність і відповідальну взаємодію з опікуном та іншими фахівцями. Дотримання цих принципів допомагає створити безпечні умови для психологічної допомоги, відновлення довіри й поступового подолання наслідків кризового досвіду.

Література:

1. Керівництво з етичних міркувань щодо планування та огляду досліджень сексуального та репродуктивного здоров'я підлітків. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241508414 (дата звернення: 26.09.2026).

2. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. / Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова ; за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022. 104 с.

3. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році : лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v8794729-22 (дата звернення: 26.09.2026).

Бублик Олена
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Гордієнко-Митрофанова Ія Володимирівна
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Життєдіяльність людини супроводжується постійним тиском зовнішніх чинників у вигляді природних катаклізмів, війн, політичних подій чи інших життєвих обставин, що спричиняють напругу у людини. Особливо помітним це є для українців, коли сучасні виклики, що постають перед суспільством, враховуючи реалії, пов'язані із тими воєнними подіями, що відбуваються в Україні вже кілька років поспіль, спричиняють стресові стани у населення, котрі негативно впливають на психічний стан людей. Саме тому є актуальним вивчення усіх властивостей особистості, що сприятимуть у подоланні кризових життєвих ситуацій, інтегрувавши це у позитивний життєвий досвід із мінімальними втратами для нашого ментального здоров'я. У зв'язку із цим особливої актуальності набуває здатність особистості бути витривалою під час проживання стресових ситуацій, що передбачає пошук індивідуальних властивостей, котрі слугуватимуть психологічною опорою під час життєвих негараздів.

Одним із таких внутрішніх ресурсів виступає емоційний інтелект. Незважаючи на незвичність поєднання цих двох слів, сучасна наука дійшла висновку, що афективні стани це є ніщо інше як робота головного мозку, де

задіяні відповідні нейронні мережі [1]. Більше того, сучасні дослідження у нейронауці свідчать про тісну взаємодію когнітивних та емоційних процесів і часткове перекриття нейронних систем, залучених до їх реалізації. В основі когнітивного опрацювання інформації лежить емоційне сприйняття ситуації із зовні, тому наш мозок на фізіологічному рівні не розділяє інформацію на логічну та емоційну, а постійно комбінує її забезпечуючи системну обробку отриманих даних [2]. Такий взаємозв'язок когнітивних та афективних процесів у роботі головного мозку дозволяє зробити висновок, що здатність особистості раціонально опрацьовувати емоційну інформацію впливає на процеси сприйняття, оцінювання ситуації, що впливає на прийняття рішень та вибір власної поведінки у стресових ситуаціях.

Разом з тим, емоції людини, їх вплив на тілесні прояви та людську поведінку були одним із предметів дослідження у лабораторії В. Вунда, що вважається початком формування психології як окремої науки. У подальшому вагомий внесок у формування поняття «емоційний інтелект» вніс Е. Торндайк у 20-х роках минулого століття, який виділив три типи інтелекту: абстрактний, як здатність розуміти та оперувати ідеями та символами, механічний, що являє собою уміння працювати із механізмами та апаратами, а також соціальний, під яким науковець розумів здатність розуміти оточуючих та ефективно взаємодіяти з ними [3].

Свою власну теорію множинного інтелекту, як потенціалу особистості представив світові й Г. Гарднер, який виділив такі його різновиди, як вербальний, логіко-математичний, просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний та особистісний. Останній він поділив на два підвиди, таких як: міжособистісний (здатність розуміти інших людей, їх переживання, мотиви поведінки та наміри) та внутрішньоособистісний (спроможність усвідомлювати самого себе, свої емоції та відчуття, використовуючи цю інформацію для регуляції власної поведінки) [4].

Саме ж поняття «емоційний інтелект» вперше науковій спільноті було

представлено у 1990 році Дж. Майєром та П. Саловеєм, які визначили його як здатність контролювати власні та чужі почуття, а також емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для керування своїм мисленням та діями [5]. Пізніше авторами, разом із ще одним відомим американським науковцем Д. Карузо було розроблено власну модель емоційного інтелекту, що складається із чотирьох компонентів: сприйняття емоцій, фасилітація мислення (здатність розуміти те, як внутрішні афективні стани впливають на когнітивні здібності), розуміння емоцій та їх причинно-наслідкових зв'язків, управління емоціями [5, 6, 7].

У подальшому вагомий внесок у розвиток поняття «емоційний інтелект» внесли такі зарубіжні вчені, як Д. Ґоулман [8] та Р. Бар-Он [9]. Серед вітчизняних науковців слід згадати про Л. Носенко та Н. Ковригу. Усі їхні теоретичні та практичні напрацювання лягли у подальше наукове формування зазначеного психологічного феномену, зокрема визначення його впливу на рівень стресостійкості та адаптивні можливості людини [10].

Разом з тим, незважаючи на концептуальні відмінності між моделями емоційного інтелекту, спільним для них є визнання значущості здатності людини розпізнавати, розуміти та регулювати емоційні процеси, що може набуватися та розвиватися протягом життя [5, 6, 7, 8, 9, 10]. Така навичка набуває особливого значення у ситуаціях підвищеного стресового навантаження.

Й саме тут емоційний інтелект може виступати внутрішнім ресурсом для формування стресостійкості, що являє собою здатність ефективно функціонувати під впливом стресових факторів, зберігаючи при цьому психофізіологічну рівновагу та працездатність [11, 12, 13]. Разом з тим, зазначена властивість не передбачає відсутності стресорів, що породжують негативні емоції. Її прояв полягає у здатності особистості реагувати на стресогенну ситуацію, залучаючи когнітивне опрацювання власного емоційного стану та його регулювання, мобілізуючи внутрішні ресурси та відновлюючись після дії несприятливих чинників. Адже саме здатність особистості ментально

обробити емоції може впливати на рівень отриманого стресу, а значущість ситуації залежить не лише від об'єктивних обставин, але й від індивідуального сприйняття особою тих ситуацій, що відбуваються [14].

Аналізуючи науково-теоретичні напрацювання, є підстави зробити висновок, що саме у цьому контексті простежується взаємозв'язок стресостійкості та емоційного інтелекту. Адже компоненти останнього відіграють роль у раціональному когнітивному опрацюванні емоційної реакції на обставини, що передбачає розпізнавання, розуміння та регуляцію власного емоційного стану, даючи можливість своєчасно усвідомити власну реакцію на стресор та встановити причинно-наслідкові зв'язки між власними афективними станами та подіями. Такі вміння можуть сприяти використанню ефективних копінг-стратегій, зберігаючи при цьому психофізіологічну рівновагу, що є актуальним в умовах впливу стресових факторів.

Таким чином, враховуючи теоретичне підґрунтя розуміння феномену емоційного інтелекту, можна сприймати зазначену властивість особистості як таку, що може формуватися та вдосконалюватися протягом життя. Тому перспективним напрямком подальших досліджень є емпірична перевірка можливостей цілеспрямованого розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту та їхнього потенційного внеску у стресостійкість.

Література:

1. Barrett L. F. The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2017. Vol. 12, Iss. 1. P. 1–23. DOI: https://doi.org/10.1093/scan/nsw154.

2. 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, Iss. 3. P. 121–143. DOI: https://doi.org/10.1017/S0140525X11000446.

3. Thorndike E. L. Intelligence and Its Uses. *Harper's Magazine*. 1920. Vol. 140. P. 227–235.

4. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New

York : Basic Books, 1983. 440 p.

5. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211. DOI: https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.

6. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications / ed. by P. Salovey, D. J. Sluyter. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.

7. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of emotional intelligence. The Handbook of Intelligence / ed. by R. J. Sternberg. Cambridge : Cambridge University Press, 2000. P. 396–420. DOI: https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019.

8. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.-Л.Гумецької.-Х.: Віват, 2025. – 512с. С. – 38.

9. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema. 2006. Vol. 18, supl. P. 13–25.

10. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. С. 126.

11. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2009. 511 с. С. - 42.

12. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

13. Купрєєва О. І., Чуманська О. Л. Психологічні особливості стресостійкості вимушених мігрантів. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2026. Т. 37 (76), № 4.

14. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. *New* York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

Бугерко Ярослава Миколаївна
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет
м. Тернопіль, Україна

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Збереження ментального здоров'я – одне з вкрай важливих завдань в умовах сучасної України. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони, здоров'я (зокрема, ментальне) – це стан благополуччя, за якого особа реалізує свої здібності, ефективно справляється зі стресами повсякдення, продуктивно працює чи навчається та бере участь у житті спільноти, тобто це певний позитивний ресурс, який має самостійну цінність і практичне значення [1]. Особливо критично важливим зазначене стає у кризових умовах (зокрема війни), коли зростає ризик розладів, але водночас активуються механізми адаптації та посттравматичного зростання особистості.

У науковій практиці терміни «психічне», «психологічне» і «ментальне здоров'я» часто вживаються як близькі або синонімічні, однак ці поняття мають різний обсяг і зміст, оскільки охоплюють медичні, особистісні, соціальні та духовні виміри.

Аналіз наукових досліджень з даної проблематики дозволив С. Кондратюк визначити ресурси особистості як «життєві цінності, котрі утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій а їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає впевненість людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу» [2 , с. 79].

Психологічно здорова людина є відкритою до нового досвіду, усвідомлює відповідальність за власне життя, характеризується творчим ставленням до дійсності, адекватною самооцінкою, розумінням власного потенціалу, повагою до унікальності інших. Важливим її ресурсом є *життєстійкість* (hardiness) – концепт, який відображає здатність людини витримувати інтенсивний або тривалий стрес, підтримувати внутрішню рівновагу і не втрачати ефективності. Вона становить основу зрілої саморегуляції та важливу рису особистості.

За даними досліджень С. Мадді та С. Кобейса, життєстійкість є інтегральним показником психологічного здоров'я й базується на трьох установках: залученості, контролі та готовності до ризику. Вона функціонує як ресурс, що активується в складних обставинах; як цілісна властивість, яка формується через активну взаємодію з життям; як здатність до адаптації на основі смислової регуляції [3]. Водночас життєстійкість означає вміння зберігати рівновагу та продуктивність під час стресу. Хоча поняття перетинається з іншими конструктами, воно залишається самостійним і впливає на розвиток інших особистісних якостей. Усвідомлення змін дозволяє людині залучати внутрішні резерви й підтримувати стабільність.

Існує тісний зв'язок між компонентами життєстійкості та психологічним благополуччям особистості. До останніх належать позитивне ставлення до себе, якісні стосунки з іншими, компетентність у повсякденних справах, наявність життєвих цілей, відчуття особистісного зростання та автономія.

Життєстійкість можна порівняти з життєвою силою, яка вимірює здатність людини долати обставини й себе, а також інтенсивність зусиль, спрямованих на самовдосконалення. Високий рівень цієї властивості пов'язаний з активною позицією, умінням використовувати ситуації на свою користь, сприйняттям подій як свідомого вибору та розглядом стресу як джерела досвіду. Вона характеризує психологічну врівноваженість і є індикатором ментального здоров'я, оскільки саме через неї переробляються стресові впливи, а поведінка набуває трансформаційного характеру.

Прояви життєстійкості призводять до позитивного сприйняття світу, наповненості життя смислом, підвищення його якості, розвиненої саморегуляції та самореалізації через соціальну адаптацію, а також до здатності зберігати ефективність у стресових та кризових ситуаціях. Відтак *життєстійкість* можна означити як системне утворення, котре забезпечує цілісну систему відносин людини зі світом і є ресурсом зміцнення фізичного, психічного та ментального здоров'я особистості, забезпечує самовизначення і самореалізацію людини. Вона діє як механізм адаптації, що допомагає формувати цілі та перспективи, а також є чинником оптимальної самореалізації та високої психологічної якості життя [4].

Особливого значення життєстійкість набуває в освітньому середовищі, зокрема серед студентської молоді. Студентський вік є періодом інтенсивного особистісного та професійного становлення, коли молода людина стикається з підвищеними вимогами до адаптації, академічним навантаженням, соціальними викликами та, в українських реаліях, додатковими травматичними впливами війни – повітряними тривогами, вимушеним переміщенням, втратами, невизначеністю майбутнього, зміною форматів навчання. Психосоціальні чинники збереження ментального здоров'я в системі освіти діють на рівні особистості, групи та закладу. Серед індивідуально-психологічних ресурсів особливе місце посідають емоційна саморегуляція та стресостійкість, емоційний інтелект і соціально-емоційні навички, самоефективність і самооцінка, психологічна гнучкість, життєстійкість, толерантність до невизначеності, мотиваційно-ціннісні орієнтації, навички самодопомоги та психологічна грамотність.

Освітнє середовище може бути потужним ресурсом розвитку ментального здоров'я особистості, якщо воно забезпечує психологічну безпеку, підтримуючі міжособистісні відносини з викладачами та однолітками, дає відчуття приналежності до академічної спільноти, доступність психологічної служби, адекватне навчальне навантаження та гнучкість [5]. В умовах війни особливого

значення набуває системна психологічна підтримка у форматі різноманітних програм з розвитку навичок життєстійкості та самодопомоги, збереження соціальних зв'язків навіть у дистанційному чи змішаному форматі, створення просторів безпеки в закладі освіти, уваги до внутрішньо переміщених осіб, студентів із травматичним досвідом, родин військових.

Війна спричинила безпрецедентне навантаження на ментальне здоров'я українців, проте суспільство, зокрема студентська молодь, демонструє значний ресурс стійкості. Відновлення та збереження ментального здоров'я можливе за умови поєднання індивідуальних ресурсів особистості (надії, смислів, адаптивних копінг-стратегій, соціальної підтримки, практик саморегуляції) із системною підтримкою в освітньому середовищі. При цьому життєстійкість є ключовим особистісним ресурсом, котрий дозволяє перетворювати стресові обставини війни та освітні виклики на можливості зростання, зберігати внутрішню збалансованість і успішність діяльності, сприяти психологічному благополуччю та якості життя. Формування та розвиток життєстійкості студентської молоді в умовах війни є не лише завданням психологічної служби закладів освіти, а й стратегічним напрямом збереження людського капіталу України, забезпечення її стійкості та майбутнього відновлення.

Література:

1. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022. 296 p.

2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровький науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022, вип. 4. С.78-83. DOI https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11.

3. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Dordrecht: Springer, 2013. 88 p. DOI: https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1

4. Бугерко Я., Греченко В. Віра як психодуховний ресурс життєстійкості особистості. Національно-визвольний формат ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні : зб. тез *Міжнар наук. семінару 21 квітня 2023 року. С.19-23. Електронне наукове видання. URL:* https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/pages/21484/zbirnik.pdf

5. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 116–125. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21

Василець Тетяна Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Романовська Олена Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАРМАЦЕВТИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ

Сучасні суспільні умови в Україні визначаються реаліями повномасштабної війни, що створює значне психоемоційне навантаження для населення. За даними досліджень, понад 87% громадян України повідомляли про переживання щонайменше однієї стресової ситуації [8]. За таких умов актуальності набуває дослідження психологічних чинників, які пов'язані зі здатністю адаптації та відновлення особистості й підтримують її здатність

ефективно функціонувати та виконувати повсякденні і професійні завдання. Це питання залишається актуальним і для професійної сфери, зокрема для людей, професійна діяльність яких належить до типу «людина-людина» та передбачає інтенсивну взаємодію з людьми. До таких професій належить фармацевтична діяльність, яка виконує важливу соціальну функцію та передбачає постійну комунікацію з населенням, високу відповідальність й дотримання професійних стандартів. Недостатність адаптаційних ресурсів людини в кризових умовах може негативно позначитися на професійній самоефективності – впевненості фахівця у власній спроможності виконувати фахові завдання [6].

У сучасних вітчизняних дослідженнях резильєнтність розглядається як багатовимірний динамічний процес адаптації і відновлення особистості. Зокрема, Г. Лазос [7] акцентує на біо-психо-соціальній природі резильєнтності як здатності психіки відновлюватися після деструктивних впливів, підкреслюючи її зв'язок із впевненістю особистості у власній ефективності. Е. Грішин [2] у структурі резильєнтності виокремлює регулятивний, когнітивний, емоційний та соціально-поведінковий компоненти. Їх підсумковим результатом функціонування є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у провідній діяльності особистості. О. Кокун [3] розмежовує поняття життєстійкості (hardiness), що характеризує внутрішню здатність протистояння викликам, і резильєнтність (resiliency), яку розглядає як механізм гнучкого відновлення. У контексті професійної діяльності автор визначає резильєнтність, як важливу основу ефективного функціонування фахівця, що сприяє подоланню робочих стрессорів, підтриманню залученості і запобіганню професійному вигоранню.

Розглядаючи резильєнтність у професійному контексті, О. Чиханцова [9] зосереджується на резильєнтності персоналу, де основну увагу приділяється їхній спроможності ефективно управляти складними ситуаціями та долати пов'язані з ними труднощами. У запропонованій авторкою моделі професійної резильєнтності самоефективність визначається, як один із центральних

компонентів поряд із емоційною саморегуляцією, когнітивною гнучкістю і оптимістичною налаштованістю.

Зазначений теоретичний аналіз обгрунтовує мету роботи – дослідити особливості взаємозв'язку між рівнями резильєнтності та професійної самоефективності фармацевтичних працівників.

Теоретичний аналіз дозволяє розглядати резильєнтність не лише в контексті загальної здатності до адаптації та відновлення, а й у зв'язку з підтриманням ефективного професійного функціонування. Однією з характеристик такого функціонування є професійна самоефективність. З огляду на це, для досягнення мети дослідження та вивчення особливостей взаємозв'язку між резильєнтністю і професійною самоефективністю було сформовано комплекс психодіагностичних методик.

Для оцінювання загального рівня резильєнтності передбачається використання Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) (K. M. Connor, J. R. T. Davidson) в адаптації В. В. Школіної [10], опубліковану в довіднику під редакцією О. М. Кокуна, 2023 [4].

Професійну самоефективність планується досліджувати за допомогою Опитувальника професійної самоефективності (T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr) в адаптації О. В. Креденцер [5], представлений у практикумі під редакцією Л. М. Карамушки, 2023.

Для характеристики загального психоемоційного контексту, в якому здійснюється професійна діяльність респондентів, передбачається використання Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) (Perceived Stress Scale) [1]. Застосування цієї методики спрямоване на оцінювання загального рівня сприйнятого стресу і не передбачає його трактування як показника професійного стресу.

Отже, теоретичний аналіз наукових джерел обгрунтовує доцільність емпіричного вивчення взаємозв'язку між резильєнтністю та професійною самоефективністю фармацевтичних працівників з урахуванням загального рівня сприйнятого стресу. Отримані в подальшому результати можуть сприяти

глибшому розумінню психологічних чинників резильєнтності та підтримання професійної ефективності фармацевтичних працівників в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та стати підгрунтям для розроблення практичних засобів із розвитку резильєнтності.

Література:

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Психологія: теорія і практика*. 2022. Вип. 2 (10). С. 24–35. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2

2. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Теорія і практика психології*. 2021. № 64. С. 44–58. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04

3. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

5. Креденцер О. В. Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) («Short Occupational Self-Efficacy Scale») (T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr) (адаптація О. В. Креденцер). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум* / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 37–39.

6. Креденцер О. В. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. Т. 29, № 2-3. С. 52–64. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.5

7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія

і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26 – 64

8. Стресові ситуації в житті українців, 2024 [Електронний ресурс] // Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). 2025. URL: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1472 (дата звернення: 17.03.2026).

9. Чиханцова О. А. Резильєнтність персоналу як ключовий фактор стійкості та ефективності компанії. Інноваційне підприємництво: стан та перспективи розвитку : зб. матер. X Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, 2025. С. 611–614.

10. Школіна В. В. Адаптація та апробація україномовної версії шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Український ревматологічний журнал. 2020. № 2 (80). С. 51–55. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

11. Garmezy N. Stress-Resistant Children: The Search for Protective Factors. Recent Research in Developmental Psychopathology / ed. J. Stevenson. Oxford : Pergamon Press, 1985. P. 213–233.

12. Rutter M. Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. British Journal of Psychiatry. 1987. Vol. 151, issue 5. P. 598–611.

13. Werner E., Smith R. Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth. New York : McGraw-Hill, 1982. 240 p.

Васько Наталія
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Науковий керівник
Довженко Ольга Олегівна
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
Харків, Україна

ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ, ЩО МАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ТРАВМУ, СПРИЧИНЕНУ ВОЄННИМИ ДІЯМИ, ЯК ОДНА З УМОВ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Війна – це нищівна сила, яка руйнує звичний устрій життя, плани на майбутнє, позбавляє спокою, рівноваги, упевненості в завтрашньому дні, стає причиною людських страждань і смертей. Починаючи ще з 2014 року, вона спричинила ризики не тільки для фізичного, але й для психічного здоров'я громадян України. Від 24 лютого 2022 року ця проблема значно масштабувалася й загострилася. Вона має негативний вплив як на дорослих, так і на дітей. Дитина може перебувати в зоні бойових дій, в окупації, переживати постійні обстріли, руйнування житла, вимушене переміщення, переривання навчання, розлуку з рідними й навіть утрату близьких. У таких умовах вона позбавлена можливості забезпечити базові потреби (зокрема потреба в безпеці, яка є умовою виживання), що негативно впливає на її ментальне здоров'я: надзвичайні ситуації можуть спричинити як загострення вже наявних психологічних проблем, так і виникнення нових. Тому система допомоги дітям має поєднувати психосоціальну підтримку, першу психологічну допомогу, спеціалізовану психологічну допомогу та, за потреби, механізми перенаправлення до

відповідних фахівців.

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування особливостей психологічної реабілітації дітей 11-12 років, які зазнали психологічної травми внаслідок воєнних дій, та визначення найбільш доцільних напрямів психолого-педагогічного супроводу цієї вікової категорії.

Варто зазначити, що діти 11-12 років перебувають на межі переходу від молодшого шкільного віку до середнього. Саме в цей період відбуваються суттєві зміни в емоційній, когнітивній та соціальній сферах. Дитина усвідомлює, що дорослий не може захистити ні її, ні себе від згубного впливу війни, але й достатнього власного досвіду поведінки в критичних ситуаціях вона також ще не має, механізми емоційної саморегуляції та подолання стресу ще перебувають у процесі формування.

Психологічна травма дитини, спричинена воєнними діями, є складною й багаторівневою й може впливати на емоційне функціонування, поведінку, когнітивні процеси, міжособистісну взаємодію, навчальну діяльність [1]. У методичних рекомендаціях щодо психологічної допомоги дітям, які пережили травматичні події, спричинені війною, наголошується на необхідності урахування особливостей воєнної травматизації, проявів посттравматичного стресового розладу та специфіки психологічної допомоги в закладах освіти [1].

Психотравма — незвичайна подія, яка здатна спричинити важкий психологічний стрес, що супроводжується почуттям жаху, страху та безпорадності [2].

У дітей 11-12 років психологічна травма може проявлятися як безпосередніми симптомами тривоги та страху, так і непрямими поведінковими та соматичними реакціями. Серед можливих проявів можна виокремити такі: підвищена тривожність та постійне очікування небезпеки, страх залишатися наодинці, порушення сну та нічні кошмари, нав'язливі спогади про травматичну подію, емоційна лабільність, дратівливість та агресивність, уникнення ситуацій чи місць, що нагадують про травму, труднощі концентрації уваги, зниження

навчальної мотивації, психосоматичні скарги, соціальне відсторонення, почуття провини або безпорадності.

Слід зауважити, що деякі зі згаданих симптомів можуть бути не обов'язково наслідком психологічної травми, спричиненої війною. Варто з'ясувати, коли саме вони почали проявлятися – до чи після початку війни. Важливо враховувати, що одна й та сама травматична подія може викликати різні реакції в дітей. Тому сам факт переживання події, спричиненої війною, не повинен автоматично розглядатися як наявність психічного розладу. Необхідною є комплексна оцінка стану дитини, її індивідуального досвіду, ситуації в сім'ї, актуального рівня безпеки та наявних ресурсів. Важливе значення для організації допомоги має концепція багаторівневої психосоціальної підтримки.

Ми вважаємо, що реабілітаційний процес дітей 11-12 років доцільно розглядати як поетапну систему, спрямовану не лише на зменшення симптомів травми, а й на відновлення психологічного функціонування дитини.

Психологічна реабілітація підлітків – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я та емоційного благополуччя підлітків, які пережили травматичні події, стрес або мають психологічні проблеми [3].

Першочерговим етапом реабілітаційного процесу є формування або відновлення почуття фізичної та психологічної безпеки. На цьому етапі не варто наполягати на тому, щоб дитина розповідала про травматичну подію. Важливим завданням є встановлення контакту, передбачуваність взаємодії, підтримка дорослого, нормалізація емоційних реакцій. Від якості проведення цього етапу значною мірою залежатиме весь подальший прогрес у відновленні психічного здоров'я постраждалої особи.

На етапі відновлення основну увагу слід приділити розвитку навичок емоційної саморегуляції, подолання тривоги, відновлення навчальної мотивації та соціальної активності, формування позитивного образу себе та актуалізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

На етапі опрацювання травматичного досвіду, якщо стан дитини стабілізований, а рівень безпеки є достатнім, можливим стає поступове опрацювання травматичних переживань. На цьому етапі під час роботи з дітьми 11-12 років доцільно не обмежуватися одним методом, а формувати індивідуальну програму допомоги відповідно до симптоматики, особливостей дитини та умов її життя.

Важливим показником успішної реабілітації є не лише зменшення симптомів травми, а й повернення дитини до активного життя: навчання, спілкування з однолітками, займання спортом, творчістю, відновлення інтересів, планування майбутнього. Тому четвертим етапом є соціально-психологічне відновлення дитини. На цьому етапі важливим є формування резильєнтності — здатності адаптуватися до складних життєвих ситуацій, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси й поступово відновлювати психологічну рівновагу.

У процесі реабілітації дитини 11-12 років важливу роль відіграє сім'я й найближче соціальне оточення підлітка. Тому в деяких ситуаціях психологічні сесії варто проводити і з дитиною, і з її батьками чи значущими дорослими, адже емоційна стабільність дорослих, передбачуваність їхньої поведінки, здатність підтримувати щоденну рутину, приймати емоції дитини, її поведінку можуть бути вагомими факторами відновлення.

Не менш важливим для успішної реабілітації підлітків є й освітнє середовище. Злагоджена дія соціально-психологічної служби й педколективу сприятиме створенню передбачуваного й безпечного освітнього середовища й вчасному виявленню змін у поведінці дитини.

Психологічна травма, спричинена воєнними діями впливає на емоційний стан, когнітивно-поведінкові особливості та соціальне функціонування дітей 11-12 років. Особливістю цієї вікової групи є здатність до усвідомлення рівня загрози й небезпеки одночасно з недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції й копінгу. Реабілітаційний процес доречно розглядати як цілісну

систему, що передбачає такі етапи: забезпечення безпеки й стабілізації, розвиток навичок саморегуляції, відновлення соціального та навчального функціонування, опрацювання травматичного досвіду та подальше формування резильєнтності.

Отже, реабілітаційний процес дітей 11-12 років, які пережили психологічну травму, спричинену воєнними діями, має бути комплексним, поетапним, індивідуальним, сімейно й соціально орієнтованим.

Література:

1. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Чекстере О. Ю. та ін. Психологічна допомога дітям, які пережили спричинені війною травмівні події: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 120 с.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

3. Гільман А., Кулеша Н. Вікові аспекти проведення психологічної реабілітації осіб постраждалих внаслідок війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2025. Випуск 27(72). С. 27-38.

4. Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». 2022.

5. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.

6. Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 155 с.

7. Бондарук Ю. Особливості групової психологічної роботи з дітьми, які отримали травматичний досвід. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 49–66.

8. World Health Organization. Mental health in emergencies. Geneva: WHO, 2025.

Васюта Лариса Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білик Вікторія Миколаївна
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри освітології та інноваційної педагогіки,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Актуальність дослідження. Вимушене переміщення внаслідок воєнних дій супроводжується значними психологічними та соціальними змінами, серед яких втрата звичного середовища проживання, порушення соціальних зв'язків, невизначеність щодо майбутнього, фінансові труднощі та необхідність адаптації до нових умов. Для внутрішньо переміщених осіб ці фактори можуть поєднуватися з безпосереднім досвідом воєнної травматизації та тривалим впливом стресових подій. Дослідження українського населення, проведені після початку повномасштабної війни, засвідчують зв'язок вимушеного переміщення з підвищенням проявів посттравматичного стресу [1].

Водночас досвід вимушеного переміщення не зводиться лише до ризиків

для психічного здоров'я. Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення психологічних ресурсів, які сприяють адаптації та підтриманню функціонування особистості в умовах тривалого стресу. Систематичний огляд досліджень українських біженців і внутрішньо переміщених осіб показав значення копінг-стратегій, соціальних зв'язків, відчуття належності, культурних ресурсів та соціальної підтримки для формування стійкості [2].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники стресостійкості внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети передбачено використання комплексу теоретичних та емпіричних методів: аналізу, систематизації та узагальнення наукової літератури; психодіагностичних методик для визначення рівня стресостійкості, особливостей копінг-поведінки, психологічного благополуччя та соціальної підтримки; методів математико-статистичної обробки й психологічної інтерпретації отриманих результатів.

Основний зміст дослідження. Стресостійкість доцільно розглядати як складну інтегральну характеристику, що забезпечує здатність особистості зберігати відносну стабільність функціонування та використовувати адаптивні способи реагування в умовах значного стресового навантаження. Для внутрішньо переміщених осіб її формування відбувається під впливом поєднання індивідуальних психологічних ресурсів та соціального середовища.

Одним із важливих психологічних чинників стресостійкості є характер копінг-поведінки [8]. Дослідження українських жінок, які були внутрішньо переміщеними особами або біженками, виявило взаємозв'язок між стійкістю, уникальним копінгом та посттравматичними симптомами. Автори встановили, що уникальні стратегії можуть посилювати зв'язок між нижчою стійкістю та вираженістю посттравматичних симптомів [3]. Це підкреслює значення розвитку більш адаптивних способів подолання стресових ситуацій.

Важливим ресурсом також є соціальна підтримка. Наявність близьких міжособистісних зв'язків, підтримувального соціального оточення та

можливості зберігати відчуття належності до спільноти можуть сприяти психологічній адаптації ВПО. У систематичному огляді досліджень українських вимушено переміщених осіб соціальні зв'язки та інклюзивні спільноти визначено серед важливих захисних факторів психологічної стійкості [2].

Психологічна стійкість також пов'язана з відчуттям самоефективності, здатністю регулювати емоції та гнучко реагувати на зміни. У дослідженні українців, проведеному в контексті війни, учасники пов'язували власну стійкість із самоефективністю, емоційною регуляцією та психологічною гнучкістю [4]. Отже, розвиток навичок емоційної саморегуляції та усвідомленого використання власних ресурсів може розглядатися як один із перспективних напрямів психологічної підтримки ВПО.

Сучасні дослідження також звертають увагу на ширший соціально-екологічний контекст стресостійкості. Серед факторів, пов'язаних із вищою психологічною стійкістю вимушено переміщених українців, визначаються якість соціальних і сімейних взаємин, задоволеність працею або навчанням, економічна стабільність та відновлення відчуття компетентності й особистої спроможності [5]. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічної реабілітації ВПО, який має враховувати не лише індивідуальні психологічні характеристики, а й соціальні умови адаптації.

Таким чином, до психологічних чинників стресостійкості внутрішньо переміщених осіб доцільно відносити емоційну регуляцію, самоефективність, психологічну гнучкість, характер копінг-стратегій, здатність використовувати соціальну підтримку та підтримувати позитивні міжособистісні зв'язки. Їх комплексне вивчення може сприяти визначенню ресурсів, які доцільно враховувати під час розроблення програм психологічної підтримки та реабілітації ВПО.

Висновки. Тема стресостійкості є дуже актуальною [8-13] Стресостійкість внутрішньо переміщених осіб є багатофакторним психологічним феноменом, що формується у взаємодії особистісних ресурсів і соціального середовища. Особливе значення мають адаптивні копінг-стратегії, емоційна регуляція,

самоефективність, психологічна гнучкість та соціальна підтримка. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне визначення взаємозв'язків між зазначеними чинниками та рівнем стресостійкості ВПО, що може бути використано для вдосконалення психологічної підтримки й реабілітаційних програм.

Література:

1. Ben-Ezra M., Goodwin R., Leshem E., Hamama-Raz Y. PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside the Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2022. Vol. 320. Article 115011.

2. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1266125.

3. Khailenko O., Bacon A. M. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Vol. 70, No. 6. P. 1164–1174.

4. Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. *Psychology, Health & Medicine*. 2024.

5. Exploring resilience and its determinants in the forced migration of Ukrainian citizens: a psychological perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, No. 11. Article 1409.

6. Szkup M., Krsnik S., Kozybska M. et al. Psychological distress, resilience, and coping among Ukrainian war refugees: cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. *Frontiers in Public Health*. 2026. Vol. 14. Article 1771440.

7. Resilience and its association with mental health among forcibly displaced populations: a systematic review and meta-analyses. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025.

8. Коц В.П., Коц С.М., Гасенко К., Саніна О.В. Копінг-стратегії старшокласників. *Science and Information Technologies in the Modern World:*

Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. May 21-23, 2025. С. 528-530Athens, Greece. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2025/05/Athens_Greece_21.05.25.pdf

9. Коц С.М., Коц В.П., Коц В.В., Шевченко О.М. До питання використання прийомів психотерапії при стресорних психосоматичних розладах. *Problems, current state and prospects for business development: XIII Міжнародна науково-практична конференція*. (С. 132-137) 01-04 квітня 2025 р., Грац, Австрія. https://isg-konf.com/uk/problems-current-state-and-prospects-for-business-development/

10. Розиєва Н.Р., Коц С.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості в період середньої дорослості. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: Матеріали XI Науково-практичної конференції, 2025 р. Харків: ХДАФК, 2025. 88-90. https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2025/08/zbirnyk_materaliv_hi_naukovo_praktychnoyi_konfrencziyi_hdafk_kafedra.pdf

11. Коц С.Н., Коц В.П. Особливості комунікативної компетентності та стресостійкість. *Педагогіка здоров'я: Всеукраїнська науково-практична конференція.* 18-19 травня 2018 року. Харків. С. 188-191.

12. Коц С.Н., Коц В.П. Особливості психофізіологічної емоційної компоненти та стресостійкість у студентів-спортсменів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури та спорту: VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю.* 17-19 травня 2018 року, Харків ХДАФК. 2018. С. 174-178.

13. Коц С.М., Коц В.П, Пономаренко О.С. Вивчення стресостійкості у сучасних умовах та способи її підвищення. Актуальні проблеми сучасної науки: XLII Міжнародна науково-практична конференція. 6 квітня 2020 року, м. Вінниця. Ч.7. С. 53-56

Верстюк Людмила Миколаївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Білик Олена Миколаївна,
доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНІСТІ ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ЖІНОК З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується тривалим періодом високої психосоціальної напруги, зумовленої повномасштабною військовою агресією. Одним із найбільш масштабних і драматичних наслідків воєнних дій стало масове вимушене переміщення населення всередині країни. За статистичними даними, близько 4,6 мільйона громадян України здобули статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), серед яких значну частину становлять жінки. Вони часто є найбільш вразливою категорією через необхідність самостійного піклування про дітей, літніх родичів та облаштування побуту «з нуля» у нових громадах.

Процес вимушеного переміщення пов'язаний із руйнацією звичного укладу життя, втратою матеріальних благ, соціального статусу, кола спілкування та постійним відчуттям загрози для життя. Сукупність цих чинників провокує виникнення соціально-психологічної дезадаптації, яка проявляється у глибокому внутрішньому дискомфорті, дезорієнтації, зниженні продуктивності життєдіяльності, а також у зростанні рівня тривожності та депресивних тенденцій. Неможливість ефективно пристосуватися до нових умов життєдіяльності виснажує особистісний потенціал жінки, блокує її інтеграцію у

приймаючу громаду та руйнує ментальне здоров'я. Як зазначають дослідники проблеми соціально-психологічної адаптації спільнот у часи криз, втрата колишнього соціального контексту вимагає докорінної перебудови всієї системи копінг-поведінки людини [1].

Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що дезадаптація не є статичним станом. Вона розвивається як динамічний процес, у якому внутрішні ресурси індивіда вступають у конфлікт із надмірними вимогами зовнішнього середовища. У випадку жінок-ВПО цей конфлікт посилюється втратою територіальної ідентичності та необхідністю одночасно виконувати кілька соціальних ролей за умов хронічної невизначеності. Попри наявність наукових розробок у сфері психології стресу та міграційних процесів, питання специфіки взаємозв'язку між резильєнтністю та проявами дезадаптації у жінок-ВПО в умовах поточної війни залишається недостатньо вивченим. Необхідність теоретичного обґрунтування та розробки дієвих практичних інструментів для відновлення й розвитку психологічної стійкості цієї категорії населення зумовлює високу актуальність дослідження. Це повністю узгоджується з сучасними тенденціями розвитку психологічної допомоги населенню в умовах вимушеної міграції [2].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості резильєнтності як внутрішнього ресурсу подолання соціально-психологічної дезадаптації у жінок-ВПО, а також розробити та експериментально перевірити ефективність психологічної програми розвитку їхньої психологічної стійкості.

Для розв'язання поставлених завдань планується використати комплекс наукових методів. Серед них: теоретичні (аналіз, систематизація, узагальнення та порівняння наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (психодіагностичне тестування за допомогою валідованих методик); методи математико-статистичного аналізу даних.

Емпіричне дослідження буде проводитися на базі формування

репрезентативної вибірки, до якої увійдуть 50 жінок із числа внутрішньо переміщених осіб. Віковий діапазон респонденток буде від 25 до 65 років. У дослідженні будуть брати участь жінки, які мають офіційний статус ВПО та переселилися з регіонів, де ведуться або велися активні бойові дії. Такий широкий віковий діапазон дозволить врахувати як специфіку жінок працездатного та репродуктивного віку, так і особливості адаптації жінок старшої вікової групи.

У якості психодіагностичного інструментарію обрано такі методики:

1. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) – для оцінки ступеня суб'єктивного напруження та неконтрольованості життєвих обставин респондентів. Вона дозволяє визначити, наскільки травматичні події сприймаються як перевантаження для індивідуальних копінг-стратегій.

2. Шкала резильєнтності Конора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) – для вимірювання операційного рівня психологічної стійкості особистості перед обличчям труднощів. Цей інструмент фіксує здатність до швидкого відновлення після психоемоційних криз.

3. Шкала психосоціальної дезадаптації (Л. Герасименко, А. Скрипніков) – для комплексної оцінки ступеня дезадаптації жінок-ВПО у різних сферах [3]. Тест дозволяє ідентифікувати та виміряти ступінь вираженості психосоціальної дезадаптації.

Математико-статистична обробка здійснюватиметься з використанням пакета статистичних програм. Для встановлення характеру та сили кореляційних зв'язків між структурними компонентами резильєнтності та рівнями дезадаптації особистості планується використати коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Для оцінки ефективності розробленої програми психологічного супроводу та виявлення статистично значущих зрушень у показниках до і після формування експерименту буде застосовано критерій Т-Вілкоксона.

На основі отриманих первинних результатів опитування буде розроблено, обґрунтовано та апробовано комплексну психологічну програму розвитку

резильєнтності жінок-ВПО.

Програма структурується за трьома основними блоками:

1. Інформаційно-мотиваційний блок – спрямований на дестигматизацію психологічних проблем, нормалізацію реакцій на стрес і формування мотивації до змін.

2. Ресурсно-технологічний блок – фокусується на навчанні методик емоційної саморегуляції, когнітивної реструктуризації негативних переконань, техніках заземлення та відновлення відчуття суб'єктивного контролю.

3. Інтеграційний блок – орієнтований на розвиток комунікативних навичок, формування нових мікросоціальних мереж підтримки у приймаючій громаді та проєктування життєвих цілей на майбутнє.

Оцінку ефективності психологічної програми планується здійснювати шляхом повторного діагностування учасниць. Статистичне порівняння результатів до і після тренінгової роботи буде оцінено за допомогою Т-критерію Вілкоксона.

У разі, якщо розроблена та експериментально перевірена програма психологічного супроводу доведе свою високу ефективність, її можна буде рекомендувати для впровадження в практичну діяльність центрів надання психологічної допомоги та соціальних служб.

Література:

1.Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 76-82. URL: https://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15

2. Лебедик Л. В., Стрельніков В. Ю. Формування резилієнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану: психолого-педагогічні

та соціально-психологічні чинники. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства*. 2026. № 1. С. 48-54. DOI: 10.20998/2227-6890.2026.1.08.

3. Герасименко Л. О, Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч.посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2025. 151 с.

Виноградська Аліна Миколаївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Романовська Олена Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Професійне становлення сучасної молоді відбувається в умовах динамічних суспільних змін, високої конкуренції та зростання вимог до особистісної готовності майбутніх фахівців. Навчання у закладі вищої освіти передбачає не лише опанування професійних знань, а й розвиток здатності брати на себе відповідальність, виявляти ініціативу, співпрацювати з іншими та конструктивно діяти в ситуаціях невизначеності. У цьому контексті формування лідерських якостей стає важливою складовою особистісного і професійного розвитку здобувачів вищої освіти.

Лідерські якості здобувачів вищої освіти формуються у процесі навчальної, комунікативної та спільної діяльності й визначають їхню готовність до відповідального прийняття рішень, організації взаємодії та досягнення професійних цілей. Важливим психологічним ресурсом цього процесу є емоційний інтелект, який забезпечує усвідомлення власних емоцій, розуміння емоційних станів інших людей і регуляцію поведінки у складних ситуаціях. Поєднання емоційної компетентності з організаторськими та комунікативними здібностями створює передумови для конструктивного прояву лідерства у студентському середовищі [2].

Розвинений емоційний інтелект сприяє адекватному оцінюванню ситуації, контролю власних реакцій і врахуванню емоційних станів учасників взаємодії. Завдяки цьому здобувачі вищої освіти можуть ефективніше координувати спільну діяльність, підтримувати мотивацію групи, конструктивно розв'язувати суперечності та формувати атмосферу довіри. Лідерство в такому розумінні виявляється не лише у здатності впливати на інших, а й у готовності усвідомлювати цілі, організовувати співпрацю та відповідально ставитися до її результатів [1].

Розвиток лідерського потенціалу відбувається у взаємозв'язку з іншими психологічними ресурсами майбутнього фахівця, серед яких важливе місце посідають комунікативні здібності, саморегуляція, відповідальність, гнучкість мислення та готовність до співпраці. Емоційний інтелект поєднує особистісні й міжособистісні аспекти цієї системи, допомагаючи усвідомлювати власні можливості та добирати конструктивні способи взаємодії з іншими. Його розвиток сприяє більш цілісному прояву лідерського потенціалу в навчальній і майбутній професійній діяльності [3].

Психологічний супровід розвитку лідерських якостей має враховувати індивідуальні особливості емоційної сфери здобувачів вищої освіти. За достатньо сформованого емоційного інтелекту особистісний потенціал може бути спрямований на вдосконалення організаторських здібностей,

відповідального впливу та конструктивної взаємодії з групою. Недостатня здатність усвідомлювати й регулювати емоції потребує посиленої уваги до розвитку самоконтролю, емпатії, упевненості у спілкуванні та готовності діяти у складних ситуаціях. Урахування таких відмінностей дає змогу визначати зміст психологічної підтримки відповідно до актуальних потреб студентів.

У наукових дослідженнях простежується тенденція до виразнішого прояву лідерських якостей у здобувачів вищої освіти з вищим рівнем емоційного інтелекту. Здатність управляти власним емоційним станом пов'язана з усвідомленням цілей, готовністю розв'язувати проблеми, організовувати спільну діяльність і взаємодіяти з групою. Водночас характер цих зв'язків може відрізнятися залежно від професійної спрямованості студентів, що підтверджує необхідність індивідуалізації психологічного супроводу [2].

Структура лідерського потенціалу студентів охоплює комунікативні й організаторські здібності, самооцінку та мотивацію досягнення. Відмінності між здобувачами різної професійної спрямованості вказують на зв'язок формування лідерських якостей з особливостями освітнього середовища та змістом професійної підготовки. Урахування емоційного інтелекту поглиблює розуміння психологічних ресурсів, які забезпечують реалізацію лідерського потенціалу в навчальній і майбутній професійній діяльності.

Освітнє середовище закладу вищої освіти створює умови для поєднання інтелектуального й емоційного розвитку особистості. Психологічно безпечна взаємодія, підтримка ініціативності та можливість відповідального вибору сприяють формуванню здатності усвідомлювати наслідки власних рішень, враховувати позиції інших і зберігати конструктивність у спільній діяльності. За таких умов лідерський потенціал виявляється не лише у прагненні досягати поставлених цілей, а й у здатності підтримувати продуктивні взаємини та сприяти розвитку групи [4].

Емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом розвитку лідерських якостей здобувачів вищої освіти, оскільки забезпечує усвідомлення

власних емоцій, регуляцію поведінки, розуміння емоційних станів інших людей та побудову конструктивної взаємодії. Розвиток лідерського потенціалу пов'язаний також із комунікативними й організаторськими здібностями, відповідальністю, мотивацією досягнення, здатністю приймати рішення та координувати спільну діяльність. Відмінності в рівні емоційного інтелекту підтверджують доцільність диференційованого підходу до психологічної підтримки студентів. Зміст такого супроводу доцільно спрямовувати на розвиток емоційної компетентності, саморегуляції, впевненого спілкування, готовності до співпраці та відповідального впливу на групу. Створення сприятливого освітнього середовища й урахування індивідуальних потреб здобувачів сприятимуть повнішому розкриттю їхнього лідерського потенціалу, підвищенню готовності до професійної взаємодії та конструктивного виконання майбутніх професійних завдань.

Література

1. Богдан Ж. Б. Рольова модель лідерства: теоретичне обґрунтування та рольовий опитувальник лідерських навичок. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2023. № 2. С. 77–90. DOI: https://doi.org/10.20998/2078-7782.2023.2.07 (дата звернення: 03.09.2026).

2. Романовський О. Г., Підбуцька Н. В., Книш А. Є., Штученко І. Є. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та лідерських якостей у студентів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2020. Вип. 68. С. 8–16. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/70937 (дата звернення: 03.09.2026).

3. Bohdan Zh. B. Psychology of Soft Skills of the Future Specialist [Electronic resource]: monograph. Kharkiv: Simon Kuznets Kharkiv National University of

Economics, 2025. 215 p. URL: https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/36011 (accessed: 03.09.2026).

4. Marchuk O., Holiiad I., Boiko V., Ribtsun Y., Bogdan Z., Lukashenko K. Holistic Education: The Unity of the Intellectual and Emotional Sphere. Revista Românească pentru Educaţie Multidimensională. 2024. Vol. 16, № 2. P. 666–677. DOI: https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/878 (accessed: 03.09.2026).

Вишнева Ірина Миколаївна,
директор Комунального закладу «Харківський інклюзивно-ресурсний центр №1 Харківської міської ради», практичний психолог, гештальт терапевт, танцювально-руховий психотерапевт, психокорекційний педагог, членкиня Української Асоціації танцювально-рухових психотерапевтів,
м. Харків, Україна

ТІЛО, ЩО ТРИМАЄ НІЧ: ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ СНУ

Порушення сну – найпоширеніша проблема сьогодення з якою до психологів звертаються клієнти. Якість сну глибоко впливає практично на всі фізичні, когнітивні та емоційні процеси в організмі. Хронічне недосипання або поверхневий сон погіршують концентрацію уваги, швидкість обробки інформації, пам'ять та здатність ухвалювати ефективні рішення. Через постійне перевантаження людина утримує в тілі стани тривожності, втоми, виснаження. Її гормональна, нервова, серцево-судинна, імунна системи зазнають дисбалансу, знижується загальний тонус, втрачається ефективність, руйнується цілісність організму і якість життя людини погіршується у всіх сферах. Тіло починає сприйматися не як надійна опора, а як джерело напруги чи болю.

Порушення сну зумовлені комплексом факторів, які зазвичай поділяють на

кілька ключових категорій.

Психоемоційні фактори, надмірне навантаження впливає на неусвідомлені емоційні переживання, які своєчасно не вивільняються із тіла й змушують мозок залишатися в режимі сканування небезпеки.

Фізіологічні фактори проявляються через хронічний біль, гормональні збої, серцево-судинні захворювання, проблеми з диханням, неврологічні порушення.

Стиль життя, який обирає людина, також впливає на порушення сну – ненормовані години праці, нерегульований графік, робота вночі, звичка користуватися гаджетами перед сном (синій спектр світла блокує вироблення мелатоніну, гормону, який відповідає за регуляцію внутрішнього біологічного годинника та циклів «сон-неспання»), вживання кофеїну, алкоголю чи важкої їжі пізно ввечері.

Коли хронічне напруження «застрягає» в тілі і блокує природний перехід до глибокого відпочинку, звичні розмови про гігієну сну часто не спрацьовують. Завершення на рівні фізіології денних циклів «навантаження – відновлення», «напруження – розслаблення», здатність до здачі гравітації стає в такому випадку неможливим.

У танцювально-руховій терапії (ТРТ) порушення сну розглядається, насамперед, як тілесний симптом втрати здатності нервової системи та тіла до саморегуляції. Людині важко самостійно переходити з режиму активного захисту або напруги у стан безпеки та відпочинку, відпускати контроль і довіряти гравітації (повністю розслабляти м'язи тіла під час засинання).

Танцювально-рухова терапія стає ефективним інструментом, коли виснажена нервова система не може відпустити контроль через когнітивні практики.

Через роботу з тілесними імпульсами, диханням і заземленням цей метод допомагає м'яко зняти хронічну м'язову напругу, повернути контакт із власними відчуттями та відновити природний баланс саморегуляції, створюючи надійний

фундамент для глибокого і якісного сну, повернути тілу здатність до розслаблення.

Такий підхід базується на фундаментальних засадах піонерів тілесно-орієнтованого напряму та танцювально-рухової терапії. Ще Ірмгард Бартенієфф через систему аналізу руху (Bartenieff Fundamentals) доводила, що відновлення базових паттернів дихання та зв'язку «земля – тіло» здатне звільняти глибокі плавні рухові ресурси. У свою чергу, Мері Вайтхаус розглядала рух із внутрішнього імпульсу як ключ до діалогу з несвідомим. Сьогодні ці класичні принципи допомагають долати соматичний гіперконтроль, повертаючи людині втрачену здатність до саморегуляції.

Для цього у танцювально-руховій терапії фахівці застосовують такі психофізіологічні інструменти, як ритм, рух і звук. Вони впливають одночасно на нервову систему, тіло та емоції через органи чуття й моторну активність, обминаючи аналітичні структури кори головного мозку, які часто блокуються внаслідок травматичного досвіду та порушень.

Поєднання ритму, звуку та руху активує глибокі підкіркові структури, сенсорну інтеграцію й мозочок. Це дає змогу відновлювати контакт із собою, налаштовувати систему саморегуляції та сприяє емоційному вивільненню важких почуттів навіть тоді, коли вербалізація утруднена.

«Тіло, що тримає ніч» – це метафора екзистенційного та соматичного спрямування, що говорить про те як людський організм вночі стає простором, місцем для розгортання тих думок, переживань, реакцій «бий або біжи», яким не було приділено часу протягом дня.

Коли мозок інтенсивно сканує тривожну реальність і запускає коло думок, а нервова система застрягає в режимі цілодобової бойової готовності, тіло вночі перетворюється на вартову, стаючи живим бастіоном страхів, незакінчених думок і несвідомого, яке вивільняється з м'язового панциря.

У цьому стані звичайні поради «просто заспокоїтися» чи «лягти раніше» не працюють, бо команда на розслаблення надходить лише від розуму і

підсвідомо прирівнюється до втрати контролю та небезпеки, тоді як тіло продовжує тримати оборону. Воно буквально охороняє власний сон від повної беззахисності.

Спираючись на соматичний підхід Пітера Левіна до роботи з травмою, можна стверджувати, що порушення сну є наслідком незавершеної захисної реакції. Якщо накопичена енергія імпульсу боротьби чи втечі залишається заблокованою в тілі, організм не здатний перейти у фазу глибокого відновлення, продовжуючи тримати цілодобову біологічну варту.

Танцювально-рухова терапія обходить ментальний захисний контроль. Через вільний рух, дихальні практики, заземлення та м'яке зняття м'язових блоків, тіло отримує можливість прожити завершення циклу напруження.

Коли рух допомагає випустити накопичений у різних частинах тіла невідреагований стрес, внутрішня варта нарешті отримує дозвіл змінити позу, припинити нічне пильнування та дати людині зануритися у відновлювальний сон.

Для цього можна використовувати наступні підходи:

1. Працювати з поетапним відновленням здатності тіла до «здачі ваги» та заземлення замість прямих команд на розслаблення.

2. Інтегрувати роботу з інструментами ТРТ (рухом, ритмом і звуком), щоб обійти когнітивний контроль. Використовувати прості ритмічні структури, пульсацію або голос (звучання, гудіння, видихи зі звуком), щоб звільнити м'язовий панцир від накопиченого за день стресу без зайвого аналізу.

3. Рекомендувати клієнтам переносити соматичний досвід у домашні умови через короткі ритуали перед сном (наприклад, м'які розкачування тазом, струшування напруги в кінцівках або повільне спонтанне потягування).

4. Дати тілу відчути опору й прожити мінімальний цикл «напруження – відпускання» через дихання та стопи, аби «внутрішня варта» поступово відчула безпеку.

5. Пам'ятати, що тіло, що роками «тримає ніч» через хронічний

гіперконтроль і тривогу, не здатне розслабитися за допомогою лише вольових зусиль чи когнітивних порад.

Отже, танцювально-рухова терапія пропонує екологічний шлях до саморегуляції, відновлення стану розслабленості через м'яку роботу з рухом, диханням та заземленням. Цей метод дозволяє завершити заблоковані цикли стресу, повернути тілу довіру до простору і відновити природну здатність до глибокого, цілющого сну.

Література

1. Назарук В. Л., Дністрянська М. В. Танцювально-рухова терапія як засіб фізичної терапії. Медсестринство. 2023. № 1. С. 27–31. DOI: https://doi.org/10.11603/2411-1597.2023.1.13879.

2. Ходоров Джоан. Танцювальна терапія і глибинна психологія: Рушійна уява / Джоан Ходоров. Routledge, 1991. 200 с.

3. Martinec Renata. Dance movement therapy in the wider concept of trauma rehabilitation. Journal of Trauma Rehabilitation. 2018. Vol. 1, iss. 1. P. 1–5.

4. What is Dance Movement Therapy (DMT)? / European Association Dance Movement Therapy. URL: https://eadmt.com/what-is-dance-movement-therapy-dmt (дата звернення: 13.09.2026).

5. The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life is Dance / ed. by Sharon Chaiklin, Hilda Wengrower. New York : Routledge, 2009. 380 p.

Вишняк Максим
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»
Науковий керівник
Світлична Наталія Олександрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В умовах постійної дії стресових чинників особливого значення набуває здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та відновлювати повноцінне функціонування. Особливо актуально це для студентського віку, оскільки навчання передбачає адаптацію до нових вимог, інформаційного навантаження та змін соціального середовища. Ефективність такої адаптації залежить не лише від зовнішніх умов, а й від внутрішніх ресурсів особистості.

Поняття резильєнтності в сучасній психології не має єдиного трактування. Е. О. Грішин розглядає її як здатність протистояти стресу, процес подолання складних життєвих обставин та адаптивно-захисний механізм [2]. Тому резильєнтність можна розглядати не лише як властивість особистості, а й як динамічний процес взаємодії людини зі складними обставинами. Її значення полягає у здатності зберігати ефективне функціонування попри вплив труднощів.

Важливою характеристикою резильєнтності є її зв'язок з адаптацією. Стикаючись із труднощами, особистість оцінює ситуацію та мобілізує доступні психологічні ресурси для її подолання, підтримуючи внутрішню рівновагу та

змінюючи способи реагування відповідно до обставин. О. В. Москаленко пов'язує психологічну резильєнтність з оптимізмом, власною ефективністю, емоційним інтелектом, самоконтролем і саморегуляцією, здатністю до планування та розв'язання проблем, мотивацією, соціальною взаємодією й адекватною самооцінкою [3].

Особливого значення набуває саморегуляція, яка допомагає контролювати емоційні реакції, зберігати цілеспрямованість і регулювати поведінку під впливом несприятливих обставин. Важливою є й самоефективність, оскільки переконаність у власній здатності впоратися із завданням сприяє активнішому пошуку способів подолання труднощів. Соціальна взаємодія розширює ресурси адаптації та забезпечує можливість отримувати підтримку [3].

У студентському середовищі резильєнтність має особливе значення через необхідність підтримувати навчальну активність, адаптуватися до змін і зберігати психологічне благополуччя. О. Г. Воронко зазначає, що стресостійкість студентів пов'язана не лише зі збереженням психологічного здоров'я, а й з успішністю соціальної та навчальної адаптації та підготовкою до майбутньої професійної діяльності [1].

Водночас резильєнтність не означає постійної емоційної стійкості або відсутності негативних переживань. Важливішою є здатність відновлювати рівновагу, змінювати стратегії поведінки та продовжувати виконувати значущі завдання. Значущість резильєнтності визначається також можливістю її розвитку: поєднання саморегуляції, самоефективності, оптимізму, навичок розв'язання проблем і соціальної підтримки може підвищувати здатність особистості справлятися з труднощами [3].

Отже, резильєнтність є комплексною характеристикою, що поєднує здатність долати труднощі, регулювати психоемоційний стан, використовувати особистісні ресурси та підтримувати конструктивну взаємодію з оточенням. Для студентської молоді її значущість полягає у можливості зберігати психологічне здоров'я, підтримувати навчальну активність і адаптуватися до мінливих умов

життєдіяльності. Тому розвиток резильєнтності є перспективним напрямом психологічної підтримки здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Воронко О. Г. Стресостійкість студентів різних спеціальностей : кваліфікаційна робота освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2024. 59 с.
2. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04
3. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтністіь як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2024. № 2. С. 67–70. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13

Віннік Ельвіра Вячеславівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 «Психологія»
Науковий керівник
Світлична Наталія Олександрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПОРУШЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ЯК ЧИННИК ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни життя української молоді зазнало значних змін, що позначилися не лише на відчутті безпеки, а й на характері повсякденних соціальних взаємодій. Вимушений переїзд, розлука з близькими, зміна місця проживання, навчання чи роботи можуть призводити до послаблення вже сформованих соціальних зв'язків. Руйнування звичного соціального оточення може супроводжуватися втратою почуття стабільності, посиленням соціальної ізоляції та переживанням самотності [1, с. 388–390]. У результаті молодій людині часто необхідно пристосовуватися до нового оточення та налагоджувати соціальні контакти в незвичних для себе умовах.

Українські дослідники зазначають, що переживання самотності у юнацькому віці пов'язане з особливостями соціалізації, характером міжособистісної взаємодії, рівнем соціальної підтримки та наявністю близьких взаємин. Особливо це може проявлятися в умовах травматичного досвіду, коли порушення звичного способу життя та взаємин впливає на емоційний стан молодої людини [2, с. 59–60].

Метою роботи є теоретичний аналіз ролі порушення звичних соціальних

зв'язків у переживанні самотності молоддю в умовах війни.

Завдання:

1. Розкрити сутність переживання самотності та роль соціальних зв'язків у молодому віці.

2. Проаналізувати основні причини порушення звичних соціальних зв'язків молоді в умовах війни.

3. Визначити психологічні наслідки послаблення соціальних зв'язків та значення соціальної підтримки у подоланні самотності.

Самотність у такому контексті доцільно розглядати не лише як фізичну відсутність інших людей, а як суб'єктивне переживання недостатності значущих і близьких взаємин. Важливо розмежовувати суміжні поняття: соціальна ізоляція означає об'єктивну відсутність або обмеженість соціальних контактів, тоді як самотність є суб'єктивним переживанням, а відчуження – відстороненням від інших, себе або світу [5].

У молодому віці особливого значення набувають стосунки з друзями, однолітками та іншими значущими людьми, оскільки вони є важливою частиною соціального розвитку особистості. Тому порушення звичного кола спілкування може позначатися на відчутті приналежності, емоційної підтримки та психологічного комфорту [2, с. 59–60].

Самотність може переживатися як за відсутності достатньої кількості соціальних контактів, так і за їх наявності, якщо ці взаємини не дають людині відчуття емоційної близькості та приналежності [3, с. 60–61].

Одним із чинників, що може ускладнювати підтримання соціальних зв'язків, є труднощі у міжособистісній комунікації. Складнощі у вираженні власних думок і переживань, невпевненість під час взаємодії або страх бути неприйнятим можуть перешкоджати встановленню близьких стосунків [4, с. 1124–1126].

Отже, основними причинами порушення звичних соціальних зв'язків молоді в умовах війни є: вимушена міграція; розлука з близькими; втрата

звичного освітнього чи робочого середовища; зниження частоти безпосередньої взаємодії; індивідуально-психологічні труднощі комунікації. Кожна з цих причин може діяти як окремо, так і в поєднанні з іншими, посилюючи переживання самотності.

Водночас значення має не лише можливість підтримувати контакт, а й форма, у якій відбувається взаємодія. Соціальні мережі та цифрові засоби комунікації дають змогу залишатися на зв'язку навіть за фізичної віддаленості, проте віртуальне спілкування не завжди забезпечує таку ж емоційну насиченість, як безпосередня взаємодія. Ефект залежить від якості контакту, його мети, тривалості та типу платформи [4, с. 1124–1126].

На характер соціальної взаємодії можуть впливати й індивідуально-психологічні особливості молодої людини. Низька самооцінка, невпевненість у собі та очікування негативної реакції з боку інших здатні зменшувати готовність до встановлення нових контактів. У такому випадку виникає своєрідне замкнене коло: труднощі у взаємодії обмежують можливості для формування близьких стосунків, а недостатність таких стосунків, своєю чергою, може посилювати відчуття відчуження [4, с. 1124–1126].

Послаблення соціальних зв'язків може позначатися не лише на характері спілкування, а й на загальному психологічному стані молодої людини. Тривале відчуття віддаленості від значущих людей може супроводжуватися емоційною напруженістю, тривожністю, зниженням настрою та відчуттям відчуження. За таких умов самотність може ставати чинником, який ускладнює повсякденну адаптацію та негативно впливає на психологічне благополуччя [3, с. 61].

Психологічні наслідки послаблення соціальних зв'язків доцільно систематизувати за такими групами:

емоційні – тривожність, зниження настрою, емоційна напруженість;

когнітивні – сумніви у власній значущості, негативні очікування щодо інших;

поведінкові – уникнення контактів, соціальна пасивність;

соціальні – звуження кола спілкування, втрата доступу до підтримки.

Важливим наслідком може бути і зниження самооцінки. Коли людина тривалий час не отримує достатньо емоційного відгуку від свого оточення, у неї можуть посилюватися сумніви у власній значущості та труднощі у взаємодії з іншими. Таким чином, переживання самотності здатне не тільки виникати через порушення зв'язків, а й надалі ускладнювати встановлення нових контактів [4, с. 1127].

Водночас значну роль у подоланні самотності відіграє соціальна підтримка [4, с. 1128–1130]. Наявність людей, з якими можна поділитися переживаннями, отримати розуміння та практичну допомогу, може зменшувати емоційне напруження і підтримувати відчуття приналежності. Згідно з буферною гіпотезою соціальної підтримки (Cohen, Wills, 1985), соціальна підтримка здатна пом'якшувати негативний вплив стресових чинників на психологічне благополуччя особистості [6, с. 310–357], що дає підстави розглядати її як ресурс і у подоланні самотності. Тому в умовах війни важливими є не стільки велика кількість соціальних контактів, скільки їхня емоційна значущість і можливість отримувати взаємну підтримку.

Отже, порушення звичних соціальних зв'язків в умовах війни може посилювати переживання самотності та негативно позначатися на психологічному благополуччі молоді. Водночас збереження емоційно значущих взаємин і доступність соціальної підтримки можуть допомагати молодій людині краще справлятися з кризовими обставинами та зменшувати відчуття відчуження. Отримані узагальнення мають теоретичний характер і потребують подальшої емпіричної перевірки.

Література

1. Роговська О. О., Присухіна Т. В. Воєнні дії як чинник негативного впливу на молодь. Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування. 2024. Т. 1, № 12. С. 382–397. URL: https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/view/320560

2. Крижановська З. Ю., Бабак К. В. Переживання самотності молоддю з досвідом травми. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2026. № 2. С. 58–62. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.10

3. Петяк О., Кондратюк К. Самотність як фактор ризику зниження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах кризи. Psychology Travelogs. 2026. № 2. С. 57–64. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-6

4. Щербатюк В. М., Бочаріна Н. О. Соціально-психологічні чинники переживання самотності особистістю юнацького віку. Перспективи та інновації науки. 2024. № 10(44). С. 1121–1132. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-1121-1132

5. Weiss R. S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge, MA : MIT Press, 1973. 236 p.

6. Cohen S., Wills T. A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Власова Олена Анатоліївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Фоменко Карина Ігорівна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

МІЛІТАРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Повномасштабна війна істотно розширила коло людей, для яких військова служба стала новою сферою життєдіяльності. Особливу групу становлять мобілізовані військовослужбовці, чий вступ до війська відбувається після тривалого досвіду цивільного життя, сформованих професійних і сімейних ролей та усталеного уявлення про себе. Мобілізація за таких умов означає не лише зміну виду діяльності. Людина входить до середовища з іншою системою нормативних вимог, відповідальності, групової взаємозалежності та ризику, водночас має швидко опановувати нові способи поведінки та включати військову роль до вже сформованої системи самовизначення. Тому психологічна адаптація мобілізованого військовослужбовця пов'язана не тільки з пристосуванням до умов служби, а і з трансформацією ідентичності.

Особливої складності цей процес набуває під впливом бойових стресорів. Бойовий стрес виникає у відповідь на екстремальні вимоги бойової обстановки та може супроводжуватися емоційними, когнітивними, поведінковими і фізіологічними змінами. Його вираженість визначається не лише самим фактом

участі у бойових діях, а інтенсивністю та тривалістю стресогенних впливів, особливостями бойового досвіду та доступними психологічними ресурсами [1]. Відповідно, важливим стає пошук особистісних утворень, які можуть підтримувати психологічне функціонування військовослужбовця в умовах тривалого навантаження.

Одним із таких утворень може бути мілітарна ідентичність. S. L. Lancaster та R. P. Hart розглядають її як багатовимірний феномен, що відображає ставлення людини до власної військової належності, переживання зв'язку з військовою спільнотою та значущість служби для самосприйняття [2]. Отже, мілітарна ідентичність не тотожна формальному статусу військовослужбовця. Для мобілізованих це розмежування особливо важливе: набуття статусу відбувається організаційно, виконання ролі потребує засвоєння нових обов'язків та способів діяльності, тоді як ідентичність передбачає суб'єктивне включення військової належності до відповіді людини на питання про те, ким вона є.

Сам факт мобілізації, таким чином, ще не означає завершеного психологічного переходу від цивільної до військової ролі. Спочатку людина опиняється у новому соціальному та професійному середовищі, далі опановує необхідні способи діяльності, формує зв'язки з військовою спільнотою та поступово співвідносить новий досвід із попередніми уявленнями про себе. Важливо, що цей процес не обов'язково передбачає витіснення цивільної ідентичності. Більш продуктивним видається розуміння становлення мілітарної ідентичності як інтеграції нової ролі до вже сформованої системи самовизначення особистості.

У такому контексті мілітарна ідентичність може набувати ресурсного значення. Прийняття військової належності потенційно зменшує суперечність між вимогами середовища та самосприйняттям людини: службові обов'язки, групові норми та взаємна відповідальність перестають бути суто зовнішніми вимогами та включаються до системи особистісно значущих орієнтирів. Ідентифікація з військовою спільнотою також підтримує переживання

належності та спільності досвіду. В умовах бойової діяльності, де результативність і безпека значною мірою залежать від взаємодії з іншими членами підрозділу, така психологічна включеність може мати особливе значення.

Водночас ресурсний потенціал мілітарної ідентичності не слід трактувати як безумовно захисний ефект її високої вираженості. Дані S. L. Lancaster та R. P. Hart свідчать, що окремі компоненти військової ідентичності можуть по-різному співвідноситися з показниками психологічного функціонування [2]. Тому доцільніше говорити про потенціал адаптивно інтегрованої мілітарної ідентичності, за якої військова роль посідає значуще місце у системі самовизначення, але не руйнує її цілісності та не виключає інших важливих ідентичностей. Саме така форма може підтримувати осмисленість діяльності, належність до спільноти та узгодженість між самосприйняттям і реальною життєвою ситуацією.

Якщо мілітарна ідентичність розглядається як можливий ресурс подолання бойового стресу, закономірним стає питання про особистісні передумови її становлення. Для мобілізованого цей процес відбувається в умовах різкої зміни життєвої ситуації та обмеженого часу на професійну і рольову перебудову. На нашу думку, ключовими тут є три взаємопов'язані, але змістовно різні ресурси – індивідуальна адаптивність, агентність та соціальна відповідальність. Вони відповідають трьом психологічним завданням переходу до військової ролі: перебудувати способи функціонування, залишатися суб'єктом власних дій та прийняти соціальний зміст нових зобов'язань.

Першим ресурсом є індивідуальна адаптивність. R. E. Ployhart та P. D. Bliese визначають її як здатність змінювати власне функціонування відповідно до мінливих вимог середовища. Розроблена авторами модель охоплює адаптацію до кризових ситуацій, робочого стресу, невизначеності, необхідності навчатися нових завдань і процедур, міжособистісних та культурних відмінностей, фізичних вимог, а також потреби у творчому розв'язанні проблем [3]. Ці прояви

безпосередньо співвідносяться із ситуацією мобілізації, у якій людина має швидко засвоювати незвичні способи діяльності та функціонувати в умовах, що суттєво відрізняються від попереднього цивільного досвіду.

У контексті становлення мілітарної ідентичності індивідуальна адаптивність важлива не тільки як загальна здатність витримувати зміни. Вона створює передумови для реального освоєння нової ролі: військовослужбовець змінює звичні способи поведінки, навчається діяти за новими правилами, пристосовується до іншої структури взаємодії та набуває досвіду ефективного функціонування у військовому середовищі. Саме через такий досвід зовнішньо задана роль може поступово ставати частиною самосприйняття. Тому можна припустити позитивний зв'язок індивідуальної адаптивності зі сформованістю мілітарної ідентичності.

Другим ресурсом є агентність. A. Tapal, E. Oren, R. Dar та B. Eitam пов'язують відчуття агентності з переживанням себе ініціатором та автором власних дій, розрізняючи позитивне та негативне відчуття агентності [4]. Для мобілізованих цей конструкт набуває особливого змісту через суперечність між зовнішньою зумовленістю початкової зміни статусу та необхідністю надалі діяти активно і відповідально. Людина може не бути автором самої ситуації мобілізації, але залишатися суб'єктом власних рішень, способів виконання завдань та взаємодії з іншими у межах цієї ситуації.

Агентність у цьому випадку може підтримувати перехід від переживання себе переважно об'єктом обставин до суб'єктного освоєння військової діяльності. Психологічно важливим стає зміщення від позиції «зі мною це відбулося» до позиції «я дію в цих умовах та впливаю на спосіб виконання своєї ролі». Таке переживання авторства не заперечує зовнішніх обмежень військової служби, але дозволяє зберігати суб'єктність усередині них. Відповідно, вища агентність може бути пов'язана з більшою інтегрованістю військової ролі у систему ідентичності.

Третім ресурсом є соціальна відповідальність. Військова діяльність

передбачає виражену взаємозалежність, виконання зобов'язань та необхідність враховувати наслідки власних дій для інших. У концепції просоціальної особистості L. A. Penner соціальна відповідальність входить до системи диспозицій, пов'язаних із готовністю діяти з урахуванням потреб та інтересів інших; у сучасній україномовній адаптації Prosocial Personality Battery вона представлена окремою шкалою поряд з емпатією, моральними міркуваннями та самооцінкою альтруїзму [5]. Для мобілізованого соціальна відповідальність може полегшувати прийняття тієї частини військової ролі, яка пов'язана із зобов'язаннями перед підрозділом та іншими людьми.

Отже, запропонована концепція передбачає два взаємопов'язані рівні ресурсності. На першому рівні індивідуальна адаптивність, агентність та соціальна відповідальність розглядаються як особистісні ресурси становлення мілітарної ідентичності: адаптивність забезпечує здатність перебудувати функціонування, агентність – суб'єктно освоювати нову діяльність, соціальна відповідальність – приймати її соціальний зміст. На другому рівні адаптивно інтегрована мілітарна ідентичність розглядається як потенційний ресурс психологічного опанування бойового стресу завдяки більшій узгодженості між самосприйняттям, вимогами військового середовища та належністю до військової спільноти.

Перспективою подальшого дослідження є емпірична перевірка зв'язків індивідуальної адаптивності, агентності та соціальної відповідальності з показниками мілітарної ідентичності мобілізованих військовослужбовців, а також співвідношення її компонентів із вираженістю бойового стресу. Такий дизайн дозволить перевірити запропоновану ресурсну модель без передчасного приписування причинно-наслідкових зв'язків та визначити, які саме складові мілітарної ідентичності можуть бути пов'язані з більш сприятливим психологічним функціонуванням у бойових умовах.

Література

1. Клюєв М. О., Лозовий І. В. Теоретичні засади дослідження проблеми бойового стресу у психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2025. Вип. 73. С. 77–91. https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.06

2. Lancaster S. L., Hart R. P. Military Identity and Psychological Functioning: A Pilot Study. *Military Behavioral Health*. 2015. Vol. 3(1). P. 83–87. https://doi.org/10.1080/21635781.2014.995254

3. Ployhart R. E., Bliese P. D. Individual Adaptability (I-ADAPT) Theory: Conceptualizing the Antecedents, Consequences, and Measurement of Individual Differences in Adaptability. *Understanding Adaptability: A Prerequisite for Effective Performance within Complex Environments* / ed. by C. S. Burke, L. G. Pierce, E. Salas. Bingley : Emerald Group Publishing Limited, 2006. Vol. 6. P. 3–39. https://doi.org/10.1016/S1479-3601(05)06001-7

4. Tapal A., Oren E., Dar R., Eitam B. The Sense of Agency Scale: A Measure of Consciously Perceived Control over One's Mind, Body, and the Immediate Environment. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Art. 1552. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01552

5. Севост'янов П. О., Клімушев В. В. Українськомовна адаптація Просоціальної батареї особистості (Prosocial Personality Battery). *Габітус*. 2026. Вип. 81. Т. 2. С. 200–208. https://doi.org/10.32782/hbts.81.2.34

Волгаєва Катерина
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник
Садова Мирослава Анатоліївна
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Національного університету біоресурсів і природокористування України,
м. Київ, Україна

ЕМПАТІЙНА КОМУНІКАЦІЯ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У тезах здійснено теоретичний аналіз проблеми емпатійної комунікації у подружній парі. Розглянуто психологічну сутність емпатії та емпатійної комунікації, специфіку подружжя як малої соціальної групи, структурні компоненти, функції та чинники розвитку емпатійної комунікації. Проаналізовано багатокомпонентний підхід до емпатії, концепцію сприйманої чуйності партнера, теорію прив'язаності, системний і діадний підходи та системно-трансакційну модель діадного копінгу. Обґрунтовано необхідність комплексного дослідження, що поєднує показники індивідуальної емпатії, емоційної взаємодії, діадного копінгу, діадної адаптації та задоволеності подружніми стосунками.

Вступ. Актуальність дослідження емпатійної комунікації у подружній парі зумовлена сучасними соціальними умовами. Соціально-економічна нестабільність, тривалий воєнний стрес, вимушена міграція, інформаційне перевантаження та трансформація моделей подружніх стосунків підвищують вимоги до емоційної взаємодії партнерів. За таких обставин здатність розуміти

емоційний стан одне одного, враховувати позицію партнера та надавати чутливу й підтримувальну відповідь набуває особливого значення для збереження якості подружньої взаємодії.

Однією з проблем подружніх стосунків є послаблення емоційного контакту на тлі побутового та професійного навантаження, хронічного стресу й комунікативної втоми. Формальне або конфліктне спілкування може сприяти накопиченню образ, відчуженню, зростанню конфліктності та зниженню задоволеності стосунками.

У психологічній науці емпатія досліджується як багатокомпонентний феномен, що включає когнітивні та емоційні складові [1]. Водночас для розуміння подружньої взаємодії недостатньо розглядати емпатію лише як індивідуальну властивість одного партнера: важливо вивчати, як здатність до розуміння й емоційного відгуку реалізується безпосередньо у взаємодії подружжя.

Теоретичний аналіз проблеми. Найбільш поширеним у сучасних дослідженнях є багатокомпонентний підхід М. Девіса, відповідно до якого емпатія охоплює чотири взаємопов'язані складові: прийняття перспективи, фантазію, емпатійну турботу та особистісний дистрес [1]. Прийняття перспективи відображає здатність зрозуміти точку зору іншої людини, емпатійна турбота - спрямовані на іншого співчуття й турботу, а особистісний дистрес - орієнтовану на себе тривогу у напружених ситуаціях, що може ускладнювати надання підтримки партнеру.

Водночас емпатію як індивідуальну здатність доцільно відрізняти від емпатійної комунікації. У межах цього дослідження емпатійну комунікацію у подружній парі визначаємо як процес взаємодії партнерів, у якому розуміння емоційного стану та перспективи іншого реалізується через вербальні й невербальні прояви розуміння, емоційного відгуку та підтримки, а їх сприйняття партнером як чуйної відповіді сприяє емоційній близькості та якості подружніх взаємин.

Таке визначення узгоджується з концепцією інтимності як міжособистісного процесу: близькість формується тоді, коли один партнер розкриває переживання, а інший реагує розумінням, підтвердженням значущості та турботою, і ця реакція сприймається як чуйна [2]. Отже, для емпатійної комунікації принциповим є не тільки те, наскільки точно партнер розпізнав емоційний стан іншого, а й те, чи відчув адресат відповідь як розуміючий і підтримувальний відгук.

Це положення підтверджується дослідженням С. Коен та співавторів, у якому взяли участь 156 подружніх пар. Автори встановили, що сприйняття партнером емпатійних зусиль було тісніше пов'язане із задоволеністю стосунками, ніж сама точність розпізнавання переживань партнера [3]. Тож комунікативна сторона емпатії має самостійну психологічну значущість.

Подружжя як мала соціальна група має низку особливостей, що впливають на комунікацію. До них належать висока емоційна значущість партнера, взаємозалежність, тривалість і регулярність взаємодії, спільний побут, розподіл ролей та ресурсів. Через це труднощі у спілкуванні мають властивість повторюватися й накопичуватися.

Системний і діадний підходи дозволяють розглядати подружжя як цілісну систему, в якій поведінка кожного партнера впливає на поведінку іншого та формує стійкі цикли взаємодії. Емпатійна відповідь одного партнера може підтримувати відкритість іншого, тоді як байдужа або знецінювальна реакція - спричиняти його емоційне дистанціювання. Теорія прив'язаності доповнює цей погляд, наголошуючи на потребі людини в емоційній безпеці, близькості та доступності партнера [4]: саме емоційна доступність і чуйність партнера забезпечують відчуття безпеки у стосунках.

Важливим контекстом для аналізу емпатійної комунікації є діадний копінг. За системно-трансакційною моделлю Г. Боденманна, стрес одного партнера впливає на функціонування всієї діади, а подолання труднощів може ставати спільним процесом [5]. У межах моделі виокремлюють стресову комунікацію,

підтримувальний (емоційно- та проблемно-орієнтований), делегований і спільний діадний копінг, а також негативні форми реагування - ворожу, амбівалентну та поверхневу [5]. За результатами аналізу, позитивні форми діадного копінгу пов'язані з вищою задоволеністю стосунками, а негативні - з нижчою [6]. У цьому контексті емпатійна комунікація може розглядатися як один із механізмів, через які партнери повідомляють про труднощі, розуміють потреби одне одного та організовують взаємну підтримку.

Структуру емпатійної комунікації у подружній парі доцільно розглядати як єдність трьох взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент охоплює розпізнавання й розуміння стану партнера та прийняття його перспективи. Емоційний включає співпереживання, турботу та емоційний відгук. Поведінково-комунікативний передбачає вербальне й невербальне вираження розуміння, активне слухання, підтримувальні висловлювання та дії. Відповідно, можна виокремити інформаційну, регулятивну, підтримувальну та інтегративну функції емпатійної комунікації. Інформаційна забезпечує обмін відомостями про переживання й потреби; регулятивна сприяє спільному зниженню емоційного напруження; підтримувальна забезпечує переживання прийняття та допомоги; інтегративна зміцнює довіру, емоційну близькість і узгодженість взаємодії.

Чинники розвитку емпатійної комунікації можна об'єднати в три групи. Індивідуальні включають емоційну саморегуляцію, рівень особистісного дистресу та особливості прив'язаності. Міжособистісні охоплюють довіру, емоційну близькість і досвід попередньої взаємодії. Контекстні пов'язані з інтенсивністю стресорів, професійним навантаженням, наслідками війни та вимушеного переміщення. Важливим завданням емпіричного дослідження є визначення того, як ці чинники, а також соціально-демографічні характеристики (зокрема тривалість шлюбу), пов'язані між собою саме на рівні подружньої діади.

Методичні засади емпіричного вивчення. Теоретичний аналіз обґрунтовує

доцільність поєднання індивідуальних і діадних показників. Для дослідження індивідуальної емпатії може бути використано Interpersonal Reactivity Index М. Девіса [1], для оцінювання безпосередньої емоційної взаємодії - опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» Є. Потапчука та О. Посвістак [7], а для вивчення взаємного подолання стресу - Dyadic Coping Inventory Г. Боденманна в українській валідизованій версії О. Абрамюк [8]. Діадну адаптацію та задоволеність подружніми стосунками доцільно розглядати як результативні показники, пов'язані з характеристиками емпатійної взаємодії.

Особливе значення для українського дослідницького контексту має праця О. Абрамюк, у якій здійснено психометричну перевірку української версії DCI (Dyadic Coping Inventory) на вибірці 306 подружніх пар. Авторка підтвердила факторну структуру та психометричні властивості української версії методики [8]. Це робить інструмент методично релевантним для дослідження діадного копінгу в українських подружніх парах.

Висновки. Емпатійну комунікацію у подружній парі доцільно розглядати як процес, у якому індивідуальна здатність розуміти переживання іншого реалізується у конкретній взаємодії через розуміння, емоційний відгук і підтримувальну поведінку, а значущим критерієм її ефективності є сприйняття відповіді партнером як чуйної.

Її структура охоплює когнітивний, емоційний та поведінково-комунікативний компоненти, а основні функції полягають в обміні інформацією про внутрішні стани, емоційній регуляції, підтримці та зміцненні близькості. На її розвиток впливають індивідуальні, міжособистісні та контекстні чинники. Теоретичний аналіз також показує доцільність пов'язувати емпатійну комунікацію з діадним копінгом, оскільки саме у ситуаціях стресу особливо виразно проявляється здатність партнерів реагувати на труднощі одне одного.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є емпірична перевірка взаємозв'язків між рівнем індивідуальної емпатії, характеристиками емоційної взаємодії та діадного копінгу і задоволеністю подружніми стосунками.

Література:

1. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 44, № 1. P. 113-126.

2. Reis H. T., Shaver P. Intimacy as an interpersonal process. Handbook of Personal Relationships / ed. by S. Duck. Chichester : Wiley, 1988. P. 367-389.

3. Cohen S., Schulz M. S., Weiss E., Waldinger R. J. Eye of the beholder: The individual and dyadic contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship satisfaction. Journal of Family Psychology. 2012. Vol. 26, № 2. P. 236-245.

4. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969. 428 p.

5. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping / ed. by T. A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington, DC : American Psychological Association, 2005. P. 33-49.

6. Falconier M. K., Jackson J. B., Hilpert P., Bodenmann G. Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. Clinical Psychology Review. 2015. Vol. 42. P. 28-46.

7. Потапчук Є. М., Посвістак О. А. Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» : свідоцтво про реєстрацію авторського права на науковий твір № 71191 від 28.03.2017.

8. Абрамюк О. О. Психометричні властивості та валідизація української версії Опитувальника діадного копінгу (DCI) Г. Боденманна. Knowledge, Education, Law, Management. 2021. № 8 (44), т. 1. С. 102-110. DOI: 10.51647/kelm.2021.8.1.15.

Волинець Вероніка
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Крамченкова Віра Олександрівна
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри реабілітаційної психології
м. Харків, Україна

КОНЦЕПЦІЯ СІМЕЙНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ Ф. УОЛШ ЯК ОСНОВА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Тривала дія бойового стресора на сім'ю військовослужбовця не обмежується його власним психоемоційним станом, а поширюється на всю сім'ю, і насамперед на жінку, яка змушена самостійно утримувати повсякденне функціонування родини в умовах невизначеності та розлуки [2]. Це актуалізує потребу в психосоціальних моделях, які пояснювали б відновлення та збереження ментального стану не ізольовано, а в контексті сімейної системи в цілому. Одним із найбільш розроблених підходів такого роду є концепція сімейної резильєнтності американської дослідниці Ф. Уолш [1].

Метою тез є розкриття основних положень концепції сімейної резильєнтності Ф. Уолш та обґрунтування можливостей її застосування як теоретичної основи психосоціального відновлення дружин військовослужбовців.

Сімейна резильєнтність (family resilience), за Ф. Уолш, розглядається як здатність сімейної системи витримувати кризові випробування, адаптуватися до них та відновлювати функціонування, потенційно стаючи сильнішою й більш ресурсною. На відміну від підходів, зосереджених переважно на індивідуальних ресурсах, модель Уолш розглядає кризу в контексті сімейної системи, а сімейні

процеси — як важливу основу позитивної адаптації її членів.

У межах своєї праці Ф. Уолш виокремлює три взаємопов'язані домени ключових процесів сімейної резильєнтності: систему сімейних переконань, організаційні патерни та комунікативні процеси/процеси розв'язання проблем. Вони утворюють цілісну систему, тому робота над посиленням сімейної резильєнтності передбачає врахування не лише емоційного стану окремого члена сім'ї, а й особливостей функціонування сімейної системи [1].

Система сімейних переконань. Охоплює здатність родини надавати кризовій події сенс, тобто сприймати її не лише як загрозу, а як складний життєвий виклик, із яким сім'я намагається впоратися спільно. До цього домену належить також збереження позитивної, орієнтованої на майбутнє перспективи: надії, віри у власну спроможність діяти та пошуку можливостей навіть в умовах обмеженого контролю. Третьою складовою є трансцендентні й духовні ресурси: значущі цінності, віра, ритуали й символи, які допомагають родині осмислювати кризовий досвід у ширшому контексті [1]. Для дружини військовослужбовця цей домен може проявлятися у переосмисленні розлуки не лише як особистої втрати контролю над власним життям, а як спільного випробування, яке подружжя та родина проходять разом, навіть перебуваючи на відстані. Водночас сучасні українські дослідження показують значущість резильєнтності, соціальної підтримки та інших ресурсів для психологічного благополуччя дружин військовослужбовців.

Організаційні патерни. Стосуються структурних характеристик родини, які визначають, наскільки успішно вона адаптується до нових умов функціонування. Ключовою тут є гнучкість: здатність перерозподіляти ролі й обов'язки без відчуття руйнування самої структури родини. Наприклад, коли дружина тимчасово бере на себе функції, які раніше виконував чоловік, зберігаючи при цьому відчуття, що це адаптаційне, а не обов'язково постійне переналаштування ролей. Не менш важливою є зв'язаність – підтримка емоційної близькості й відчуття належності між членами родини попри фізичну відстань.

Третя складова — мобілізація соціальних і економічних ресурсів: здатність родини звертатися по допомогу до близьких, друзів, громад та інституцій підтримки [1]. Для дружин військовослужбовців цей домен означає практичну спроможність вибудовувати стійку організацію повсякденного життя в умовах тривалої невизначеності. Українські дослідження також підкреслюють значення сімейної взаємодії та підтримки для адаптації в умовах військової служби [2].

Комунікативні процеси та процеси розв'язання проблем. Охоплюють якість інформаційного та емоційного обміну в родині. Ясність повідомлень передбачає надання чіткої та послідовної інформації про ситуацію настільки, наскільки це можливо в умовах війни. Відкрите вираження емоцій означає наявність простору для обговорення тривоги, гніву, провини, надії та інших переживань без страху бути засудженими. Спільне, колаборативне розв'язання проблем передбачає вироблення рішень у діалозі з чоловіком, коли це можливо, або з іншими членами родини, а не покладання всього тягаря відповідальності на одну людину [1]. Дослідження українських сімей військовослужбовців також засвідчує значущість довірливого спілкування, взаєморозуміння та відкритості у підтриманні сімейного функціонування [2].

Так, замість або на додаток до індивідуальної психотерапії тривоги програма підтримки, побудована на логіці Ф. Уолш, може включати роботу над спільним, а не одноосібним, осмисленням пережитого випробування; консультування щодо гнучкого розподілу сімейних ролей і збереження значущих родинних ритуалів; сприяння доступу до соціальних та громадських ресурсів підтримки; а також навчання навичок ясної та безпечної емоційної комунікації. Доцільність групових форматів взаємопідтримки додатково підтверджується сучасними українськими дослідженнями, у яких групи підтримки розглядаються як ресурс емоційної регуляції, соціального відновлення, самоприйняття та зміцнення резильєнтності [3].

Таким чином, концепція сімейної резильєнтності не заперечує значення індивідуальних психологічних ресурсів жінки, проте вбудовує їх у ширший

системний контекст. Для дружин військовослужбовців це створює підґрунтя для психосоціальної допомоги, яка враховує не лише індивідуальний дистрес, а й сімейні переконання, організацію повсякденного життя, якість комунікації та доступ до соціальної підтримки. Отже, сімейна резильєнтність Ф. Уолш може розглядатися як перспективна теоретична основа для розроблення комплексних програм психологічної та психосоціальної підтримки дружин військовослужбовців.

Література:

1. Walsh F. A Family Resilience Framework: Innovative Practice Applications. Family Relations. 2002. Vol. 51, No. 2. P. 130–137. С. 130 - 133, 135 - 136. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x.

2. Кущенко І. В., Поджинська О. О., Руденко Л. Г. Взаємодія військовослужбовців з родинами як фактор підвищення їх резильєнтності. Ментальне здоров'я. 2025. № 1. С. 9 - 14. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-1.2.

3. Байдарова О., Клименко О. Зміцнення резильєнтності дружин загиблих військовослужбовців через групи підтримки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2025. Вип. 1 (11). С. 5-6, 14 - 15. DOI: 10.17721/2616-7786.2025/11-1/1.

4. Смірнова Т. Вторинна травматизація дружин комбатантів як інтегральний показник психотравмувального впливу війни. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2026. № 2 (66). С. 82 - 88. DOI: 10.17721/1728-2217.2026.66.82-88.

Вороніна Марія Григорівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Борисова Аліна Олексіївна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ НА ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Тривале перебування цивільного населення на тимчасово окупованих територіях супроводжується впливом комплексу травматичних і хронічних стресорів, серед яких бойові дії, загроза життю, насильство, втрата близьких, руйнування житла, обмеження свободи, соціальна ізоляція та невизначеність щодо майбутнього. Після деокупації припинення безпосередньої загрози не означає автоматичного завершення психологічних наслідків пережитого досвіду. Тому психосоціальна реабілітація осіб, які перебували в окупації, потребує врахування як психологічного стану людини, так і її соціального функціонування, сімейних обставин та умов повернення до повсякденного життя.

С. Кузікова, В. Зливков та С. Лукомська проводили дослідження стосовно психологічних наслідків окупації за участю 394 мешканців деокупованих територій Київської та Харківської областей віком від 14 до 70 років. Учасники мали досвід бойових дій та/або перебування в окупації. Результати засвідчили наявність у значної частини респондентів симптомів посттравматичного стресу та травматичного горювання. Дослідники також виявили зв'язок віку з вираженістю окремих травматичних проявів і регіональні відмінності

психологічних наслідків пережитого [1]. Отримані результати свідчать, що психологічний стан людей після деокупації не є однорідним і може залежати від віку, тривалості окупації, характеру пережитих подій та індивідуальних ресурсів.

Масштаб психологічних наслідків воєнного досвіду серед населення України демонструють результати дослідження S. Wang та співавторів, проведеного у 2023 році серед 2364 дорослих мешканців України. Ймовірні симптоми посттравматичного стресового розладу були виявлені у 14,4 % учасників, комплексного ПТСР – у 8,9 %, депресії – у 44,2 %, тривоги – у 23,1 %, а значущої самотності – у 38,6 %. Автори встановили зв'язок між кількістю пережитих воєнних травматичних подій та вираженістю симптомів ПТСР, комплексного ПТСР, депресії й тривоги. Адаптивні стратегії подолання були пов'язані з вищою якістю життя, тоді як неадаптивні способи копінгу – з гіршими психологічними показниками [2]. Отримані результати вказують на значення копінг-ресурсів у процесі психологічного відновлення та необхідність їх урахування під час надання допомоги постраждалому населенню.

Психологічне відновлення після пережитої травми може потребувати тривалого професійного супроводу. У дослідженні L. Kiro, A. Urbanovych та Z. Zak взяли участь 109 цивільних громадян України з ПТСР, які проходили комплексне лікування в умовах війни. Через 30 днів спостерігалося покращення окремих показників фізичного функціонування та загального стану здоров'я, а протягом 90 і 180 днів позитивні зміни були виявлені також у показниках життєвої активності та психічного здоров'я. Автори зазначають, що зміни психологічного стану відбуваються повільніше, ніж окремі фізичні показники, що обґрунтовує необхідність тривалішого спостереження та підтримки [3]. Цей факт свідчить про те, що допомога людям із вираженими наслідками травматичного досвіду не повинна обмежуватися короткотривалим кризовим втручанням.

Водночас психологічні наслідки окупації можуть поєднуватися із соціальними труднощами після повернення до звичного середовища. Людина

може мати проблеми з відновленням сімейних і професійних контактів, навчанням, працевлаштуванням або включенням у життя громади. О. Осипчук та А. Суслов, аналізуючи проблеми соціальної згуртованості після деокупації, наголошують на необхідності соціальної та політичної реінтеграції, підтримки громад і подолання потенційної соціальної дистанції між різними групами населення [4]. Таким чином, умови соціального середовища після деокупації можуть мати значення для подальшого відновлення людей, які пережили окупацію.

Окремою проблемою є досвід сексуального та гендерно зумовленого насильства під час війни. У дослідженні O. Shved та співавторів, присвяченому психосоціальній підтримці постраждалих від сексуального насильства в Україні, підкреслюється необхідність міждисциплінарної взаємодії та врахування складності травматичного досвіду цієї категорії постраждалих [5]. Для таких випадків особливого значення набувають питання безпеки, конфіденційності, доступу до психологічної та соціальної допомоги, а також запобігання повторній травматизації та стигматизації.

Реалізація реабілітаційних заходів в Україні ускладнюється також системними проблемами доступності допомоги. За результатами якісного дослідження L. Lawry та співавторів, проведеного у 2023–2024 роках, серед основних труднощів визначено недостатню доступність фахівців і обладнання, проблеми інтеграції послуг із психічного здоров'я до реабілітаційної допомоги та нерівномірний доступ до послуг для різних груп населення [6]. Автори наголошують на необхідності координації допомоги, підготовки фахівців, використання доказових моделей та забезпечення довготривалого супроводу постраждалих.

З огляду на отримані результати психосоціальна реабілітація осіб, які пережили окупацію, має включати оцінювання психологічного стану, соціального функціонування та доступних ресурсів, подальшу стабілізацію стану й, за необхідності, спеціалізовану травмафокусовану допомогу. Для людей

із вираженими симптомами ПТСР, депресії, тривоги або травматичного горювання необхідним є своєчасне залучення відповідних фахівців. В той самий час, підтримка людини має охоплювати відновлення сімейних і соціальних зв'язків, повернення до навчання або праці та включення в життя громади.

Отже, сучасні дослідження свідчать, що наслідки перебування в окупації можуть проявлятися на психологічному, фізичному та соціальному рівнях і зберігатися після припинення безпосередньої загрози [1; 2; 3]. Вираженість цих наслідків пов'язана з особливостями пережитого досвіду, кількістю травматичних подій, віком та доступними ресурсами подолання. Тому психосоціальна реабілітація потребує тривалого та комплексного супроводу, який поєднує психологічну допомогу з відновленням соціального функціонування та підтримкою процесів реінтеграції деокупованих громад.

Література:

1. Kuzikova S. B., Zlyvkov V. L., Lukomska S. O. Traumatic experience of residents of the de-occupied territories of Ukraine. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2023. No. 9. P. 228–243. DOI: 10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13.

2. Wang S., Barrett E., Hicks M. H.-R., Martsenkovskyi D., Holovanova I., Marchak O., Ishchenko L., Haque U., Fiedler N. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. Art. 116056. DOI: 10.1016/j.psychres.2024.116056.

3. Kiro L., Urbanovych A., Zak M. Intervention impact on quality of life in Ukrainians with post-traumatic stress disorder. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Art. 601. DOI: 10.1186/s40359-024-02109-6.

4. Осипчук А., Суслов А. Виклики для соціальної згуртованості після деокупації: соціально-політична реінтеграція та ставлення до мешканців

тимчасово окупованих територій. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2024. № 7. С. 97–111. DOI: 10.18523/2617-9067.2024.7.97-111.

5. Shved O., Liakh T., Spirina T., Lekholetova M. Psychosocial Support for Victims of Sexual Violence During the War in Ukraine: Challenges for Social Work. *Journal of Human Rights and Social Work*. 2024. Vol. 9, No. 3. P. 464–473. DOI: 10.1007/s41134-024-00336-w.

6. Lawry L. L., Korona-Bailey J., Hamm T. E., et al. A qualitative assessment of war-related rehabilitation needs and gaps in Ukraine. *Journal of Health, Population and Nutrition*. 2025. Vol. 44. Art. 175. DOI: 10.1186/s41043-025-00912-4.

Воскобоєва Оксана Леонідівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білик Олена Миколаївна
доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах повномасштабного вторгнення рф на територію України суттєво актуалізується питання збереження психічного здоров'я населення. Особливої уваги потребує психоемоційний стан військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь в обороні нашої країни та щодня стикаються з екстремальними умовами служби. Вагомим чинником впливу на їхній психоемоційний стан є

бойовий стрес, який формується під впливом тривалого перебування в зоні бойових дій та екстремальних ситуацій, за яких військові постійно стикаються із загрозою життю, небезпекою та високим рівнем напруження [1]. Перебування в бойових умовах супроводжується одночасним впливом багатьох стресових чинників: страхом отримання фізичних і психологічних травм, втратою побратимів, порушенням сну, нестачею води та повноцінного харчування, обмеженням у задоволенні базових фізіологічних потреб. Додаткове навантаження створюють непередбачуваність і швидкі зміни подій [2].

Бойовий стрес може викликати як гострі психологічні реакції на стресові ситуації, так і розвиток більш серйозних стресових розладів. У військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, наслідки бойового стресу призводять до виснаження адаптаційного потенціалу особистості, зниження боєздатності та суттєвого підвищення ризику розвитку бойової психічної травми і посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Отже, бойовий досвід має суттєвий травматичний вплив на психоемоційний стан військовослужбовців, суттєво змінює їхні поведінкові реакції, процес мислення та заважає реінтеграції в мирне життя. У зв'язку з цим важливого значення набуває психологічна підтримка військовослужбовців, спрямована на зменшення негативних наслідків пережитого та сприяння відновленню їхнього психоемоційного стану [3].

Психологічна підтримка військовослужбовців має бути комплексною та враховувати їхні індивідуальні потреби. У роботі з наслідками психотравмуючих подій можуть бути застосовані різні підходи. Зокрема, застосування таких науково обґрунтованих методів та практик, як когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес, діафрагмальне дихання, а також інших підходів, спрямованих на підтримку психологічного відновлення та саморегуляції, дає змогу створювати індивідуальні програми психологічної підтримки військовослужбовців з бойовим досвідом [4].

Одним із найбільш перспективних та науково обґрунтованих підходів у

роботі з наслідками психотравмуючих подій є використання майндфулнес-практик. Поняття майндфулнес (з англ. mindfulness – уважність, усвідомленість) має давнє походження та пов'язане, передусім, із буддистською традицією, де воно розглядалося як здатність усвідомлювати теперішній момент і бути уважним до власного внутрішнього та зовнішнього досвіду. Практики усвідомленості передбачали спостереження за тілом, диханням, думками, емоціями та відчуттями. Подібні ідеї уважного ставлення до власного досвіду зустрічаються також і в інших релігійно-філософських традиціях.

У науковому дискурсі майндфулнес (mindfulness) визначається як процес безоціночного усвідомлення теперішнього моменту, що досягається через специфічне тренування уваги [5]. Засновником наукового методу зниження стресу на основі майндфулнесу є Дж. Кабат-Зінн, який розробив програму зниження стресу на основі практик усвідомленості. Його підхід передбачав зосередження та спостерігання за власними думками, емоціями, тілесними відчуттями, та подіями, які відбуваються «тут і зараз» [5]. Ґрунтуючись на цьому підході, Дж. Кабат-Зінн створив стандартизований 8-тижневий курс зниження стресу (MBSR, від англ. Mindfulness-Based Stress Reduction – зниження стресу на основі майндфулнесу), головною особливістю якого став повний відрив медитації від релігійного контексту та перенесення її у площину доказової медицини. Ключовим елементом майндфулнесу є позиція безоціночного спостерігача: людина вчиться помічати свої деструктивні думки чи фізичний біль, не намагаючись їх придушити або миттєво змінити. Таке дистанціювання від стресогенних факторів дозволяє трансформувати автоматичні реакції на усвідомлені й виважені дії [5].

Відповідно до специфіки майндфулнес-практик як техніки зниження стресу актуалізується їхнє використання у контексті психологічної підтримки військовослужбовців, які зазнали впливу бойового стресу. Українські дослідники П. Молчанюк та В. Гаврилькевич наголошують на ефективності використання майндфулнес-практик у реаліях українського соціуму та

зауважують, що «інтеграція майндфулнес-медитації до програм психологічної реабілітації може сприяти формуванню навичок саморегуляції, підвищенню психологічної резильєнтності, покращенню когнітивного контролю та відновленню соціального функціонування» [6, с. 329]. Вони також визначають два ключові вектори впливу майндфулнес-практик на психічне функціонування особистості в контексті психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя: «1) трансформація реактивності в усвідомленість: замість автоматичної захисної агресії (реакція на різкі звуки чи тригери), ветеран війни, який практикує майдфулнес-медитацію, вчиться помічати імпульс до дії та створювати когнітивну паузу; 2) нівелювання симптомів відчуження: практики усвідомленого спрямованого співчуття допомагають подолати феномен «емоційного оніміння», відновлюючи емпатію та сімейні зв'язки» [6, с. 333].

Майндфулнес-практики можна розглядати як важливий компонент психологічної підтримки військовослужбовців. Їх використання допомагає військовослужбовцям краще помічати свій стан, розуміти власні емоції та вчасно реагувати на ознаки напруження. На нашу думку, простота таких практик та можливість застосовувати їх у повсякденному житті зумовлюють їхню перспективність як інструменти психологічного відновлення військовослужбовців.

Отже, майндфулнес-практики можуть бути використані у процесі реалізації психологічної підтримки військовослужбовців як ефективний, маловитратний та мобільний інструмент, який дозволяє трансформувати реактивну модель допомоги (лікування наслідків стресу) у проактивну (формування життєстійкості).

Перспективою подальших досліджень є розробка програми психологічної підтримки військовослужбовців із застосуванням майндфулнес-практик у контексті урахування досвіду повномасштабної війни.

Література:

1. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2022. № 1 (6). С. 476–486. DOI: 10.52058/2786-4952-2022-1(6)-476-486.

2. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2 (55). С. 106–115. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115

3. Клочко А., Семенець-Орлова І. Бойовий стрес як детермінанта порушень ментального здоров'я в умовах війни. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2024. № 1 (15). С. 91–95. DOI: 10.32689/2663-0672-2024-1-16.

4. Павловська-Кравчук В. А., Єгонська-Спенсер Н. О. Психологічні інтервенції як засіб формування резильєнтності у військових із бойовим досвідом. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2025. № 2. С. 55–62. DOI: 10.32782/2311-8458/2025-2-7

5. Kabat-Zinn J**.** Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York : Delacorte Press, 1990. 453 p.

6. Молчанюк П., Гаврилькевич В**.** Практика майндфулнесу як засіб сприяння психологічній адаптації військовослужбовців до цивільного життя. *Psychology Travelogs*. 2026. № 3. С. 327–337. DOI: 10.31891/PT-2026-3-24

Галецька Євгенія Станіславівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Богдан Жанна Борисівна
доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ СТАТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Професійне самовизначення студентської молоді в умовах війни відбувається на тлі тривалої невизначеності, трансформації життєвих планів і зміни уявлень про майбутнє. За таких обставин особливого значення набувають кар'єрні орієнтації, які спрямовують професійний вибір, визначають пріоритети розвитку та відображають прагнення особистості до самореалізації. Водночас збереження психологічного благополуччя студентів пов'язане з наявністю життєвих цілей, підтримувальних соціальних зв'язків і здатністю адаптуватися до мінливих умов [1].

Кар'єрні орієнтації становлять систему професійних цінностей, мотивів, установок і очікувань, які визначають бажаний напрям розвитку особистості та критерії успішності майбутньої діяльності. Вони забезпечують узгодження індивідуальних прагнень із можливостями освітнього й професійного середовища, впливають на постановку кар'єрних цілей і вибір способів їх досягнення. Кар'єрні пріоритети не є незмінними та можуть переосмислюватися в умовах суспільної нестабільності й обмеженої передбачуваності майбутнього [2].

Особливості кар'єрних орієнтацій студентів різної статі можуть виявлятися у відмінностях професійних пріоритетів, уявлень про успіх і бажаних способів самореалізації. Їх доцільно розглядати не як стійкі характеристики чоловіків і жінок, а як результат взаємодії індивідуальних цінностей, мотивації, самоефективності, соціальних очікувань та освітнього досвіду. Такий підхід дає змогу уникнути стереотипних інтерпретацій і точніше визначити психологічні особливості професійного самовизначення студентської молоді [3].

Важливою психологічною передумовою формування кар'єрних орієнтацій є самоефективність, що відображає переконаність особистості у власній здатності досягати професійних цілей і долати труднощі. Вона пов'язана з готовністю планувати майбутнє, приймати самостійні рішення та зберігати активність у ситуаціях невизначеності. Відмінності у прояві самоефективності можуть позначатися на оцінюванні студентами власних професійних перспектив, проте не визначають змісту їхніх кар'єрних виборів однозначно [4].

Емпіричне дослідження було зосереджене на кар'єрних орієнтаціях студентів різної статі, особливостях їхньої професійної мотивації та ставленні до обраного професійного шляху. Порівняльний аналіз охопив професійні пріоритети, мотиваційні установки й мотиви вибору професії. Це дало змогу визначити спільні тенденції професійного самовизначення студентської молоді та окремі відмінності між досліджуваними групами.

Для обох досліджуваних груп характерними виявилися позитивне ставлення до обраної професії та переважання внутрішньої професійної мотивації. Це відображає інтерес студентів до змісту майбутньої діяльності й орієнтацію на професійну самореалізацію. Мотиви, пов'язані із зовнішнім тиском або прагненням уникнути негативних наслідків, мають менше значення. Загалом структура кар'єрних пріоритетів чоловіків і жінок є переважно подібною, що свідчить про спільність основних професійних цінностей.

Окремі відмінності простежуються у змісті професійних пріоритетів досліджуваних груп. У жінок більш виразними є внутрішня мотивація, інтерес

до процесу діяльності, прагнення до самореалізації та орієнтація на суспільну користь професії. Для чоловіків більш характерними є прагнення до професійної автономії, статусу та матеріального добробуту. Виявлені тенденції відображають різні акценти у побудові кар'єрних перспектив, однак не змінюють загальної позитивної спрямованості студентів на професійний розвиток.

Виявлені особливості доцільно розглядати в контексті воєнної невизначеності, яка ускладнює довгострокове професійне планування та актуалізує потребу в психологічній стійкості й кар'єрній гнучкості. За таких умов професійне самовизначення студентів передбачає не лише вибір бажаного напряму діяльності, а й готовність переглядати кар'єрні цілі, опановувати нові способи професійної реалізації та використовувати доступні особистісні й соціальні ресурси.

Результати дослідження засвідчують доцільність урахування індивідуальних професійних цінностей, мотивації та уявлень про кар'єрний успіх у психологічному супроводі студентів. Така робота має сприяти усвідомленню власних ресурсів, формуванню реалістичних професійних цілей, розвитку самоефективності та готовності приймати відповідальні кар'єрні рішення. Водночас психологічна підтримка повинна ґрунтуватися на індивідуальних потребах молоді та уникати стереотипного пояснення професійного вибору лише статевою належністю.

Проведене дослідження дає підстави розглядати кар'єрні орієнтації студентської молоді як динамічну систему професійних цінностей, мотивів і уявлень про майбутню самореалізацію. Для студентів різної статі характерною є загальна спрямованість на професійний розвиток, водночас окремі відмінності виявляються у змісті бажаних способів побудови кар'єри та пріоритетних результатах діяльності. В умовах війни особливого значення набувають усвідомленість професійного вибору, психологічна стійкість, самоефективність і готовність адаптувати кар'єрні плани до мінливих обставин. Урахування цих особливостей сприятиме вдосконаленню психологічного супроводу

професійного самовизначення студентської молоді.

Література:

1. Богдан Ж. Б., Білоконенко Г. В., Бєляєва Н. Є., Голубєв С. М. Гендерні особливості самоефективності особистості. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2025. № 3. С. 127–150. DOI: https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.3.09 (дата звернення: 03.09.2026).

2. Прядко Б. В. Ґендерні особливості уявлень студентів закладів вищої освіти про кар'єрний успіх. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 122–127. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-18 (дата звернення: 03.09.2026).

3. Угрин О. Г. Кар'єрні орієнтації студентської молоді крізь призму кризових ситуацій в Україні. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2022. Вип. 1. С. 43–48. DOI: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2022-1-6 (дата звернення: 03.09.2026).

4. Ушакова І. М., Богдан Ж. Б. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни: роль соціального капіталу. Інклюзія і суспільство. 2026. № 1. С. 62–69. DOI: https://doi.org/10.32782/2787-5137-2026-1-9 (дата звернення: 03.09.2026).

Гасанова Конюль
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Білоус Руслана Миколаївна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Херсонський державний університет,
м. Херсон, Україна

ПРОБЛЕМНЕ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ: ПСИХОПРОФІЛАКТИКА В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Постановка проблеми. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя студентської молоді та одним із середовищ, у якому відбуваються самопрезентація, соціальне порівняння й формування уявлень людини про себе. Цифрове середовище дає змогу вибірково демонструвати окремі аспекти власної особистості, контролювати спосіб самопрезентації та отримувати соціальний зворотний зв'язок. За адаптивного використання такі можливості можуть підтримувати комунікацію, відчуття належності до соціальних груп і окремі процеси формування ідентичності. Водночас орієнтація на цифрове схвалення, інтенсивне порівняння себе з іншими та труднощі з контролем користування соціальними мережами можуть бути пов'язані з особливостями самосприйняття, емоційної регуляції та психологічного благополуччя.

Ця проблема набуває особливого значення у здобувачів вищої освіти, коли активно формуються особиста, професійна та соціальна ідентичність. Розбіжність між тим, як людина сприймає себе у повсякденному житті, і тим, який образ прагне представити в цифровому просторі, сама по собі не є ознакою психологічного неблагополуччя. Однак за проблемного користування соціальними мережами така розбіжність може поєднуватися з надмірним

самоспостереженням, залежністю самооцінки від зовнішнього схвалення та використанням цифрового середовища для уникнення негативних переживань. Це актуалізує питання про зв'язок проблемних патернів цифрової поведінки з особливостями суб'єктивного переживання себе та окремими дисоціативними феноменами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із важливих емпіричних підтверджень такого зв'язку є двохвильове лонгітюдне дослідження S. Casale, S. Ghinassi та J. D. Elhai (2025), у якому 216 учасників завершили обидві хвилі дослідження. За результатами cross-lagged panel analysis, вищий рівень проблемного користування соціальними мережами (problematic social media use, PSMU) на першій хвилі статистично прогнозував вищі показники тілесної дисоціації на другій хвилі ($\beta = 0{,}15$; $p = 0{,}005$) та абсорбції/імагінативної залученості ($\beta = 0{,}13$; $p = 0{,}026$). Відповідних статистично значущих зворотних перехресно-лагових ефектів дослідники не виявили. Водночас такий дизайн не дає підстав стверджувати прямий причинно-наслідковий зв'язок, тому результати доцільно трактувати як свідчення часової асоціації між PSMU та окремими дисоціативними переживаннями.

Важливо, що йдеться не про патологізацію звичайної цифрової самопрезентації та не про твердження, що соціальні мережі безпосередньо спричиняють дисоціацію. Потенційним психологічним ризиком є насамперед проблемний патерн користування, за якого цифрова активність супроводжується труднощами з контролем, порушеннями саморегуляції або використовується для уникнення емоційного дискомфорту. Поняття «фрагментація Я» доцільно розглядати як теоретичну характеристику можливої неузгодженості окремих аспектів самосприйняття, а не як діагностичний термін чи доведений наслідок цифрової активності.

Водночас соціальні мережі не слід розглядати виключно як фактор ризику. Їхній психологічний вплив залежить від способу використання та функції цифрового середовища. Так, у рандомізованому дослідженні S. Soh та

співавторів (2025) поєднання рефлексивних завдань із цілеспрямованими активностями в соціальних мережах у межах структурованого цифрового втручання було пов'язане з покращенням окремих показників особистої та професійної ідентичності молодих дорослих. Це дає підстави розглядати цифрове середовище не лише як потенційне джерело психологічних ризиків, а й як ресурс за умови його усвідомленого використання. Водночас результати стосуються саме спеціально організованого цифрового втручання, а не звичайного користування соціальними мережами.

З огляду на це, психопрофілактика в освітньому середовищі має бути спрямована не на загальне обмеження цифрової активності студентів, а на формування безпечних способів користування соціальними мережами та зміцнення психологічних ресурсів. До важливих напрямів належать розвиток медіаграмотності, навичок саморегуляції й усвідомленого користування цифровими ресурсами, підтримка особистої та професійної ідентичності, розвиток самоспівчуття та емоційної регуляції, а також своєчасне виявлення проблемних форм цифрової поведінки.

Практично доцільною може бути ступенева модель психопрофілактики. На первинному рівні вона передбачає психоосвіту, розвиток медіаграмотності та навичок саморегуляції; на вторинному — раннє виявлення проблемного цифрового користування та виражених психологічних труднощів із наданням відповідної підтримки; за наявності стійкої симптоматики або істотного порушення повсякденного функціонування — психологічне консультування та, за потреби, скерування до відповідних фахівців. Така модель є концептуальною пропозицією, сформованою на основі наведених емпіричних даних, а не безпосередньо апробованою моделлю.

Перспективність окремих компонентів такого підходу підтверджується результатами інтервенційних досліджень. Зокрема, у рандомізованому дослідженні M. Fallah та співавторів (2025) Body Awareness Psychotherapy у студентів із проблемним користуванням інтернетом була пов'язана зі зниженням

показників інтернет-залежності та покращенням окремих показників виконавчих функцій і регуляції емоцій. Водночас ці результати не можна безпосередньо переносити на PSMU або дисоціативні переживання, оскільки інтернет-залежність і проблемне користування соціальними мережами є концептуально близькими, але не тотожними конструктами.

Подібно, результати feasibility-дослідження SoSelf mHealth training M. R. Buehler та співавторів (2026) свідчать про потенційну користь поєднання медіаграмотності щодо соціальних мереж із самоспівчуттям. Водночас пілотний характер дослідження та невеликий обсяг вибірки не дають змоги робити висновки про ефективність такого підходу для широкої студентської популяції або безпосередньо для профілактики дисоціативних переживань. Результати SoSelf доцільно розглядати як попередню емпіричну основу для подальшого вивчення цих компонентів у психопрофілактичних програмах.

Таким чином, сучасні емпіричні дані дають підстави розглядати проблемне користування соціальними мережами як один із потенційних психологічних факторів, пов'язаних з окремими дисоціативними переживаннями у молодих людей. Найбільш безпосередні докази такого зв'язку серед розглянутих джерел отримані в лонгітюдному дослідженні Casale et al. (2025), тоді як результати Soh et al. (2025), Fallah et al. (2025) та Buehler et al. (2026) мають переважно опосередковане значення, оскільки стосуються процесів ідентичності, інтернет-залежності, виконавчих функцій, емоційної регуляції, медіаграмотності та самоспівчуття. Відтак науково коректніше аналізувати цей зв'язок через взаємодію цифрової поведінки із саморегуляцією, самосприйняттям, формуванням ідентичності та психологічним благополуччям, а не через припущення про безпосередню «фрагментацію Я».

Для системи освіти це означає доцільність переходу від переважно заборонної моделі ставлення до соціальних мереж до моделі психологічної профілактики та цифрової грамотності. Такий підхід передбачає формування в студентів навичок усвідомленого користування соціальними мережами,

розпізнавання проблемних патернів цифрової поведінки, регуляції емоційного стану та підтримки узгодженого самосприйняття. Підтримка ментального здоров'я студентів і розвиток навичок саморегуляції можуть сприяти збереженню їхньої навчальної, професійної та соціальної функціональності. У ширшому контексті психологічно безпечне освітнє середовище може розглядатися як одна з умов підтримки стійкості освітньої системи та людського потенціалу.

Висновки. Проблема проблемного користування соціальними мережами потребує диференційованого аналізу способів і функцій їх використання, а не трактування цифрового середовища як однозначного фактора психологічного ризику. Наявні дані вказують на зв'язок PSMU з окремими дисоціативними переживаннями, проте механізми цього зв'язку та ефективні способи психопрофілактики залишаються відкритими. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та емпірична перевірка комплексних профілактичних програм для студентів, які поєднуватимуть медіаграмотність, саморегуляцію, емоційну регуляцію, самоспівчуття та підтримку процесів формування ідентичності.

Література:

1. Casale S., Ghinassi S., Elhai J. D. A 2-wave study on the associations between dissociative experiences, maladaptive daydreaming, bodily dissociation, and problematic social media use. *Journal of Behavioral Addictions*. 2025. Vol. 14, No. 3. P. 1419–1428. DOI: 10.1556/2006.2025.00075.

2. Soh S., Cruz B., Meca A., Harari G. M. A Digital Identity Intervention Incorporating Social Media Activities Promotes Identity Exploration and Commitment Among Emerging Adults. *Identity*. 2025. Vol. 25, No. 2. P. 330–346. DOI: 10.1080/15283488.2024.2404004.

3. Fallah M., Mohajerani H., Omidi A., Ghaderi A. Targeting Internet Addiction Through Body Awareness Psychotherapy: The Mediating Role of Executive Functions and Emotion Regulation. *Brain and Behavior*. 2025. Vol. 15, No. 9. Article e70846. DOI: 10.1002/brb3.70846.

4. Buehler M. R., Kolar D. R., Ertl S., Mata J., Blechert J. Combining social media literacy with self-compassion: Testing the SoSelf mHealth training. *Body Image*. 2026. Vol. 56. Article 102041. DOI: 10.1016/j.bodyim.2026.102041.

Головко Олена Анатоліївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білик Олена Миколаївна
доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ПЕРЕХОДУ ДОРОСЛИХ У ПРОФЕСІЮ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Повномасштабна війна в Україні створила умови тривалої невизначеності, в яких актуалізуються питання життєвих пріоритетів, цілей і професійних перспектив особистості. Особливий науковий інтерес у цьому контексті становить професійний перехід дорослих, які вже мають досвід діяльності в іншій сфері та обирають психологію як новий професійний напрям. Вивчення ціннісно-смислових аспектів такого вибору є значущим як для розуміння психологічних механізмів професійного самовизначення дорослої особистості, так і для професійної підготовки майбутніх психологів в умовах підвищеної суспільної потреби у психологічній допомозі.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглиблення наукових уявлень про психологічні чинники вибору професії психолога дорослими

людьми з досвідом іншої професійної діяльності. Особливого значення набуває з'ясування того, як мотиви такого вибору пов'язані з уже сформованими ціннісними пріоритетами та смислово-цільовими орієнтирами особистості.

Метою є теоретичне обґрунтування взаємозв'язку ціннісно-смислової сфери особистості та мотивів професійного переходу дорослих у професію психолога.

Ціннісно-смислова сфера особистості розглядається як інтегроване психологічне утворення, що поєднує ціннісний і смисловий компоненти [1]. Ціннісний компонент відображає систему пріоритетів особистості, яка визначає суб'єктивну значущість життєвих напрямів, тоді як смисловий пов'язаний з усвідомленням життєвої мети та її організувальною й мотиваційною функцією [2]. Дослідження засвідчують, що система особистісних цінностей характеризується відносною стабільністю, водночас допускаючи зміну пріоритетності під впливом значущих життєвих подій [3], а системний підхід до становлення ціннісно-смислової сфери фахівця розглядає її у взаємозв'язку з процесами особистісного і професійного розвитку [4]. Дані дослідження української молоді в умовах тривалої екзистенційної кризи свідчать про переоцінювання життєвих пріоритетів та актуалізацію смислотворчих процесів у період війни [5].

Професійний перехід у дорослому віці визначається як розгорнутий у часі процес підготовки до зміни змісту й контексту професійної діяльності, її здійснення та подальшої адаптації [6]. На відміну від нормативних переходів (навчання – робота, робота – пенсія), повторний вибір професії у зрілому віці відбувається за наявності вже сформованої професійної ідентичності та може супроводжуватися її реконструкцією у взаємодії з новим професійним напрямом [7]. Українські дослідження підтверджують, що повторний професійний вибір пов'язаний із рівнем саморегуляції особистості та типом суб'єктивної моделі саморозвитку, яку відображають усвідомлювані причини зміни професії [8]. Водночас систематичний огляд наукових праць із проблеми

успішності професійних переходів засвідчує багатовимірність цього феномену та відсутність єдиного критерію його оцінювання [9], що зумовлює потребу враховувати саме психологічний, ціннісно-смисловий контекст такого вибору, а не лише його зовнішні (об'єктивні) ознаки.

Отже, вибір психології як нового професійного напряму дорослою людиною з попереднім професійним досвідом доцільно розглядати в контексті взаємодії ціннісно-смислової сфери, професійної ідентичності та мотивів професійного вибору. Такий підхід дає змогу поставити питання про те, як сформовані ціннісні пріоритети та смислово-цільові орієнтири співвідносяться з мотивами входження дорослої особистості в професію психолога.

Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати ціннісно-смислову сферу як важливий психологічний контекст повторного професійного вибору дорослої особистості. Вибір професії психолога особами, які мають досвід іншої професійної діяльності, доцільно вивчати у взаємозв'язку з їхніми ціннісними пріоритетами, смислово-цільовими орієнтирами та мотивами професійного переходу. Перспективою подальшого дослідження є емпірична перевірка характеру цих взаємозв'язків, що може стати підґрунтям для розроблення психологічного супроводу дорослих у процесі входження в нову професійну сферу.

Література:

1. Чечель В. А. Ціннісно-смислова сфера особистості: теоретичні підходи та концептуальні основи. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. № 2. С. 165-170. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-23

2. McKnight P. E., Kashdan T. B. Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review of General Psychology*. 2009. Vol. 13, No. 3. P. 242–251. DOI: https://doi.org/10.1037/a0017152.

3. Sagiv L., Schwartz S. H. Personal Values Across Cultures. *Annual Review of Psychology*. 2022. Vol. 73. P. 517–546. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-

020821-125100.

4. Антоненко Т. Л. Психологічні засади становлення ціннісно-смислової сфери особистості майбутнього фахівця : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 527 с.

5. Симоненко С. М., Онищенко О. О. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді під впливом екзистенційної кризи війни в Україні. *Наука та освіта.* 2025. № 3. С. 39-46. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-3-5

6. Akkermans J., da Motta Veiga S. P., Hirschi A., Marciniak J. Career transitions across the lifespan: A review and research agenda. *Journal of Vocational Behavior*. 2024. Vol. 148. Article 103957. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103957

7. Ibarra H., Wittman S., Smith K. Career Transition and Professional Identity: Dynamic Processes, Multiple Selves, and Nonlinear Trajectories**.** *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2026. Vol. 13. P. 137–163. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-020924-071546.

8. Тичина І. М. Особливості повторного професійного вибору випускників вишів залежно від рівня саморегуляції особистості. *Наука і освіта.* 2014. № 5 (122). С. 202-206. URL: https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/13666

9. Mussagulova A., Chng S., Goh Z. A. G., Tang C. J., Jayasekara D. N. When is a career transition successful? A systematic literature review and outlook (1980–2022). *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1141202. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1141202.

Горайчук Тетяна
здобувачка освіти, студентка 3 курсу
Міжнародної професійної програми з ТРТ ProfDMT Ukraine
БОСОФТ Інститут ембодімент коучингу та рухової терапії
м. Київ, Україна
Науковий керівник
Радько Ольга Василівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ТІЛО ЯК ПРОСТІР ЗМІН: ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ ТА ЕЛЕМЕНТИ БОДИНАМІКИ У РОБОТІ З ТІЛЕСНИМИ РЕСУРСАМИ

Сучасні умови життя, пов'язані з тривалим психоемоційним навантаженням, невизначеністю та адаптацією до змін, актуалізують пошук способів підтримки ментального здоров'я і саморегуляції. Поряд із вербальними формами психологічної допомоги значення мають підходи, у яких тілесний і руховий досвід є безпосереднім матеріалом терапевтичного процесу. У такій перспективі тіло може розглядатися як простір прояву переживання, спосіб його усвідомлення та середовище випробування нових способів дії.

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) використовує тіло, рух і терапевтичні відносини як взаємопов'язані складові роботи. Сучасний теоретичний огляд механізмів змін у ТРТ виокремлює п'ять кластерів: зв'язок через рух, емоційну регуляцію через рух, тілесне відчування і буття, творче рухове вираження та осмислення через рух [1]. Це дозволяє відійти від розуміння руху лише як «вираження емоцій»: він може бути способом відчувати, регулювати інтенсивність переживання, вступати у взаємодію, створювати нову форму дії та

надавати досвіду значення.

Мета роботи — теоретично розглянути можливості взаємодоповнення ТРТ та окремих елементів Бодинаміки у роботі з тілесними ресурсами особистості через тілесне усвідомлення, рух, опору, межі й контакт як складові саморегуляції та підтримки ментального здоров'я.

Для такого аналізу доцільно розрізнити тілесне відчуття, тілесне усвідомлення та рухову дію. Відчуття повідомляє про поточний стан; усвідомлення робить частину досвіду доступною для розпізнавання; рухова дія створює можливість не лише помітити стан, а й дослідити інші способи взаємодії з ним. Одним із понять, що описує перші два рівні, є інтероцепція – сприйняття, усвідомлення та регуляція внутрішніх тілесних сигналів. В огляді 31 рандомізованого контрольованого дослідження N. Heim та співавтори виявили покращення показників інтероцепції у 20 дослідженнях, але дані щодо безпосереднього зменшення симптомів залишалися неоднозначними [2]. Отже, тілесне усвідомлення доцільно розглядати як умову подальшої роботи, а не автоматичний терапевтичний результат.

У ТРТ наступним рівнем стає рухове дослідження. Відчуття або імпульс можуть набувати просторової, часової та динамічної форми: рух може ставати більшим чи меншим, швидшим чи повільнішим, спрямованим назовні або до себе, наближати чи віддаляти. Теоретична цінність руху полягає тому не лише у вираженні наявного переживання, а й у можливості варіювати спосіб його тілесної організації. Це узгоджується з моделлю, у якій тілесне відчування, регуляція, творче вираження, зв'язок і осмислення розглядаються як взаємопов'язані механізми [1].

У межах роботи під тілесним ресурсом пропонується розуміти доступність тілесних і рухових способів, які можуть підтримувати присутність, опору, відчуття власних меж, контакт із собою та середовищем і можливість регулювати власну дію. Це авторське робоче визначення. Його відмінність від статичного розуміння ресурсу полягає в тому, що ресурсом є не лише комфортний стан, який

можна «знайти» у тілі, а й збільшення кількості доступних способів реагування.

На цій основі пропонується аналітичний ланцюг: тілесний сигнал → усвідомлення → рухове дослідження → варіювання способу дії → новий тілесно-руховий досвід → розширення репертуару саморегуляції. Це не доведений універсальний механізм ТРТ, а теоретична модель, що поєднує дані про тілесне усвідомлення [2] із сучасним описом механізмів ТРТ [1]. Огляди X. Zhang та Y. Wei [3], а також R.-M. Rodríguez-Jiménez, S. Bonete та J. Martínez Romero [4] підтверджують перспективність ТРТ для емоційної регуляції та різних сфер розвитку, але одночасно вказують на неоднорідність дослідницької бази. Це обмежує сильні причинні твердження.

Для поглиблення поняття тілесного ресурсу залучаються окремі елементи Бодинаміки (Bodynamic Analysis). Якщо у ТРТ рух є центральним середовищем дослідження, бодинамічний фокус може використовуватися для диференційованої уваги до конкретної тілесної функції. У професійному виданні E. Jarlnaes, J. Isaacs, B. Bromberg та G. Clark, пов'язаному з Bodynamic-традицією, представлені тілесно-психотерапевтичні вправи, орієнтовані на присутність, контакт і регуляцію, зокрема на заземлення, центрування та межі [5]. Водночас сучасна емпірична база саме Бодинаміки значно вужча, ніж база ТРТ, тому її елементи тут є концептуальними орієнтирами, а не емпірично підтвердженим компонентом інтегрованого методу.

Теоретичне зіставлення виявляє як спільність, так і різницю двох оптик. Спільним є визнання значущості тілесного досвіду. Відмінність полягає в акценті: ТРТ досліджує досвід у русі та через рух, тоді як обрані бодинамічні елементи допомагають точніше поставити питання, яка тілесна функція перебуває у фокусі. Отже, взаємодоповнення доцільно шукати не в механічному

поєднанні вправ, а у співвідношенні «функція — процес»: бодинамічний фокус конкретизує функцію, а ТРТ відкриває процес її переживання, варіювання й осмислення.

Це співвідношення можна простежити на прикладі опори. Якщо опору розуміти лише як стан стабільності, робота зводиться до пошуку вже доступного відчуття. Якщо ж розглядати її як функцію, виникають питання про передачу ваги, взаємодію з поверхнею і гравітацією, збереження підтримки під час зміни положення. У ТРТ ці параметри можуть досліджуватися в русі. Ресурсом тоді стає не одна «правильна» форма заземлення, а більша свобода переходити між стабільністю і мобільністю відповідно до ситуації.

Аналогічно межі на тілесно-руховому рівні можуть проявлятися через простір, дистанцію, напрямок, наближення, віддалення, зупинку, розширення або зменшення амплітуди. Теоретично важливим є не формування одного нормативного способу «тримати межі», а диференціація вибору: наблизитися, залишитися, відійти, зупинити або змінити інтенсивність руху. Можливість вибору переводить тему меж із фіксованої позиції у функціональний ресурс.

Контакт показує, що тілесний ресурс не обмежується індивідуальною регуляцією. Він передбачає співвідношення уваги до власних тілесних сигналів та взаємодії з іншою людиною. У запропонованій моделі ресурс контакту можна розуміти як здатність регулювати це співвідношення, залишаючись у взаємодії без втрати внутрішньої орієнтації. Це співвідноситься з виділеними в сучасній теорії ТРТ механізмами зв'язку через рух і тілесного відчування [1].

Таким чином, опора, межі й контакт розглядаються не як три ізольовані техніки, а як аналітична карта тілесних функцій. Відчуття опори може підтримувати орієнтацію у власному положенні; межі – диференціацію себе і середовища; контакт – взаємодію зі збереженням доступу до власних сигналів. Це не універсальна стадійна модель і не твердження про причинну послідовність, а спосіб організувати тілесно-рухове дослідження.

Головне теоретичне припущення роботи полягає в тому, що бодинамічний

фокус може допомагати конкретизувати тілесну функцію, тоді як ТРТ створює простір для її переживання, варіювання та дослідження через рух. Потенційна взаємодоповнюваність не означає, що один підхід доведено підсилює ефективність іншого: таких даних у розглянутій літературі немає. Йдеться про два різні аспекти роботи – що саме досліджується в тілесному досвіді та яким чином цей досвід може розгортатися у русі.

Такий аналіз змінює акцент у розумінні ресурсу. Якщо ресурс визначати лише через комфорт або стабільність, активні форми саморегуляції — зупинка, віддалення, збільшення сили, зміна дистанції, пошук підтримки — можуть залишитися поза увагою. Процесуальне розуміння включає здатність переходити між різними способами дії. Систематичний огляд F. Monaco та співавторів 2026 року демонструє перспективні результати ТРТ щодо тілесного усвідомлення, емоційного вираження та соціального функціонування, але через неоднорідність досліджень також не дозволяє робити сильні причинні висновки [6].

Висновки. Теоретичний аналіз дозволяє розглядати тілесний ресурс не як фіксований позитивний стан, а як процесуальну доступність різних способів тілесного відчування, руху та взаємодії. ТРТ забезпечує середовище рухового дослідження, у якому досвід може бути помічений, виражений, варійований та осмислений [1; 3; 4; 6]. Інтероцептивна перспектива конкретизує значення сприйняття внутрішніх сигналів, але не дозволяє ототожнювати тілесне усвідомлення з терапевтичним результатом [2]. Окремі елементи Bodynamic-традиції – опора/заземлення, межі та контакт – можуть виконувати функцію диференціації тілесного фокусу [5]. Теоретична взаємодоповнюваність двох підходів полягає у співвідношенні «тілесна функція – руховий процес», а не у створенні нового інтегрованого методу. Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка зв'язку цілеспрямованого рухового дослідження опори, меж і контакту з розширенням тілесно-рухового репертуару, саморегуляції та психоемоційної стійкості.

Література:

1. Dieterich-Hartwell R., Barnstaple R., Fontanesi C. Mechanisms of change in dance/movement therapy and their neural correlates: A theoretical framework. The Arts in Psychotherapy. 2025. Article 102389. DOI: https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102389

2. Heim N., Bobou M., Tanzer M., Jenkinson P. M., Steinert C., Fotopoulou A. Psychological interventions for interoception in mental health disorders: A systematic review of randomized-controlled trials. Psychiatry and Clinical Neurosciences. 2023. Vol. 77, No. 10. P. 530–540. DOI: https://doi.org/10.1111/pcn.13576

3. Zhang X., Wei Y. The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: A literature review. Heliyon. 2024. Vol. 10, No. 15. Article e35733. DOI: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35733

4. Rodríguez-Jiménez R.-M., Bonete S., Martínez Romero J. Integrating developmental domains through dance movement therapy: a systematic review in childhood and adolescence. Body, Movement and Dance in Psychotherapy. 2026. Vol. 21, No. 2. P. 246–268. DOI: https://doi.org/10.1080/17432979.2026.2625214

5. Jarlnaes E., Isaacs J., Bromberg B., Clark G. Unleashing Your Potential: Body Psychotherapy Exercises to Enhance Presence, Contact and Energy Regulation. Copenhagen : Løfbergs Forlag, 2023. ISBN 978-87-92772-23-7. URL: https://erikjarlnaes.com/ErikJ_bog_vers.600-07-08-23.pdf

6. Monaco F., Vignapiano A., Landi S. et al. Dance/movement therapy in psychotic disorders and eating disorders: a systematic review. Frontiers in Psychiatry. 2026. Vol. 17. Article 1802394. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2026.1802394

Горбунова Юлія Сергіївна
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Ушакова Ірина Михайлівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В АСПЕКТІ ЇХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти визначається не лише відсутністю виражених психологічних порушень, а й здатністю підтримувати продуктивну діяльність, регулювати емоційні реакції, вибудовувати взаємини та долати повсякденний стрес. У юнацькому віці комунікативна сфера набуває особливого значення, оскільки через взаємодію з однолітками й викладачами відбуваються соціальна адаптація, професійне самовизначення, розвиток самосвідомості та формування почуття належності до академічної спільноти. В умовах війни, тривалої невизначеності й поширення дистанційних форматів навчання якість міжособистісної взаємодії може виступати як ресурсом психологічної підтримки, так і джерелом напруження.

Комунікативні здібності доцільно розуміти як сукупність індивідуально-психологічних передумов, що забезпечують установлення і підтримання контактів, адекватне розуміння партнера, регуляцію власної поведінки та вибір конструктивного способу взаємодії. Вони виявляються через відкритість до діалогу, емпатійність, здатність слухати, зрозуміло висловлювати позицію, співпрацювати, домовлятися і розв'язувати конфлікти без деструктивної

ескалації. Комунікативна компетентність має ширший характер, оскільки охоплює не тільки здібності, а й знання, навички, соціальні установки та досвід їх застосування в конкретних ситуаціях [1]. Отже, про комунікативні здібності можна судити не лише за самооцінкою вмінь, але й за реальними стилями міжособистісних відносин та способами емоційного реагування.

З позицій ментального здоров'я комунікативні здібності виконують кілька взаємопов'язаних функцій. По-перше, вони сприяють формуванню підтримувальних соціальних зв'язків, які знижують відчуття ізоляції та полегшують звернення по допомогу. По-друге, забезпечують конструктивне вираження потреб, незгоди й негативних емоцій, зменшуючи ризик накопичення внутрішнього напруження. По-третє, розвинена здатність до кооперації та перспективного бачення позиції іншої людини підтримує адаптацію до вимог навчання. Міжнародні дослідження підтверджують, що недостатня соціальна підтримка серед студентів пов'язана з вищою ймовірністю проблем ментального здоров'я [2], а скорочення кількості й якості соціальних контактів супроводжується погіршенням психологічного стану [3].

Зв'язок комунікації з ментальним здоров'ям не є однобічним. Тривога, дратівливість, емоційне виснаження або знижений настрій можуть ускладнювати сприйняття соціальних сигналів, посилювати підозріліть і схильність до конфліктного тлумачення нейтральної поведінки. У свою чергу, повторювані конфлікти, соціальне відторгнення або нездатність отримати підтримку можуть поглиблювати психологічне неблагополуччя. Тому агресивні способи реагування доцільно розглядати не тільки як порушення соціальної поведінки, але й як можливий індикатор труднощів емоційної саморегуляції та адаптації. Українські дослідження юнацького віку показують, що агресивність пов'язана з емоційною нестійкістю, самооцінкою та стратегіями подолання стресу [4; 5].

Метою дослідження було визначити особливості комунікативної взаємодії здобувачів вищої освіти та проаналізувати їх у контексті збереження

ментального здоров'я. Оскільки окрема методика дослідження комунікативних здібностей не використовувалася, у межах цього аналізу їх комунікативно-поведінкові прояви розглядалися опосередковано: через доброзичливість, схильність до співпраці, конфліктність, домінантність, залежність, рольову зрілість та способи вираження агресії.

Результати дослідження засвідчили середній загальний рівень агресивності у вибірці, а її профіль свідчить, що напруження найчастіше реалізується у словесній формі: різкості висловлювань, суперечках, підвищенні голосу або образливих реакціях. Для освітнього середовища це має суттєве значення, оскільки саме вербальна взаємодія є основним каналом навчальної співпраці.

Аналіз міжособистісних відносин показав помірну вираженість усіх досліджуваних типів. Найвищий середній показник отримано за доброзичливим типом, але вираженими були також агресивний та авторитарний типи. Інші типи були менш вираженими. Отже, поряд із ресурсною орієнтацією на доброзичливість у студентської молоді простежуються прямолінійність, прагнення відстоювати власну позицію та елементи домінантності. Таке поєднання не варто інтерпретувати однозначно негативно. В юнацькому віці наполегливість і прагнення до автономії можуть бути складниками становлення особистої та професійної суб'єктності. Їх конструктивність залежить від здатності враховувати межі іншої людини, контролювати інтенсивність реакцій і розрізняти асертивність та агресію. Доброзичливість виступає потенційним ресурсом ментального здоров'я, коли ґрунтується на взаємності, емпатії й можливості отримувати підтримку. Якщо ж орієнтація на схвалення поєднується з невмінням відмовляти або схильністю пригнічувати негативні переживання, зовнішньо безконфліктна поведінка може супроводжуватися внутрішнім напруженням чи самоагресивними тенденціями.

Результати дослідження рольових позицій доповнили характеристику комунікативної сфери. Діагностована загальна формула «Дорослий – Дитина –

Батько» свідчить про переважання раціонально-відповідального способу взаємодії за збереження емоційної безпосередності. Для ментального здоров'я ресурсним є гнучке перемикання позицій відповідно до ситуації, а не жорстке домінування однієї з них.

Отримані за допомогою кореляційного аналізу дані дозволяють розглядати комунікативні здібності як один із психологічних ресурсів ментального здоров'я здобувачів освіти. Доброзичливість, співпраця, здатність регулювати негативні переживання та використовувати раціональну рольову позицію полегшують соціальну інтеграцію і створюють умови для отримання підтримки. Натомість стійке поєднання агресивного стилю з фізичними або вербальними реакціями може підвищувати ризик конфліктів, відторгнення та психологічної ізоляції.

Отже, у досліджуваній групі переважав доброзичливий тип міжособистісних відносин і раціонально-відповідальна рольова позиція, що можна розглядати як комунікативні ресурси адаптації та ментального здоров'я. Водночас середній загальний рівень агресивності, домінування вербальної і фізичної її форм та наявність окремих високих показників указують на зони психологічного ризику. Статистично значущі зв'язки підтвердили, що зростання агресивних проявів супроводжується посиленням жорстких стилів взаємодії та зниженням доброзичливості.

Перспективним є подальше дослідження взаємозв'язків комунікативної компетентності з психологічним благополуччям, тривожністю, резильєнтністю та суб'єктивно сприйнятою соціальною підтримкою.

Література:

1. Ковальчук І. В. Комунікативна компетентність як соціально-психологічна характеристика особистості. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2010. Вип. 15. С. 103–110. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/9517/1/Komunikatyvna.pdf

2. Hefner J., Eisenberg D. Social support and mental health among college

students. American Journal of Orthopsychiatry. 2009. Vol. 79, No. 4. P. 491–499. DOI: https://doi.org/10.1037/a0016918

3. Elmer T., Mepham K., Stadtfeld C. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. PLOS ONE. 2020. Vol. 15, No. 7. e0236337. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337

4. Вольнова Л., Щербій В. Гендерні відмінності вияву агресивної поведінки особистістю юнацького віку в умовах пандемії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. Вип. 17 (62). С. 5–14. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/03b4775f-5731-4745-8725-930985333a4d

5. Потюк С. В. Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 58–63. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.10

Григоренко Галина Сергіївна
здобувачка другого (магістерського) рівняв ищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Романовська Олена Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

З початком повномасштабної агресії проти України звичний ритм життя мільйонів українців зазнав кардинальних змін одразу в кількох площинах - соціальній, економічній, психологічній. Якщо матеріальну шкоду можна оцінити

й з часом відновити, то психологічні наслідки війни здебільшого залишаються невидимими: вони накопичуються поступово і здатні позначатися на людині упродовж багатьох років. Хронічну загрозу життю, втрату рідних, вимушену зміну місця проживання та невизначеність щодо завтрашнього дня цивільне населення переживає одночасно, і саме ця сукупність факторів формує тривале психоемоційне напруження. Відповідно, вивчення психологічних чинників, які визначають здатність цивільних осіб протистояти хронічному воєнному стресу, набуває особливої наукової й практичної ваги.

Мета цієї роботи - узагальнити й теоретично обґрунтувати психологічні чинники, що впливають на стресостійкість цивільного населення в умовах війни. Досягненнути мети допоможе вирішення трьох завдань: дати визначення поняттю стресостійкості відносно хронічного воєнного стресу; виокремити й систематизувати групи психологічних чинників, від яких залежить рівень стресостійкості цивільних осіб; підтвердити сформульовані теоретичні тези даними емпіричного дослідження.

Серед психологічних характеристик особистості стресостійкість займає особливе місце, оскільки саме вона відповідає за збереження психоемоційної рівноваги, працездатності та здатності адаптуватися навіть тоді, коли рівень стресового навантаження різко зростає. Це явище системно описав Г. Сельє, трактуючи стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які подразники, що вимагають від нього підвищеної мобілізації ресурсів [13]. А також представники когнітивного підходу Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували інший ракурс: не сама подія, а спосіб її суб'єктивного оцінювання й тлумачення визначає, наскільки вона стане стресогенною для конкретної людини [11]. Звідси випливає закономірний висновок: та сама воєнна подія по-різному позначається на психічному стані різних цивільних осіб - різниця залежить від індивідуального сприйняття кожгої особистості.

У воєнний час стрес втрачає ознаки короткочасної реакції і перетворюється на хронічний стан, який супроводжують невизначеність, постійна загроза життю та неможливість задовольнити базові потреби. Ці умови значно підвищують імовірність посттравматичних, тривожних та депресивних розладів серед цивільного населення. Водночас саме за таких обставин стресостійкість

розкривається як ключовий адаптаційний ресурс, що дає особистості змогу продовжувати функціонувати навіть в умовах затяжного психоемоційного тиску [7].

Досліждені наукові джерала дозволяють виокремити кілька груп психологічних чинників, які взаємопов'язано впливають на стресостійкість цивільних осіб:

– рівень тривожності, схильність до нейротизму та загальна емоційна стабільність відносяться до індивідуально-психологічних чинників і суттєво впливають на характер переживання воєнного стресу конкретною людиною [4];

– когнітивна складова охоплює вміння реалістично оцінювати рівень небезпеки, здатність не перебільшувати загрозу (уникати катастрофізації) та знаходити сенс навіть у надважких обставинах; когнітивна гнучкість і позитивна переоцінка ситуації сприяють збереженню психологічного добробуту [11; 2];

– чинники емоційної регуляції передбачають контроль над інтенсивністю й тривалістю страху, тривоги та емоційного напруження, що прямо позначається на зниженні шкідливого впливу стресу [6; 3];

– копінг-стратегії(стратегія людини справлятися зі стресовою ситуацією), включають активне розв'язання проблем, звернення за соціальною підтримкою, позитивне переосмислення пережитого; натомість заперечення, уникнення чи самоізоляція, навпаки, посилюють дезадаптацію [2];

– соціально-психологічна складова пов'язана із соціальною підтримкою, яка виконує буферну функцію проти стресу, а також довірою до соціальних інститутів і відчуттям причетності до спільноти [1; 12];

– ресурсний блок об'єднує життєстійкість, оптимізм, самооцінку та внутрішній локус контролю - саме ці якості надають людині сили пристосовуватися до тривалого воєнного стресу [8; 7].

З усіх перерахованих груп найбільш дієвими виявляються саме життєстійкість і соціальна підтримка: вони найкраще протидіють дистресу цивільного населення [8; 7]. Варто зазначити, що актуальні соціологічні

опитування підтверджують: українці почали більше цінувати психологічну підтримку як ресурс стресостійкості й частіше звертатися до фахівців за допомогою [12].

Для перевірки викладених теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 60 цивільних осіб віком від 25 до 45 років, які продовжують працювати в умовах війни. Для оцінювання рівня сприйнятого стресу застосовували Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) [10], рівня резильєнтності – Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) [9], а рівня сприйнятої соціальної підтримки – Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) [5].

Отримані результати засвідчили, що у 88,3 % учасників було зафіксовано середній або високий рівень сприйнятого стресу. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та резильєнтністю ($r = -0{,}654$; $p \leq 0{,}001$), а також між рівнем сприйнятого стресу та загальним показником сприйнятої соціальної підтримки ($r = -0{,}532$; $p \leq 0{,}001$). Отже, вищі показники резильєнтності та соціальної підтримки були пов'язані з нижчим рівнем сприйнятого стресу.

Найтісніший негативний зв'язок із рівнем сприйнятого стресу було виявлено для підтримки з боку родини. Водночас учасники, які були змушені змінити місце проживання внаслідок війни, характеризувалися вищим рівнем сприйнятого стресу та нижчим рівнем соціальної підтримки з боку друзів.

Отримані результати дають підстави розглядати стресостійкість цивільних осіб в умовах війни як складний феномен, пов'язаний із взаємодією особистісних і соціальних ресурсів. Зокрема, результати дослідження засвідчують важливе значення резильєнтності та соціальної підтримки у подоланні сприйнятого стресу. Виявлені взаємозв'язки актуалізують необхідність розроблення програм

психологічної підтримки цивільного населення, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів стійкості, формування ефективних стратегій подолання стресу та зміцнення доступних систем соціальної підтримки.

Література

1. Богдан Ж., Романовська О. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. - Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. - 212-237 с. https://mp.kname.edu.ua/home/naukova-diialnist/publikatsii-naukovo-pedahohichnykh-pratsivnykiv-kafedry

2. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2024. Т. 16 (30). DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164

3. Довбня С. Ю. Стресостійкість - психологічний феномен. Теоретичний аналіз. Габітус. Загальна психологія. Історія психології, 2025. DOI: DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2025.69.1.10

4. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. Габітус. Психологія особистості, 2023. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29

5. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023

6. Носова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. Габітус. Психологія особистості, 2025. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.33

7. Поморцева С. П., Депутатов В. О. Стресостійкість як адаптаційний ресурс особистості в умовах воєнного стану. Габітус. Психологія особистості. 2025. DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.7

8. Романовська Л. І., Новак М. В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 62–66. https://journals.oa.edu.ua/Psychology/uk/article/view/4024 DOI: 10.25264/2415-7384-2024-17-62-66

9. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Методичний посібник «Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона» (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025

10. Шкала сприйнятого стресу PSS-10. Національний інститут психічного здоров'я, Чеська Республіка, 2021. URL: https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss

11. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984.

12. Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості. Rating Group, 2025. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/54291/file

13. Selye, H. Stress of My Life: A Scientist's Memoirs. New York : Van Nostrand Reinhold Company, 1979.

Гусар Вікторія Олексіївна
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білоконенко Ганна Володимирівна
кандидат економічних наук, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

МОДЕЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ЗАГРОЗИ

Постановка проблеми. Тривала хронічна стресова ситуація, зумовлена військовою агресією, системно впливає на всі сфери життєдіяльності здобувачів вищої освіти в Україні. Хронічна тривожність, невизначеність майбутнього, порушення відчуття безпеки та інформаційне перевантаження стають чинниками, що знижують когнітивну продуктивність і руйнують психоемоційне благополуччя студентської молоді. За цих умов вища школа постає не лише як осередки трансферу знань, а й як критично важливий простір психосоціальної підтримки та відновлення. Виникає нагальна потреба в розробці та впровадженні системної психосоціальної моделі, здатної трансформувати адаптаційні механізми студентів у вектор посттравматичного зростання.

Мета роботи - обґрунтувати структуру трирівневої психосоціальної моделі підтримки здобувачів освіти, що сприяє переходу від пасивної психологічної адаптації до активного посттравматичного зростання в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання адаптації особистості до екстремальних умов та формування психологічної стійкості (резильєнтності) досліджували такі вчені, як К. Райф, С. Хобфолл, А. Бандура [2, 5]. Концепт посттравматичного зростання (Post-traumatic Growth – PTG) детально описаний

у працях Р. Тадескі та Р. Кальхуна [4], які довели, що пережита травма за наявності належного психосоціального ресурсу може стати каталізатором особистісного розвитку, переосмислення цінностей та посилення життєстійкості. Проте специфіка функціонування цієї динаміки в умовах безперервної (а не завершеної) військової загрози всередині освітньої системи потребує додаткового наукового аналізу.

Виклад основного матеріалу. Запропонована модель психосоціальної підтримки базується на концепції суб'єктності та ресурсному підході [2-5]. Вона передбачає поетапний рух особистості крізь три ключові рівні:

1. Рівень стабілізації (Базовий/Психогігієнічний). На цьому етапі головним завданням є відновлення відчуття безпеки та опанування базових навичок саморегуляції. Система освіти має забезпечити психологічно безпечний освітній простір (як у фізичному, так і в цифровому вимірі). Інструментарієм виступають короткі психоосвітні модулі, практики заземлення, дихальні техніки та навички турботи про себе (Self-care), інтегровані в щоденний освітній процес.

2. Рівень адаптації та соціальної інтеграції (Проміжний). Передбачає активізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Ключовим чинником є фасилітація соціальної зв'язності (Social Connectedness) через створення студентських груп взаємопідтримки, залучення до волонерської діяльності, однорангову підтримку («рівний-рівному») та активне залучення інструментів артпрактик і групової фасилітації. Соціальна когезія знижує відчуття ізоляції та самотності.

3. Рівень посттравматичного зростання (Трансформаційний). Фокусується на розвитку резильєнтності, формуванні нових сенсів та рефлексії власного досвіду подолання кризи. Здобувач освіти починає сприймати виклики не як руйнівну перешкоду, а як досвід трансформації. Сприяють цьому курси з критичного мислення, залучення студентів до проєктної діяльності зі створення корисних соціальних ініціатив, а також індивідуальне психологічне консультування за потреби.

Важливим елементом моделі є переосмислення ролі викладача: від авторитарного ретранслятора знань до фасилітатора, здатного виявляти ознаки емоційного неблагополуччя здобувачів та застосовувати принципи травмо-поінформованого навчання (Trauma-informed pedagogy) [1].

Висновки. Впровадження системної психосоціальної моделі в освітній процес дозволяє створити підтримуюче середовище, де первинна психологічна адаптація поступово переходить у якісно новий стан — посттравматичне зростання. Це передбачає підвищення рівня самоефективності студентів, зміцнення їхніх особистісних ресурсів, переоцінку життєвих пріоритетів та підвищення національної стійкості загалом. Надалі актуальним напрямом досліджень є емпірична перевірка ефективності розроблених індикаторів посттравматичного зростання серед здобувачів різних спеціальностей.

Література:

1. Національна програма ментального здоров'я «Ти як?»: методичні рекомендації для закладів вищої освіти. Київ, 2023. 45 с. URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.09.2026).

2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних дій : навчально-методичний посібник / за заг. ред. В. Г. Панока. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2022. 210 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732891 (дата звернення: 12.09.2026).

3. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замока. Харків : КСД, 2016. 160 с. URL: https://ksd.ua/books/lyudyna-u-posukakh-spravzhnogo-sensu (дата звернення: 05.09.2026).

4. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth. *New York: Routledge*, 2014. 152 p. URL: https://www.routledge.com/9780415891967 (date of access: 08.09.2026).

5. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. 2011. P. 127–147. URL: https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007 (date of

access: 09.09.2026).

Дегтярьова Алла Дмитрівна
здобувачка другого (магістерського) рівняв ищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Садова Мирослава Анатоліївна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського,
м. Кременчук, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальність. В умовах старіння населення та змін у життєвому середовищі питання психологічного благополуччя людей похилого віку стає особливо важливим. Оскільки в літньому віці відбуваються зміни у соціальному статусі, характері міжособистісних стосунків, життєвих перспективах та повсякденній діяльності, виникає необхідність дослідження психологічних ресурсів особистості, необхідних для адаптації до нових умов життя. У цьому контексті психологічне благополуччя стає важливим показником якості життя та успішності адаптації до старіння.

З наукової точки зору, важливим є визначення психологічних елементів, що складають благополуччя людей похилого віку, зокрема задоволеності життям, самооцінки, емоційного стану, якості соціальних відносин, відчуття сенсу життя та самореалізації. Водночас психологічне благополуччя не можна розглядати виключно як наслідок змін, пов'язаних зі старінням, оскільки його рівень визначається сукупністю особистісних та соціально-психологічних чинників.

Значення даного дослідження полягає в необхідності теоретичного обґрунтування та емпіричного вивчення особливостей психологічного благополуччя людей похилого віку, а також визначення його основних проявів та факторів, що сприяють його підтримці та покращенню. Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних заходів, спрямованих на підтримку адаптаційних ресурсів, соціальної інклюзії та якості життя людей похилого віку.

Проблему психологічного благополуччя досліджували Н. Бредберн, Е. Дінер та К. Ріфф. Н. Бредберн і Е. Дінер розглядали благополуччя в межах гедоністичного підходу, акцентуючи увагу на задоволеності життям і співвідношенні позитивних та негативних емоцій, тоді як К. Ріфф обґрунтувала евдемоністичний підхід і виокремила такі компоненти психологічного благополуччя, як самоприйняття, позитивні взаємини, автономія, життєві цілі, особистісне зростання та управління середовищем. Різні аспекти методологічної та теоретичної геронтопсихології, особливостей життя людей похилого віку розглядали: О. Краснова, А. Лідере (особливості розвитку особистості в період похилого віку), М. Єрмолаєва (структура емоційних переживань), Н. Чепелєва, М. Смульсон (наративна психологія людей похилого віку). Е. Десі та Р. Раян, які досліджували благополуччя в контексті теорії самодетермінації, акцентуючи на автономії, компетентності та пов'язаності з іншими; М. Селігман, який пов'язував благополуччя з позитивними емоціями, залученістю, взаєминами, сенсом і досягненнями; С. Любомирскі та С. Леппер, які вивчали суб'єктивне благополуччя, його детермінанти та роль позитивних психологічних ресурсів.

Метою даної роботи є з'ясування особливостей переживання суб'єктивного благополуччя в літньому віці.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж аналізувати суб'єктивне відчуття щастя серед людей похилого віку, необхідно детально розглянути визначення цього терміна, зокрема його семантику. Л. Головкіна наголошує, що поняття «щастя» (яке в англійській мові позначається словом «well-being» і тлумачиться

як радість існування) охоплює кілька семантичних аспектів: 1) гармонійний і безперешкодний перебіг подій, досягнення поставлених цілей; 2) тотожність із поняттям «щастя», а також гарний фізичний та психічний стан; 3) достаток та матеріальна (а також нематеріальна) задоволеність [1]

О. Коваленко підкреслює, що «щастя» відображає скоріше соціальний аспект існування (на відміну від англійського значення «перебування в позитивному стані»), ніж його особистісний аспект. У цьому випадку наголошується на «щасті», що отримується від зовнішнього середовища, тобто оцінка з боку оточення (окремої особи чи спільноти) має суттєве значення. Отже, людина не лише безпосередньо переживає позитивний стан, а й має підтвердити його для себе через взаємодію з суспільством. Таким чином, благополуччя розглядається як бажаний стан на соціальному та особистому рівнях, а його досягнення є спільним для більшості людей [5].

Згідно з дослідженням С. Михайльської, серед важливих соціальних чинників психологічного благополуччя виділяє такж характеристики соціальних зв'язків, у яких беруть участь люди похилого віку. Високий рівень психологічного благополуччя безпосередньо корелює з масштабом соціального оточення, його різноманітністю та часткою дружніх стосунків у ньому [6].

Як відомо, із віком стан здоров'я та фізичні функції людей похилого віку зазвичай погіршуються. Зміни, пов'язані зі старінням, спричиняють значні порушення у функціонуванні багатьох органів і систем, що, у свою чергу, призводить до структурних змін в організмі. Головною особливістю старіння є руйнівні зміни в центральній нервовій системі. Зокрема, Л. Рось зауважує, що у зв'язку зі зниженням рухливості гальмівних та збуджувальних процесів, порушується робота органів чуття, притупленням нюху, погіршенням зору та здатності ока до акомодації провокують розвиток захворювань, характерних для людей похилого віку. Крім того, вікові зміни в серцево-судинній системі суттєво обмежують адаптаційні можливості організму [7].

У літньому віці також спостерігається прогресуюче атрофування та

склерозування ендокринної системи. Аналогічні негативні наслідки проявляються й у дихальній системі: частота дихання збільшується, тоді як об'єм легеневої вентиляції зменшується. Процесу старіння піддаються також травний тракт, система виділення та кістково-суглобова система. З плином часу окислювальні реакції в організмі сповільнюються, втрата білків збільшується, а виведення кальцію активізується [8].

Як зазначалося вище, соціальні зв'язки є важливим чинником, що визначає рівень психологічного благополуччя людини. У літньому віці відбуваються зміни у сфері комунікації: спостерігається не лише звуження кола спілкування, а й зміна самого характеру взаємодії з оточенням [2].

Серед основних труднощів, з якими стикаються люди похилого віку, можна назвати виникнення відчуття соціальної ізольованості та ослаблення міжособистісних стосунків. Це зумовлено припиненням трудової діяльності, незалежністю дорослих дітей, а згодом – безповоротним втраченням близьких людей та друзів. Як наслідок, у людей похилого віку психічно міцно закріплюються почуття самотності, непотрібності, покинутості, а також відчуття марності власних зусиль. На цьому етапі життя колишні орієнтири та цілі частково втрачають своє значення, і на перший план виходить необхідність пошуку нового сенсу існування [3].

З іншого боку, С. Карсканова запропонувала власну концепцію психологічного щастя та класифікував його чинники за такими групами:

1) соціальні чинники – задоволеність своїм становищем у суспільстві та станом соціальної спільноти, з якою людина себе ототожнює; комфорт у міжособистісних стосунках та власне становище в найближчому оточенні; наявність чи відсутність зацікавленості в загальному суспільстві;

2) духовні – усвідомлення власної причетності до спадщини світової та національної культури, розуміння сутності особистості, її покликання та внутрішніх цілей, а також глибоке відчуття сенсу власного існування;

3) фізіологічні – задовільний стан фізичного здоров'я, належна фізична

форма та відчуття фізичного комфорту;

4) матеріальний аспект – оцінка матеріальних сторін життя (включаючи якість житла, харчування, можливості для відпочинку тощо) як «достатніх», а також впевненість у стабільності власного економічного становища;

5) психологічний аспект – внутрішня гармонія, рівновага та узгодженість психічних процесів і функцій, а також суб'єктивне відчуття єдності та рівноваги [4].

Висновки. Суб'єктивне відчуття щастя людей похилого віку відображає цілісну оцінку якості власного життя через призму взаємозв'язку внутрішніх ресурсів та зовнішньої соціальної реальності. Щоб зрозуміти це явище, необхідно врахувати його семантичні та соціокультурні особливості. Адже відчуття щастя в літньому віці залежить не лише від індивідуальних емоційних та оціночних переживань, а й від суб'єктивного сприйняття власного соціального статусу, підтримання взаємовідносин із суспільством та можливості підтвердити власну значущість у міжособистісних стосунках. З іншого боку, пов'язане зі старінням зниження фізіологічних функцій, руйнівні фізичні зміни та обмеження адаптаційних можливостей організму виступають важливими біологічними детермінантами, які значно ускладнюють процес психологічної адаптації до старіння та вимагають запуску нових компенсаторних механізмів у особистості.

Головним чинником підтримання психологічного благополуччя в пізньому дорослому віці є зміна та підтримання якісних параметрів соціального середовища, що протидіють руйнівним наслідкам екзистенційних криз – соціальної ізоляції, девіації та дезінтеграції. Формування стійкого рівня благополуччя визначається комплексною взаємодією соціальних, духовних, фізіологічних, матеріальних та психологічних чинників, що вимагає переосмислення життєвих цілей, підтримання внутрішньої гармонії, інтеграції епігенетичного досвіду та пошуку нового сенсу існування.

Література:

1. Головкіна Л. В. Ціннісні орієнтації осіб похилого віку. Соціальні та інженерні технології: актуальні проблеми теорії і практики : матеріали III Міжнар. інтернет-конф. студентів та молодих учених (Мелітополь, 2–4 червня 2011 р.). Мелітополь, 2011. С. 7–10.

2. Геронтопсихологія: медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння : навч. посіб. для студ. психол., мед. та юрид. спец. / авт.-упоряд. : С. В. Кожем'якін, В. Є. Луньов, А. В. Самохід. Донецьк : Донбас, 2013.

3. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія / Т. В. Данильченко; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с

4. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закородонній психології. Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. Ч. 1. С. 477-483.

5. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитина, 2015. 456 с.

6. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. Вип. 23. С. 425-434.

7. Рось Л. М. Психологічна допомога людям похилого віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 165–173. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Mnf_2012_10_24.pdf (дата звернення: 04.09.2026).

8. Albert, Isabelle; Labs, Katrin; Trommsdorff, Gisela. /On the Role of Life Domains, Partnership Status, and Self-Construal // Erscheinungsjahr: 2010. Erschienen in: GeroPsych; 23 (2010), 1. S. 39-49.

Демченко Михайло
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Кузнєцов Марат Амірович
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ ХРОНІЧНОЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Сучасний ринок праці характеризується зростанням інтенсивності професійних навантажень, посиленням вимог до якості виконання трудових функцій та розширенням зони особистої відповідальності працівника. У таких умовах дедалі частіше йдеться не про ситуативний, короткочасний стрес, а про хронічну психоемоційну напругу – кумулятивний дезадаптивний стан, що виникає внаслідок тривалого дисбалансу між вимогами професійного середовища та наявними ресурсами особистості й супроводжується поступовим виснаженням когнітивної, емоційної, соматичної та поведінкової сфер [1]. Теоретичним підґрунтям розуміння цього феномену виступає концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, згідно з якою стадія виснаження є прямим наслідком пролонгованої дії стресогенних чинників [2; 3]. Пояснювальний потенціал цієї моделі доповнюється теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, яка розглядає хронічну напругу як результат реальної або загрозливої втрати особистістю значущих психологічних, соціальних чи матеріальних ресурсів [4], а також моделлю вимог і ресурсів праці (Job Demands-Resources), що пояснює виснаження дисбалансом між організаційними вимогами

та ресурсами їх компенсації [5].

Для операціоналізації хронічної напруги на робочому місці важливою є концепція специфічних для трудової діяльності тривожних станів Б. Мушалли та М. Ліндена, яка виокремлює декілька відносно самостійних чинників професійно зумовленого напруження – від тривоги очікування невдачі до соматизованих і когнітивних проявів виснаження [6]. Водночас хронічна напруга рідко є наслідком дії одного чинника: у теоретичному аналізі вона постає результатом взаємодії зовнішніх організаційних умов та внутрішніх особистісних диспозицій, серед яких провідну роль відіграють трудова залежність, професійний перфекціонізм та професійна апатія.

Трудова залежність (трудоголізм) розглядається не як прояв високої працелюбності, а як адиктивна схильність до безперервної роботи, що поступово руйнує відпочинок, сімейне й соціальне життя особистості. У сучасній літературі цей конструкт визначають як поєднання двох складових – надмірної, тяжкої праці (working excessively) та нав'язливої, неконтрольованої внутрішньої потреби постійно бути зайнятим (working compulsively), що й покладено в основу голландської шкали трудової залежності (DUWAS) [7; 8]. Психологічна небезпека трудоголізму полягає в тому, що він може тимчасово підвищувати видиму продуктивність, однак у довгостроковій перспективі підтримує, а не знижує хронічне виснаження, оскільки працівник дедалі частіше працює не з мотивів розвитку, а з потреби зняти внутрішню тривогу чи компенсувати відчуття власної недостатності.

Перфекціонізм у професійній діяльності є багатовимірною особистісною рисою, що визначає спосіб оцінювання власних дій та характер емоційного реагування на результати праці. Початкові інтерпретації цього феномену пов'язували перфекціонізм із невротичними потребами та ірраціональними переконаннями щодо обов'язкової бездоганності [9], тоді як подальший розвиток багатовимірних моделей дав змогу диференціювати перфекціонізм, спрямований на себе, адресований до інших і соціально приписуваний [10]. Принципового

значення набуває розрізнення адаптивного перфекціонізму, пов'язаного з прагненням до успіху та внутрішньою мотивацією, і неадаптивного (перфекціоністської заклопотаності), який супроводжується страхом помилки, дихотомічним мисленням і надмірним самоконтролем; саме неадаптивна форма підтримує хронічне виснаження, оскільки психіка постійно перебуває в режимі передбачення загрози й уникання можливих невдач [11].

Крайнім полюсом розгортання хронічної напруги виступає професійна апатія – стан емоційного сплощення, мотиваційного згасання та зниження вольового імпульсу стосовно трудової діяльності, який на відміну від клінічної апатії спочатку локалізується лише в робочій сфері. Емоційний компонент апатії виявляється в «емоційному заніміненні», вольовий – в абулії, когнітивний – в уповільненні мислення та установках безпорадності, а поведінковий – у звуженні активності до формального виконання мінімуму обов'язків [12]. Апатія створює замкнене коло: вона є наслідком хронічної напруги, але водночас сама починає підтримувати нові її витки через накопичення професійних боргів і зростання зовнішнього тиску.

Теоретичний аналіз засвідчує, що трудову залежність, перфекціонізм і апатію недоцільно розглядати як ізольовані стани: у реальній професійній діяльності вони утворюють єдину динамічну систему, де трудоголізм нерідко постає способом компенсації перфекціоністських вимог чи страху втрати контролю, а надмірна компенсація поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості. Апатія в такій системі є не альтернативою трудоголізму, а його фінальною стадією, коли енергетичні ресурси вичерпуються настільки, що замість надмобілізації настає емоційне заніміння та втрата професійного сенсу.

Отже, хронічна психоемоційна напруга на робочому місці є багаторівневим дезадаптивним феноменом, психологічну структуру якого не можна звести до простого підсумовування стресогенних чинників середовища. Проведений теоретичний аналіз обґрунтовує доцільність системного вивчення трудової залежності, перфекціонізму та апатії як взаємопов'язаних

психологічних предикторів хронічної напруги, що створює підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки їх предикторної ролі та розроблення адресних психопрофілактичних заходів у системі збереження ментального здоров'я особистості в умовах сучасного професійного середовища.

Література:

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 200 с.

2. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences. 1998. Vol. 10, No. 2. P. 230–231.

3. Selye H. Stress without distress. Philadelphia : J. B. Lippincott Company, 1974. 171 p.

4. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.

5. Bakker A. B., Demerouti E. Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. Journal of Occupational Health Psychology. 2017. Vol. 22, No. 3. P. 273–285.

6. Muschalla B., Linden M. Die Arbeitsplatzphobie-Skala. Ein Screening-Instrument für die medizinische Rehabilitation. Ärztliche Psychotherapie. 2008. Vol. 3. P. 258–262.

7. Schaufeli W. B., Taris T. W. The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS): Technical information. Utrecht : Utrecht University, 2004.

8. Schaufeli W. B., Shimazu A., Taris T. W. Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-factor measure of workaholism in the Netherlands and Japan. Cross-Cultural Research. 2009. Vol. 43, No. 4. P. 320–348.

9. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York : Citadel Press, 1962. 442 p.

10. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of

Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60, No. 3. P. 456–470.

11. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, issues. Personality and Social Psychology Review. 2006. Vol. 10, No. 4. P. 295–319.

12. Schmidt G. B., Park G., Keeney J., Ghumman S. Job Apathy: Scale Development and Initial Validation. Journal of Career Assessment. 2017. Vol. 25, No. 3. P. 484–501.

Денисова Яна Миколаївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Кузнецов Олексій Ігорович
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

АКСІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Тривала війна створює особливі умови психологічного функціонування, у яких стресове навантаження не обмежується реакцією на окрему небезпечну подію. Людина може протягом тривалого часу залишатися в ситуації актуальної або потенційної загрози, невизначеності та необхідності пристосовувати повсякденне життя до обставин, які складно передбачити та контролювати. До безпосередньо пов'язаних із воєнними діями переживань додаються зміни звичного способу життя, вимушені переміщення, порушення соціальних зв'язків, втрати, економічні труднощі та невизначеність майбутнього. Дослідження цивільних осіб, які перебувають в Україні, підтверджують складність психологічних наслідків такого тривалого стресового контексту та водночас значну варіативність індивідуальних реакцій на нього [1].

Така варіативність не дозволяє розглядати вплив війни лише за схемою прямої залежності між силою зовнішнього стресора та вираженістю психологічних порушень. Навіть за подібного рівня об'єктивного навантаження люди відрізняються за тим, як вони оцінюють ситуацію, на що спираються під час прийняття рішень, які аспекти життя намагаються зберігати та яким чином перебудовують власну активність. Тому поряд із вивченням негативних наслідків тривалого воєнного стресу закономірно постає питання про внутрішні та зовнішні ресурси, залучені у процес пристосування до змінених умов. При цьому ресурс не слід розуміти як характеристику, що автоматично захищає людину від стресу. Його значення залежить від конкретної ситуації, доступності, способу використання та відповідності актуальним потребам особистості.

Аксіологічна сфера набуває окремого значення в аналізі функціонування особистості за тривалих суспільних потрясінь. Людина стикається не лише з необхідністю регулювати актуальні емоційні стани або розв'язувати конкретні повсякденні проблеми. Змінюється сам життєвий контекст, у якому раніше сформовані плани, цілі та способи їх досягнення можуть ставати недоступними або втрачати попередню визначеність. Виникає необхідність повторно відповідати на питання про те, що залишається важливим, заради чого варто продовжувати певну діяльність, від чого можна відмовитися, а що людина прагне зберегти навіть за несприятливих обставин. Саме тому аналіз цінностей дозволяє розглядати не тільки зміст життєвих пріоритетів, але також принципи, відповідно до яких людина організовує власний вибір.

У психології цінності розглядаються як відносно стійкі уявлення про бажані цілі, які виходять за межі окремої ситуації та слугують орієнтирами для оцінювання подій, людей і власних дій. У сучасній теорії базових індивідуальних цінностей S. H. Schwartz вони утворюють цілісну мотиваційну систему, у якій різні ціннісні цілі можуть бути сумісними або вступати між собою у суперечність [2]. Такий підхід принципово відрізняє цінність від ситуативного бажання. Якщо конкретне бажання може виникати у відповідь на поточну потребу, цінність задає більш загальний напрям, відповідно до якого людина оцінює можливі рішення у різних життєвих обставинах.

Важливо також відрізняти наявність певної цінності від її місця в

індивідуальній системі пріоритетів. Людина може визнавати значущими одночасно безпеку, самостійність, досягнення, турботу про близьких, відкритість до змін та інші цілі, проте реальна ситуація нерідко вимагає вибору між ними. Саме співвідношення цінностей створює основу для визначення того, які мотиви набувають переваги за конкретних обставин. Тому аксіологічну сферу доцільно аналізувати не як перелік окремих переконань про важливе, а як структуровану систему орієнтирів, що бере участь у визначенні пріоритетів та оцінюванні можливих напрямів поведінки.

Ця особливість стає особливо помітною за умов тривалого стресу. Звичайна життєва ситуація дозволяє реалізовувати різні значущі цілі паралельно або послідовно. Воєнні обставини можуть суттєво звужувати доступні можливості та створювати конфлікти між тим, що одночасно має високу особистісну значущість. Потреба у безпеці може суперечити прагненню залишатися поруч із близькими або продовжувати професійну діяльність; необхідність швидко пристосовуватися до нових умов може не збігатися з бажанням зберігати звичний спосіб життя. За таких обставин аксіологічна сфера виявляється не тільки у відповідях на питання про те, що для людини важливо, але і в реальних виборах між кількома значущими альтернативами.

Водночас тривалий стрес не обов'язково призводить до повної перебудови системи цінностей. Сучасні дослідження персональних цінностей показують поєднання їх відносної стабільності та здатності до змін упродовж життя [2]. Тому в умовах війни доцільно розрізняти щонайменше декілька процесів: збереження раніше сформованих пріоритетів, зміну їх відносної значущості, переосмислення способів реалізації та виникнення суперечностей між цінностями і доступною поведінкою. Таке розмежування дозволяє уникнути спрощеного твердження про те, що кризова ситуація неодмінно змінює цінності людини.

Ресурсний аспект аксіологічної сфери пов'язаний передусім не з тим, які саме цінності декларує людина, а з тим, яке місце вони займають в організації її

життєдіяльності. Наявність суспільно схвалюваних або суб'єктивно важливих цінностей сама собою ще не означає, що вони виконуватимуть ресурсну функцію. Значення може мати здатність усвідомлювати власні пріоритети, розрізняти конкуруючі цілі, співвідносити з ними доступні рішення та знаходити можливі форми реалізації значущого за змінених обставин. У цьому сенсі ресурсний підхід зміщує увагу зі змісту окремої цінності на особливості функціонування всієї аксіологічної системи.

Цінності можуть брати участь у регуляції поведінки через визначення суб'єктивної значущості можливих дій. Однак зв'язок між цінністю та поведінкою не є прямим: на нього впливають ситуаційні обмеження, конкуруючі мотиви, соціальні норми та доступні можливості. Огляд L. Sagiv та S. H. Schwartz показує, що персональні цінності пов'язані з різними формами поведінки та психологічного функціонування, але реалізація такого зв'язку потребує врахування механізмів, через які загальний ціннісний орієнтир переходить у конкретний вибір [2]. Для умов війни ця обставина має принципове значення: збереження певної цінності та можливість діяти відповідно до неї можуть суттєво відрізнятися.

Наприклад, значущість близьких стосунків може залишатися незмінною, тоді як способи їх підтримання трансформуються через розділення сім'ї або вимушене переміщення. Цінність професійної самореалізації може зберігатися за неможливості продовжувати попередню роботу, що потребує пошуку іншої форми її втілення. Прагнення автономії може реалізовуватися в умовах суттєвого обмеження контролю над зовнішніми подіями через зосередження на тих рішеннях, які залишаються доступними. Отже, ресурсний потенціал аксіологічної сфери доцільно пов'язувати не з незмінністю конкретної поведінки, а з можливістю зберігати напрям діяльності при зміні способів її реалізації.

Співвідношення цінностей та переживання загрози становить ще один аспект проблеми. Експериментальне дослідження J. Spicer та співавторів

показало, що процедура ціннісного самоствердження перед соціально-оцінювальним стресом була пов'язана зі зменшенням його несприятливих фізіологічних проявів, оцінених за маркерами ушкодження ендотелію [3]. Водночас ці результати отримані у контрольованій лабораторній ситуації та на невеликій вибірці, тому їх не можна безпосередньо переносити на досвід тривалої війни. Для воєнного контексту важливішим стає питання не про короткочасну актуалізацію певної цінності, а про те, як функціонує цілісна система життєвих орієнтирів за тривалого обмеження можливостей та повторюваної необхідності адаптуватися до змін.

Неоднозначність психологічних ресурсів у ситуації триваючої війни додатково вимагає обережності в інтерпретаціях. У дослідженні молодих цивільних дорослих, які перебували в Україні, M. Palace та співавтори виявили складні зв'язки між показниками воєнного стресу та сприйнятою соціальною підтримкою [1]. Автори припускають, що підтримка з боку близьких, які самі перебувають під дією тих самих стресорів, може мати неоднозначне значення. Це спостереження не стосується безпосередньо аксіологічної сфери, але демонструє загальний принцип: характеристики, які традиційно розглядаються як ресурсні, не обов'язково мають однакове функціональне значення в усіх ситуаціях.

Поняття аксіологічних ресурсів тому потребує обережного використання. Не кожна цінність і не будь-яка зміна ціннісних пріоритетів можуть бути визначені як ресурс. У ресурсному аспекті інтерес становлять характеристики аксіологічної сфери, пов'язані з усвідомленням власних пріоритетів, співвіднесенням із ними рішень та можливістю зберігати значущі напрями діяльності за зміни способів їх реалізації. Водночас конкретний склад таких характеристик та їх психологічне значення потребують теоретичного уточнення та емпіричної перевірки.

Окремим дослідницьким питанням є можливий зв'язок аксіологічної визначеності зі збереженням спрямованості діяльності за високої

невизначеності. В умовах, коли довгострокове планування ускладнене, ціннісні орієнтири потенційно можуть задавати більш стійкий рівень організації поведінки, ніж конкретний план. План відповідає на питання про послідовність майбутніх дій, тоді як цінність визначає, чому певний напрям залишається значущим. Якщо зовнішні обставини роблять запланований спосіб дії неможливим, збереження самого орієнтира теоретично залишає простір для пошуку альтернативних способів його реалізації. Однак ресурсне значення такого механізму не слід вважати універсальним, оскільки ціннісні конфлікти або тривалий розрив між важливим та реально доступним також можуть ставати джерелом напруження.

Отже, аксіологічні ресурси в умовах тривалого воєнного стресу доцільно розглядати не як фіксований набір «корисних» цінностей, а як окрему дослідницьку проблему, пов'язану з функціонуванням ціннісної сфери за суттєвих та тривалих змін життєвих обставин. Перспективним є вивчення того, які характеристики аксіологічної сфери набувають ресурсного значення, наскільки важливими є усвідомленість та узгодженість ціннісних пріоритетів, як змінюються способи реалізації значущих цілей та з якими показниками психологічного функціонування ці характеристики пов'язані. Такий підхід дозволяє перейти від загального твердження про важливість цінностей до емпіричного аналізу конкретних механізмів їх функціонування в умовах тривалого воєнного стресу.

Література

1. Palace M., Zamazii O., Terbeck S., Bokszczanin A., Berezovski T., Gurbisz D., Szwejka L. Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16(3). P. 868–885. https://doi.org/10.1111/aphw.12493.

2. Sagiv L., Schwartz S. H. Personal values across cultures. *Annual Review of Psychology*. 2022. Vol. 73. P. 517–546. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-125100.

3. Spicer J., Shimbo D., Johnston N., Harlapur M., Purdie-Vaughns V., Cook J., Fu J., Burg M. M., Wager T. D. Prevention of stress-provoked endothelial injury by values affirmation: a proof of principle study. *Annals of Behavioral Medicine*. 2016. Vol. 50, No. 3. P. 471–479. https://doi.org/10.1007/s12160-015-9756-6.

Дерев'янко Ганна Андріївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Ушакова Ірина Михайлівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧОК ОСВІТИ ЯК ПОКАЗНИК ЇХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Проблема ментального здоров'я здобувачів вищої освіти належить до пріоритетних напрямів сучасної психології. Тривала дія воєнних загроз, вимушені переміщення, роз'єднання сімей, поєднання навчання з професійними та сімейними обов'язками, нестабільність освітнього середовища і невизначеність майбутнього посилюють психоемоційне навантаження на студентську молодь. Для здобувачок освіти, особливо заочної форми, ці впливи нерідко доповнюються необхідністю одночасно виконувати кілька соціальних ролей, відповідати суперечливим суспільним очікуванням і підтримувати близьких. За таких умов психологічне благополуччя доцільно розглядати не лише як бажаний суб'єктивний стан, а і як інтегральний позитивний показник ментального здоров'я, психологічної адаптації та здатності особистості зберігати продуктивне функціонування.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування психологічного благополуччя здобувачок освіти як показника їх ментального здоров'я та визначення основних ресурсів його підтримання в умовах тривалого стресу. Для досягнення мети використано теоретичний аналіз, порівняння, систематизацію й узагальнення

сучасних українських та зарубіжних наукових джерел.

У психології благополуччя трактується як багатовимірне утворення, що охоплює когнітивне оцінювання власного життя, емоційне ставлення до нього, якість міжособистісних зв'язків, самоприйняття, автономію, здатність керувати життєвими обставинами, наявність цілей та особистісне зростання. Сучасні підходи поєднують дві взаємодоповнювальні дослідницькі традиції. Гедоністичний підхід зосереджений на задоволеності життям, співвідношенні позитивних і негативних переживань, тоді як евдемоністичний пов'язує благополуччя з повноцінним функціонуванням, реалізацією потенціалу та осмисленістю життя [1; 2]. Інтеграція цих перспектив дає змогу уникнути звуження благополуччя до ситуативно позитивного настрою.

Зв'язок психологічного благополуччя з ментальним здоров'ям має принципове значення. Ментальне здоров'я не вичерпується відсутністю клінічно виражених порушень; воно передбачає здатність усвідомлювати власні можливості, долати нормативні й кризові стреси, навчатися, підтримувати стосунки та брати участь у житті спільноти. Відповідно, високі показники благополуччя відображають позитивний фон психічного функціонування, а стійке зниження задоволеності життям, самоприйняття, життєвої осмисленості або суб'єктивного контролю може бути індикатором психологічного неблагополуччя та потреби у своєчасній підтримці.

Особливість періоду здобуття вищої освіти полягає у поєднанні інтенсивного особистісного і професійного становлення. Здобувачки мають опановувати нові види діяльності, будувати професійну ідентичність, розширювати соціальні зв'язки, приймати рішення щодо майбутнього та поступово посилювати автономність. У сприятливих умовах освітнє середовище стає простором розвитку компетентності, самопізнання і приналежності. Натомість надмірне академічне навантаження, дефіцит безпечної взаємодії, соціальна ізоляція, фінансові труднощі та постійне очікування небезпеки можуть послаблювати відчуття контролю і знижувати життєву задоволеність.

Дані українських досліджень засвідчують, що в кризових умовах психологічне благополуччя студентської молоді набуває нестійкого і суперечливого характеру. Порівняння досвіду навчання в періоди пандемії та повномасштабної війни показує чутливість благополуччя до тривалого стресу, обмежень соціальної взаємодії та змін життєвих перспектив [3]. Дослідження молоді в умовах невизначеності також підкреслюють роль психологічних ресурсів, соціальної включеності та здатності зберігати цілісне бачення майбутнього [4]. Це дає підстави розглядати показники благополуччя як важливий складник моніторингу ментального здоров'я в закладах освіти.

Гендерний аспект проблеми не означає автоматичного визнання всіх здобувачок уразливою групою. Йдеться про врахування специфічного поєднання навантажень і ресурсів. Навчальна діяльність може одночасно поєднуватися з працевлаштуванням, турботою про дітей або старших членів родини, підтриманням партнерських стосунків на відстані, переживанням втрат і переміщення. Водночас освіта сама виступає ресурсом: підтримує відчуття перспективи, розширює соціальні контакти, зміцнює професійну суб'єктність і створює умови для переживання особистісного зростання. Тому вплив соціальних ролей слід оцінювати не за їх формальною кількістю, а за доступністю підтримки, рівнем рольового конфлікту та можливістю зберігати автономію.

Для комплексного оцінювання доцільно поєднувати гедоністичні та евдемоністичні індикатори. Когнітивний компонент може досліджуватися за допомогою Шкали задоволеності життям (SWLS), україномовна версія якої дає змогу оцінити загальне судження людини про відповідність реального життя її власним критеріям [5]. Евдемоністичний компонент розкривається через модель психологічного благополуччя К. Ріфф: позитивні відносини з іншими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті та самоприйняття [2]. Таке поєднання дозволяє побачити не лише загальний рівень задоволеності, а й структуру ресурсів та вразливостей здобувачки.

Особливої уваги потребує інтерпретація окремих компонентів. Позитивні відносини відображають доступність емоційної підтримки, довіри та взаємності; в освітньому контексті вони пов'язані з якістю контактів з одногрупниками і викладачами. Автономія характеризує здатність керуватися власними переконаннями та протистояти надмірному зовнішньому тиску. Управління середовищем виявляється у спроможності організовувати навчання, побут і відновлення відповідно до актуальних потреб. Цілі у житті підтримують часову перспективу, а особистісне зростання – відчуття розвитку попри кризові обставини. Самоприйняття забезпечує відносно цілісне ставлення до себе, зокрема в ситуаціях помилок, втрат або тимчасового зниження успішності.

Структурний підхід важливий тому, що однаковий інтегральний показник може приховувати різні психологічні профілі. Наприклад, здобувачка може зберігати чіткі життєві цілі та навчальну мотивацію, але водночас відчувати дефіцит підтримки і низьку здатність впливати на обставини. Інший профіль може поєднувати добрі міжособистісні зв'язки з недостатнім самоприйняттям і залежністю від зовнішнього оцінювання. Відтак профілактична робота має спиратися не лише на загальний бал, а й на співвідношення компонентів благополуччя, життєвий контекст та суб'єктивно пережиті труднощі.

До ключових ресурсів психологічного благополуччя здобувачок освіти належать соціальна підтримка, безпечне освітнє середовище, відчуття належності до академічної спільноти, усвідомлені життєві цілі, адаптивні стратегії подолання стресу, емоційна саморегуляція та можливість звернутися по фахову допомогу. Особливу захисну роль відіграє не формальна наявність стосунків, а їх якість: емоційна доступність, взаємність, повага до автономії та реальна підтримка у складних обставинах. За умов вимушеної розлуки чи дистанційного навчання важливими стають регулярність контакту, передбачуваність взаємодії і включеність у доступні офлайн- та онлайн-спільноти.

Підтримання благополуччя в закладі вищої освіти має бути системним. На

універсальному рівні доцільні психоосвіта, формування культури турботи про ментальне здоров'я, доступні канали інформування та обґрунтоване планування навчального навантаження. На груповому рівні корисними є програми розвитку саморегуляції, резильєнтності, комунікативних умінь і взаємопідтримки. На індивідуальному рівні потрібні конфіденційне консультування, кризове втручання та маршрутизація до профільних фахівців. Скринінг благополуччя має проводитися добровільно, етично та не використовуватися для стигматизації або оцінювання академічної успішності.

Отже, психологічне благополуччя здобувачок освіти є змістовним позитивним показником їх ментального здоров'я, оскільки відображає не тільки емоційний комфорт, а й якість особистісного та соціального функціонування. Його оцінювання потребує поєднання показників задоволеності життям із характеристиками самоприйняття, автономії, управління середовищем, позитивних відносин, життєвих цілей та особистісного зростання. У воєнних умовах особливо значущими ресурсами виступають підтримувальні стосунки, збереження освітньої і життєвої перспективи, доступність психологічної допомоги та здатність впливати на повсякденні обставини. Подальші емпіричні дослідження доцільно спрямувати на вивчення структурних профілів благополуччя здобувачок різного віку, рівня освіти, сімейного статусу і досвіду вимушеного переміщення, а також на перевірку ефективності університетських програм підтримки ментального здоров'я.

Література:

1. Шевченко Н. Ф. Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі та сучасні підходи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2025. № 2. С. 213–219. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/905/854

2. Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A., Lee M. T., Kubzansky L. D.,

VanderWeele T. J. Eudaimonic and hedonic well-being: an integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. Measuring Well-Being. Oxford University Press, 2021. P. 92–135. DOI: https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005

3. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 322–340. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2022_39_25

4. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2024. Вип. 25 (70). DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).04

5. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: методичний посібник (українська версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 8 с. DOI: https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023

Дубінін Дмитро Олегович
доктор філософії з психології, викладач кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

МАЙНДФУЛНЕС ЯК РЕСУРС ЦІННІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Професійна діяльність працівників поліції поєднує необхідність швидко реагувати на події з вимогою зберігати правову та етичну виваженість рішень. У ситуаціях ризику, конфлікту або дефіциту часу значення має не лише стійкість

до навантаження, але і здатність залишатися послідовним щодо професійних принципів. Саме тому аналіз професійного благополуччя потребує врахування не лише інтенсивності стресу чи суб'єктивного самопочуття, але і того, наскільки професійна діяльність зберігає для людини внутрішню узгодженість – можливість діяти так, щоб службові рішення не вступали у постійний конфлікт із прийнятими ціннісними орієнтирами.

У сучасних моделях благополуччя працівника поєднуються суб'єктивний, психологічний та власне робочий виміри [1]. У контексті цього аналізу одним із можливих психологічних механізмів підтримання професійного благополуччя розглядається ціннісна саморегуляція. Вона стосується здатності співвідносити конкретний спосіб дії з тим, що людина вважає професійно та особистісно значущим. Для поліцейського це особливо важливо, оскільки навіть нормативно визначене службове завдання часто реалізується в умовах, де потрібно обрати форму комунікації, оцінити межі допустимого впливу, стримати ситуативний імпульс або врахувати позицію іншої людини.

Психологічним підґрунтям такої саморегуляції можна вважати аксіологічну компетентність. У концепції Д. О. Дубініна цей феномен характеризує спроможність осмислювати власні орієнтири, визначати їхню значущість та будувати рішення відповідно до них [2]. Отже, значення має не сам факт прийняття певних принципів, а можливість використовувати їх як орієнтири у конкретній ситуації. Цінність набуває регуляторної функції лише тоді, коли вона залишається психологічно доступною в момент вибору.

За високої емоційної напруги можливості усвідомленого опрацювання ситуації можуть звужуватися, а поведінка – більшою мірою визначатися звичними способами реагування. У такому стані людина може формально знати професійні норми, але не залучати їх повною мірою до фактичного прийняття рішення. Тому ціннісна саморегуляція потребує психологічної ланки, яка допомагає розпізнати власний стан до того, як він почне переважно визначати подальшу поведінку.

У цьому процесі потенційно важливим є майндфулнес. У психологічних

дослідженнях його пов'язують із такою організацією уваги, за якої людина повніше помічає те, що відбувається з нею у теперішньому моменті [3]. У професійній діяльності значення має не саме зосередження на внутрішніх переживаннях, а можливість помітити їх без негайного переходу до звичної дії. Так виникає короткий психологічний інтервал, у межах якого реакцію можна співвіднести з метою, нормою або цінністю.

У моделі S. L. Shapiro та співавторів майндфулнес пояснюється через поєднання наміру, уваги та способу ставлення до пережитого [4]. Для ціннісної саморегуляції це означає можливість бачити думку, емоцію або імпульс як частину актуального психічного стану, а не як безумовну команду до поведінки. Така позиція не усуває емоцію та не заперечує її значення, але робить вибір менш залежним від першої реакції.

Неосудливе ставлення до власних переживань може мати окреме регуляторне значення. Якщо негативна емоція одразу оцінюється як неприпустима, працівник може витрачати значні ресурси на її придушення. Якщо ж переживання автоматично виправдовує дію, підвищується ризик імпульсивної відповіді. Більш гнучке реагування передбачає можливість спочатку визнати наявність стану, визначити його зміст та лише потім обрати поведінкову відповідь. У професійній взаємодії це може підтримувати здатність залишатися в межах обраних принципів навіть за емоційної напруги.

Важливою складовою усвідомленої саморегуляції є також диференціація внутрішнього досвіду. Узагальнене відчуття напруження містить мало інформації для прийняття рішення. Натомість розрізнення тривоги, злості, втоми, образи або невпевненості дає змогу точніше зрозуміти, що саме впливає на поточну оцінку ситуації. Здатність назвати переживання не вирішує професійну проблему, однак зменшує невизначеність щодо власної реакції та полегшує її співвіднесення з обраним способом дії.

Для працівника поліції важливо також уміти утриматися від негайного втілення початкового імпульсу. Швидкість реагування часто є професійною

необхідністю, тому нереагування не можна ототожнювати з пасивністю або зволіканням. Йдеться про іншу характеристику – відсутність автоматичного підпорядкування поведінки будь-якій внутрішній реакції. Навіть дуже коротке розрізнення між «я відчуваю» та «я роблю» залишає простір для вибору дії, яка відповідає реальній ситуації та професійним вимогам.

Ціннісна саморегуляція передбачає не лише усвідомлення орієнтирів, але і їх реалізацію у поведінці. Тому значення має здатність бути уважним безпосередньо під час виконання обраної дії. Професійний досвід закономірно формує автоматизовані способи реагування, що економить час та когнітивні ресурси. Проблема виникає тоді, коли звичний сценарій застосовується без урахування особливостей конкретного випадку. Усвідомлена дія дає можливість помічати, чи відповідає обраний спосіб взаємодії поточному завданню та тим принципам, яких працівник прагне дотримуватися.

Саме спостереження за досвідом не гарантує більшої керованості поведінки. Людина може добре помічати власну напругу, думки або тілесні реакції, але залишатися схильною до автоматичного оцінювання та імпульсивних дій. Регуляторне значення майндфулнес пов'язане з поєднанням кількох взаємодоповнювальних процесів: спостереження, здатності описати переживання, не підпорядковуватися першому імпульсу та зберігати увагу під час дії.

Додаткові підстави для такого припущення дають дослідження етичного вибору. В одному з експериментальних досліджень встановлено зв'язок майндфулнес з особливостями етичного оцінювання та вибору поведінки [5]. Ці дані не означають, що усвідомленість автоматично робить людину моральнішою. Обережніше можна припустити, що уважніше ставлення до власної поведінки та ситуації підвищує шанс помітити нормативно значущий аспект рішення до того, як вибір буде здійснений. Для професії, де наслідки дій можуть мати правове та соціальне значення, така функція є особливо важливою.

Для професійного благополуччя працівників поліції майндфулнес може

бути релевантним також через здатність зберігати керованість поведінки в умовах стресу. Емпіричні дані, отримані на вибірці представників правоохоронної сфери, показали позитивну динаміку низки показників після проходження Mindfulness-Based Resilience Training, зокрема тих, що стосуються стресу, вигорання, сну, агресивності та психологічної гнучкості [6]. Для аналізу ціннісної саморегуляції важливим є сам напрям цих змін: усвідомленість може бути корисною не через усунення складних переживань, а через підвищення здатності функціонувати за їх наявності.

З позиції професійного благополуччя важливо, що здатність помічати власні реакції, розрізняти їх та не дозволяти їм автоматично визначати поведінку може зменшувати ймовірність повторюваних дій, які суперечать професійній позиції працівника. Це не гарантує відсутності внутрішніх конфліктів, але створює умови для більшої послідовності між особистісними орієнтирами та реальною діяльністю. Така послідовність може підтримувати відчуття суб'єктності, осмисленості професійної ролі та контролю над власною поведінкою.

Разом із тим майндфулнес не варто перетворювати на універсальне пояснення професійного благополуччя. Умови служби, організаційна культура, підтримка колег та керівництва, навантаження, безпека і доступ до відновлення мають самостійне значення. Усвідомленість не компенсує несприятливих організаційних умов та не замінює професійну підготовку. Її роль доречніше визначати як ресурс внутрішньої регуляції, який допомагає працівникові краще використовувати вже наявні професійні та ціннісні орієнтири.

З практичного погляду це зміщує акцент із навчання «заспокоюватися» на формування конкретних навичок: помічати момент появи автоматичної реакції, точніше називати внутрішній стан, витримувати його без негайного поведінкового розрядження та повертати увагу до професійної мети. Такий формат психологічного супроводу може бути особливо доречним для ситуацій, де високі емоційні вимоги поєднуються з необхідністю зберігати повагу,

неупередженість та відповідальність.

Отже, майндфулнес може розглядатися як психологічний ресурс ціннісної саморегуляції у службовій діяльності поліцейських. Його значення полягає не у визначенні змісту професійних цінностей, а у підтриманні умов, за яких ці цінності можуть реально впливати на вибір поведінки. У теоретичному контексті професійного благополуччя особливо важливою є можливість зберігати внутрішню узгодженість між прийнятими орієнтирами та конкретними діями навіть тоді, коли службова ситуація супроводжується значним психологічним напруженням.

Література:

1. Page K. M., Vella-Brodrick D. A. The 'what', 'why' and 'how' of employee well-being: A new model. *Social Indicators Research*. 2009. Vol. 90(3). P. 441–458. https://doi.org/10.1007/s11205-008-9270-3

2. Дубінін Д. О. Аксіологічна компетентність у структурі резильєнтності працівників поліції: концептуалізація поняття. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 178–183. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.30

3. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(4). P. 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

4. Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62(3.) P. 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

5. Ruedy N. E., Schweitzer M. E. In the moment: The effect of mindfulness on ethical decision making. *Journal of Business Ethics*. 2010. Vol. 95(1). P. 73–87. https://doi.org/10.1007/s10551-011-0796-y

6. Christopher M. S., Hunsinger M., Goerling R. J., Bowen S., Rogers B. S., Gross C. R., Dapolonia E., Pruessner J. C. Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers:

A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Research*. 2018. Vol. 264. P. 104–115. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059

Tetiana Dunaievska
Second-year master's student
specialty C4 Psychology
Academic supervisor
Marat Kuznetsov
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Psychology
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
Kharkiv, Ukraine

INTUITION AND EMOTIONAL AWARENESS AS RESOURCES FOR PRESERVING MENTAL HEALTH: THE AUTHOR'S ELHM METHOD

Preserving mental health amid prolonged uncertainty, social change, and increased emotional demands calls for the ability to recognize and understand one's experiences and find internal resources for deliberate choices. This issue is particularly relevant to educational settings: learning and professional development depend not only on acquiring knowledge but also on the ability to understand oneself, build supportive relationships, and respond to changing circumstances. In this context, the relationship between emotional awareness and intuition, understood as an experience-based way of perceiving and interpreting information, warrants theoretical examination.

The aim of this paper is to analyze theoretically the relationship between emotional awareness and intuitive perception in the context of preserving mental health and to outline possible applications of the author's Emotional-Level Happiness Management (ELHM) method in psychoeducational practice. The methodological basis consists of a conceptual analysis of the author's monograph on the "7 Feelings"

system [1] and an interpretation of findings from a published qualitative study of the emotional–intuitive approach in coaching [2]. This is a theoretical paper; no new experiment or assessment of clinical outcomes was conducted for it.

The article "Emotional–Intuitive Approaches in Coaching: Barriers and Professional Identity of Women Coaches in Academic and Corporate Contexts" examines the professional experiences of ten women coaches aged 30–55, each with at least five years of practice. The qualitative study combined semi-structured online interviews, an online survey, reflective notes, and elements of autoethnography; the interviews took place between 2022 and 2025 [2]. Thematic analysis identified four areas: barriers to the recognition of emotional work, strategies for inner stability, awareness of intuition as a professional tool, and reconsideration of professional identity. The findings concern the experiences of this group of practitioners and provide a basis for further theoretical reflection.

Of particular relevance to understanding intuition are the study's findings that participants described it as experience-based, context-sensitive professional judgment that complements analytical thinking [2]. According to the respondents, intuitive judgments draw on accumulated experience, attention to emotional and bodily reactions, and perception of subtle interactional signals: changes in tone of voice, pauses in speech, facial expressions, breathing, and nonverbal behavior. The rapid integration of emotional, bodily, and cognitive information may inform the choice of when to ask a clarifying question, make an observation, or allow a reflective pause. At the same time, intuitive impressions should be considered alongside observable circumstances, professional experience, and critical reflection. In the context of mental health, this principle points to a possible research direction: how attention to internal experience may support deliberate decision-making.

The author's Emotional-Level Happiness Management (ELHM) method, presented in Dunaievska's monograph [1], offers a possible theoretical basis for practical work with these processes. ELHM is described as a structured coaching and educational approach to developing emotional awareness, inner support, and conscious

decision-making. Its principal components are the KIT assessment, the "7 Feelings" model, and the "5+5" support program. KIT examines a person's current state across ten areas of life; the "7 Feelings" model describes a sequence of internal work; and the "5+5" program supports the integration of personal changes into everyday life [1].

The "7 Feelings" model comprises seven successive levels: interest and awareness; relaxation; fear, pain, and vulnerability; release and lightness; creation of new feelings; a state of well-being; and integration and clear vision [1]. Its logic moves from initial awareness of a concern to a deeper understanding of personal experience, the creation of a desired emotional state, and reflection on subsequent actions. Within this framework, feelings are regarded as meaningful information about subjective experience that merits careful exploration rather than automatic treatment as an objective assessment of a situation.

Comparing the two publications allows a conceptual account of the relationship between ELHM and intuitive perception to be proposed. The first level directs attention to the person's present state and concern; the second creates conditions for closer awareness of bodily and emotional signals; the third and fourth involve recognizing and reconsidering difficult experiences; the fifth and sixth focus on creating and stabilizing resourceful states; and the seventh connects accumulated emotional experience with a clearer view of one's circumstances and subsequent decisions [1]. This comparison is an interpretation of the author's conceptual framework and requires separate empirical testing.

The relationship between emotional awareness and psychological resilience is further illustrated by self-support strategies reported in the qualitative study: regular reflection, reflective journaling, attention to bodily sensations, awareness of professional boundaries, supervision, and peer support [2]. Participants associated these practices with their capacity to remain emotionally engaged and maintain inner stability under substantial professional demands. In relation to ELHM, these observations support a theoretical consideration of the "7 Feelings" system as a structured approach to developing emotional awareness and inner support [1]. This is

the author's interpretation of the two publications; the study cited did not separately measure ELHM's direct effects on participants' mental health.

In educational settings, this conceptual integration could inform psychoeducational activities focused on emotional literacy, reflective self-understanding, and deliberate decision-making. Possible exercises include identifying and naming current feelings, noticing bodily signals, distinguishing an emotional impression from a verified fact, considering alternative decisions, and keeping brief reflective records. A psychologically safe environment, voluntary participation, and access to qualified support when needed are especially important. Intuitive impressions should be considered alongside analytical reasoning, ethical standards, and feedback.

Further research could examine relationships among the use of psychoeducational elements of ELHM, emotional awareness, perceived stress, and psychological well-being. A prospective design could include measurements before and after a program, explicit participant inclusion criteria, validated psychometric instruments, and, where feasible, a comparison group. Another direction involves qualitative interviews exploring how participants interpret their emotional and bodily signals and test intuitive impressions when making decisions. Such studies could assess the feasibility of the approach, changes in self-awareness, and potential associations with well-being indicators separately. As described in the monograph, ELHM belongs to coaching, personal development, and educational practice; it is not presented as a medical or psychotherapeutic intervention [1].

In conclusion, a theoretical comparison of the ELHM monograph [1] and the study of emotional–intuitive competencies among women coaches [2] suggests that emotional awareness may connect internal experience, intuitive perception, and deliberate choice. In the qualitative study, intuition emerges as experience-based professional judgment that takes account of emotional, bodily, and contextual cues while complementing rational analysis. The author's "7 Feelings" model provides a sequence for reflective work; its potential contribution to psychological well-being in educational settings remains a subject for future empirical investigation.

References:

1. Dunaievska T. Emotional-Level Happiness Management (ELHM): The 7 Feelings System for Emotional Regulation and Personal Transformation : monograph. Boston, 2026. DOI: https://doi.org/10.46299/979-8-90600-150-4

2. Dunaievska T. Emotional–Intuitive Approaches in Coaching: Barriers and Professional Identity of Women Coaches in Academic and Corporate Contexts. Economics & Education. 2026. Vol. 11, no. 1. P. 57–65. DOI: https://doi.org/10.30525/2500-946X/2026-1-9

Журавльова Ангеліна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білоус Руслана Миколаївна
кандидатка психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського,
м. Кременчук, Україна

САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ ЗАЗДРОЩІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, упродовж якого активно розвиваються самосвідомість, система цінностей, життєві перспективи, самооцінка та міжособистісні взаємини. У цей період особливого значення набуває прагнення до самореалізації, самоствердження та соціального визнання. Водночас підвищена чутливість до оцінювання з боку оточення та активне порівняння себе з однолітками можуть

створювати передумови для виникнення негативних емоційних переживань, зокрема, почуття заздрощів. Постійне порівняння себе з однолітками, прагнення відповідати соціальним очікуванням, інтенсивна конкуренція в навчальному середовищі та вплив соціальних медіа сприяють незадоволеності собою, знижують самооцінку та можуть призвести до деструктивних емоційних станів. Заздрість може мати негативний вплив на стосунки, психологічне благополуччя, мотивацію для саморозвитку та адаптацію, що й актуалізує заявлену тему дослідження.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі заздрість розглядається як складний емоційно-когнітивний феномен, пов'язаний із соціальним порівнянням, переживанням власної недостатності та оцінюванням переваг іншої людини [1; 2].

Одним із ключових механізмів виникнення заздрощів є соціальне порівняння. Людина співвідносить власні досягнення, здібності, можливості та соціальне становище з відповідними характеристиками інших людей. Особливо значущим для виникнення заздрощів є висхідне порівняння, за якого об'єктом зіставлення стає людина, яка сприймається як більш успішна, компетентна або така, що володіє бажаними ресурсами чи якостями. Подібне порівняння може мати різні психологічні наслідки. Якщо бажаний результат сприймається як досяжний, воно може стимулювати особистісний розвиток, підвищувати мотивацію та спонукати до самовдосконалення. Водночас сприйняття переваги іншого як доказу власної недостатності може супроводжуватися незадоволеністю собою, почуттям неповноцінності, емоційною напруженістю та негативним ставленням до об'єкта порівняння [2; 3].

Особливого значення у цьому процесі набуває ставлення особистості до самої себе. Результат соціального порівняння залежить не лише від об'єктивних відмінностей між людьми, а й від того, яке психологічне значення особистість надає цим відмінностям. Якщо успіх іншої людини сприймається як підтвердження власної меншовартості, соціальне порівняння може посилювати

негативне самоставлення та сприяти деструктивному переживанню заздрощів. Натомість позитивне й достатньо стійке ставлення до себе створює можливість сприймати відмінності між собою та іншими без глобального знецінення власної особистості [3; 4].

У цьому контексті важливим психологічним ресурсом виступає самоприйняття. У психологічній літературі самоприйняття розглядається у взаємозв'язку із самоставленням, самооцінкою, самосприйманням та самоакцептацією. Його сутність полягає у здатності людини приймати себе як цілісну особистість, визнавати власні сильні та слабкі сторони, індивідуальні особливості, можливості й обмеження. Самоприйняття не означає відмову від розвитку або некритичне ставлення до себе, передбачаючи усвідомлення власних характеристик без перетворення окремих недоліків чи невдач на підставу для загального негативного оцінювання себе [5; 6].

Дослідження самоприйняття пов'язують його з особливостями самосвідомості, саморегуляції та психологічної адаптації особистості. О. Гошовська розглядає самоприйняття у взаємозв'язку з процесами соціалізації та психологічного захисту, підкреслюючи значення ставлення особистості до власного «Я» для підтримання внутрішньої стабільності [7; 8]. У процесі розвитку самоприйняття формується більш цілісне ставлення людини до власного досвіду, що створює передумови для саморозвитку та конструктивної взаємодії із соціальним середовищем [5].

Для юнацького віку проблема самоприйняття набуває особливої актуальності, оскільки саме в цей період відбувається активне формування власної ідентичності та визначення життєвих орієнтирів. Молодій людині необхідно не лише усвідомити власні можливості, а й сформувати відносно цілісне уявлення про себе та своє місце серед інших. Водночас підвищена значущість думки однолітків і прагнення відповідати певним соціальним стандартам можуть посилювати залежність самоставлення від зовнішнього оцінювання. За таких умов ситуації порівняння можуть набувати особистісно

загрозливого значення та посилювати переживання заздрощів [2; 4].

Самоприйняття у такому випадку може виконувати ресурсну функцію. Приймаючи власну особистість, людина отримує можливість сприймати власні досягнення та недоліки більш реалістично, не ототожнюючи окрему невдачу із загальною особистісною неспроможністю. Це зменшує залежність від постійного зовнішнього оцінювання та дозволяє інакше інтерпретувати результати соціального порівняння. Успіх іншої людини за таких умов може сприйматися не через загрозу власній цінності, а як приклад або орієнтир для особистісного розвитку [3; 5].

Натомість недостатній рівень самоприйняття може посилювати залежність самооцінки та самоставлення від зовнішніх критеріїв успішності. У ситуації, коли перевага іншого сприймається як свідчення власної недостатності, можуть виникати переживання незадоволеності собою, образи, роздратування та ворожості. Таким чином, негативне соціальне порівняння може сприяти переходу від переживання заздрощів, орієнтованого на зміну власного становища, до деструктивної реакції, спрямованої на знецінення переваги іншої людини [2; 3].

Отже, самоприйняття доцільно розглядати не як безпосереднє усунення почуття заздрощів, а як психологічний ресурс, який змінює спосіб переживання ситуації соціального порівняння. Воно сприяє збереженню самоцінності, реалістичному сприйняттю власних можливостей при зниженні залежності від зовнішнього оцінювання. Саме завдяки цьому переваги інших людей можуть переставати сприйматися як загроза власному «Я» і ставати стимулом для саморозвитку та досягнення особистісно значущих цілей.

Висновки. Теоретичний аналіз дозволяє розглядати взаємозв'язок заздрощів і самоприйняття через механізм соціального порівняння. У юнацькому віці, коли активно формуються самосвідомість, самооцінка та система особистісних цінностей, достатній рівень самоприйняття може створювати внутрішню опору для конструктивного реагування на успіхи інших. Це дає

підстави розглядати розвиток самоприйняття як один із перспективних напрямів психологічної профілактики та подолання деструктивних проявів заздрощів у юнацькому віці.

Література:

1. Абсалямова Л. П. Психологічна характеристика почуття заздрості в сучасному науковому дискурсі. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2023. Вип. 51. С. 11–18.

2. Васильченко А. В. Психологічна профілактика та подолання заздрощів у юнацькому віці (на прикладі «Практикуму самопізнання»). Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. Вип. 1, т. 1. С. 134–139.

3. Грабовська С., Кіт О. Схильність до заздрості у студентів. Вісник Львівського університету. 2018. № 2. С. 10–22.

4. Яланська С. П. Заздрість – проблема чи поштовх до дії? Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. III. Консультативна психологія та психотерапія. Вип. 9. С. 56–66.

5. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.

6. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ : НПЦ Перспектива, 1998. 220 с.

7. Гошовська О. Особливості самоприйняття і психозахисту дітей у процесі соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. С. 92–99.

8. Гошовська О. Психозахист особистості у контексті розладів самоприйняття: теоретико-емпіричний аналіз. Актуальні проблеми психології. 2011. № 19. С. 90–98.

Задорожна Анастасія

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Гончаровська Галина Федорівна
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

В умовах сучасних суспільних трансформацій, тривалого воєнного стану, вимушених переміщень населення, зміни усталеного способу життя особливої значущості набуває проблема міжособистісного спілкування старших підлітків. Закономірно, що в цьому віковому періоді контакти з однолітками, групове прийняття, емоційна близькість, можливість висловлювати власні думки та бути почутим стають важливими умовами їх особистісного розвитку. Водночас підвищена чутливість здобувачів до зовнішнього оцінювання, невпевненість у собі, особистісна тривожність, страх відкидання, труднощі самовираження та невдачі у соціальній взаємодії можуть спричиняти виникнення комунікативних бар'єрів та ускладнювати їх міжособистісне спілкування. За таких умов важливе завдання психологічної науки – визначення причин комунікативних труднощів та пошук психосоціальних ресурсів, здатних сприяти їх конструктивному подоланню та підтриманню ментального здоров'я у старшому підлітковому віці.

Аналіз психологічної літератури засвідчує значний науковий інтерес до проблеми комунікативних труднощів підлітків та чинників їх подолання. Зокрема, Н. Атаманчук розглядає можливості арт-терапії у вивченні та подоланні бар'єрів у спілкуванні підлітків [1]. У працях М. Балинської увагу зосереджено на комунікативних бар'єрах підлітків із різним рівнем тривожності в умовах

кризових викликів сучасності [2], а також на взаємозв'язку емоційних бар'єрів та емпатії у процесі міжособистісного спілкування [3]. Ю. Лановенко досліджує типологію адаптаційного подолання кризи підліткового віку [4], а дослідники У. Михайлишин, І. Шмідзен та А. Малета аналізують значення самооцінки у формуванні статусу підлітка в групі [5]. Окремий напрям пошукувань становить вивчення психологічних бар'єрів у зв'язку з особливостями образу світу сучасних підлітків (Т. Міцик [6]), впливу особистісних чинників на ефективність їх міжособистісної комунікації (Р. Павелків [7]), комунікативних труднощів як проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб підліткового віку (Є. Скворчевська [9]), а також захисту та підтримки ментального здоров'я здобувачів в умовах воєнного стану (В. Панок [8]). Водночас подальшого осмислення потребує визначення психосоціальних опор, актуалізація яких допомагає старшим підліткам знижувати інтенсивність комунікативних бар'єрів і вибудовувати конструктивну міжособистісну взаємодію.

Мета статті – обґрунтувати психосоціальні ресурси подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці та визначити їх значення для міжособистісної взаємодії і збереження ментального здоров'я особистості.

У старшому підлітковому віці особливого психологічного значення набуває міжособистісне спілкування, оскільки через нього відбувається не тільки передавання інформації, а й самопрезентація, отримання соціального визнання, встановлення емоційної близькості, формування досвіду взаємної довіри та визначення власної позиції у групі. Тому труднощі у сфері спілкування можуть переживатися підлітком значно гостріше, ніж у багатьох інших видах діяльності. У такому контексті комунікативний бар'єр доцільно розглядати як значущу психологічну перешкоду, що утруднює встановлення, підтримання чи розвиток конструктивної взаємодії здобувача освіти з іншими людьми. Такий бар'єр може виявлятися у значній сором'язливості, страху негативної оцінки, надмірному емоційному напруженні, уникненні соціальних контактів, труднощах вираження почуттів, нерозумінні намірів співрозмовника, невмінні відстоювати власну

позицію або надмірній залежності від реакцій референтної групи.

Зазначимо, що комунікативні бар'єри старших підлітків мають комплексну природу, тому їх подолання навряд чи може забезпечуватися одним соціально-психологічним механізмом або сформованою поведінковою навичкою. Доцільно розглядати систему взаємопов'язаних психосоціальних ресурсів, які охоплюють внутрішні можливості особистості та підтримувальні якості її соціального довкілля. До таких ресурсів можна віднести, зокрема. адекватну самооцінку, емоційну саморегуляцію, розвинену емпатію, комунікативну компетентність, почуття приналежності, безпечне довкілля та ін. Важливість комплексного підходу до подолання комунікативних бар'єрів зумовлена тим, що ефективне спілкування залежить одночасно від того, як підліток сприймає себе, регулює власні емоції, розуміє інших і переживає свій статус у значущому оточенні.

Першим важливим психосоціальним ресурсом подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці постає адекватна самооцінка, яка визначає характер сприйняття особою власних можливостей, її ставлення до себе та готовність вступати у взаємодію з іншими людьми. Значення самооцінки для становища підлітка в групі окреслюється у статті У. Михайлишин, І. Шмідзен та А. Малети [5]. Стверджується, що людина, яка сприймає себе як недостатньо цікаву, компетентну чи прийнятну для інших, може очікувати негативної реакції співрозмовника, уникати прояву ініціативи або надмірно контролювати власну поведінку; натомість відносно стійке й реалістичне ставлення до себе створює психологічне підґрунтя для відкритої комунікації, полегшує висловлення власної позиції та знижує залежність від ситуативного схвалення з боку оточення. Водночас для продуктивної взаємодії важлива й адекватність самооцінки, що дає змогу підлітку усвідомлювати власні сильні сторони, визнавати труднощі, не перетворювати окрему невдачу на глобальне негативне судження про себе.

Другим ресурсом подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці є емоційна саморегуляція, значення якої посилюється в умовах високого рівня тривожності та кризових суспільних впливів. У сучасних

дослідженнях проблематика комунікативних бар'єрів підлітків розглядається, зокрема, у зв'язку з рівнем тривожності та кризовими викликами [2]. При цьому підвищена емоційна напруженість може ускладнювати сприймання змісту повідомлення, посилювати очікування загрози, спричиняти імпульсивні реакції або, навпаки, уникнення міжособистісного контакту, тому здатність підлітка розпізнавати власні емоційні стани, приймати їх та регулювати інтенсивність переживань – вагома передумова подолання внутрішніх перешкод у спілкуванні. До того ж розвинена емоційна саморегуляція допомагає підліткові утримувати контакт навіть тоді, коли ситуація взаємодії супроводжується хвилюванням, невпевненістю або непорозумінням. У такому разі старший підліток поступово набуває здатності відокремлювати власну емоцію від реальних намірів співрозмовника, витримувати паузу перед відповіддю, уточнювати зміст сказаного та шукати способи конструктивного розв'язання ситуації.

Третім психосоціальним ресурсом подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці є емпатія, що забезпечує здатність особистості помічати, розпізнавати й ураховувати емоційні стани іншої людини. Проблема співвідношення емоційних бар'єрів та емпатії у міжособистісному спілкуванні підлітків представлена у працях М. Балинської [3]. На її думку, емпатійне розуміння розширює комунікативну ситуацію за межі суто власної позиції: підліток отримує можливість не тільки реагувати на слова співрозмовника, а й намагатися зрозуміти мотиви, переживання та контекст його поведінки, що зменшує ймовірність поспішного приписування ворожих намірів, сприяє точному розумінню невербальних сигналів, полегшує пошук взаємоприйнятних способів взаємодії. Водночас, коли підліток відчуває, що його переживання визнають і приймають, знижується потреба у захисному дистанціюванні та посилюється готовність до відкритого спілкування.

Четвертим ресурсом подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці є комунікативна компетентність, що охоплює сукупність умінь встановлювати контакт, слухати, висловлювати власні думки, уточнювати

інформацію, аргументувати позицію, розуміти невербальні сигнали, а також конструктивно реагувати на суперечності. Р. Павелків пов'язує ефективність міжособистісної комунікації з особистісними чинниками [7], що дає підстави розглядати комунікативну поведінку не тільки як набір зовнішніх технік, а як прояв ширшої системи особистісних властивостей. Для старшого підлітка особливо важливо навчитися поєднувати здатність до самовираження з повагою до позиції іншого, оскільки саме цей баланс дає змогу уникати як пасивного підпорядкування, так і надмірно агресивного відстоювання власних інтересів. Наявність конкретних моделей комунікативної поведінки – уміння розпочати розмову, підтримати тему, поставити уточнювальне запитання, висловити свою незгоду без знецінення змісту повідомлення, повідомити про власні почуття чи попросити про допомогу – робить міжособистісну взаємодію передбачуваною, що поступово знижує суб'єктивну складність комунікативних ситуацій і формує у старшого підлітка досвід успішного соціального контакту.

П'ятим ресурсом подолання комунікативних бар'єрів у підлітковому віці варто визначити адаптивні способи подолання життєвих труднощів. Дослідник Ю. Лановенко розглядає типологію адаптаційного подолання кризи підліткового віку [4], що актуалізує питання про способи реагування особистості на труднощі, які виникають у процесі дорослішання. Так, комунікативна проблема може сприйматися підлітком або як доказ власної неспроможності, або як складна, проте розв'язувана ситуація. У другому випадку зростає ймовірність активного пошуку способів вирішення – звернення по підтримку, аналізу різних причин непорозуміння, зміни способу поведінки, повторної спроби встановлення контакту чи пошуку іншого соціального середовища. У таких ситуаціях значущим психосоціальним ресурсом стає психологічна гнучкість – здатність змінювати способи поведінки відповідно до нових умов, не відмовляючись водночас від значущих потреб у взаєморозумінні, прийнятті та приналежності.

Шостим важливим ресурсом подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці є соціальна підтримка, що формується у системі

взаємин з однолітками, батьками, педагогами та іншими значущими дорослими. У старшому підлітковому віці особливу роль відіграє підтримка ровесників, оскільки група однолітків стає одним із центральних просторів самопізнання та соціального визнання. Водночас значення має не кількість соціальних контактів сама по собі, а їх психологічна якість – наявність довіри, взаємності, можливості звернутися по допомогу, висловити переживання без страху висміювання чи знецінення. За таких умов соціальне довкілля стає простором, у якому підліток може випробовувати нові способи спілкування і поступово долати власну невпевненість. Підтримувальні стосунки особливо важливі для підлітків, які пережили вимушене переміщення або необхідність адаптації до нового соціокультурного довкілля (Є. Скворчевська [9]). У таких умовах до звичайних вікових труднощів можуть додаватися розрив усталених соціальних зв'язків, відчуття чужості, необхідність входження у нову групу, мовні чи культурні відмінності, відтак позитивні взаємини можуть зменшувати соціальну ізоляцію та відновлювати відчуття приналежності підлітка до значущої спільноти.

Отже, психосоціальні ресурси подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці доцільно розглядати як цілісну систему особистісних можливостей підлітка та необхідних психосоціальних умов, які забезпечують готовність вступати у взаємодію, підтримувати її та конструктивно долати труднощі, що виникають у процесі спілкування. До основних ресурсів подолання комунікативних бар'єрів у старшому підлітковому віці належать адекватна самооцінка, емоційна саморегуляція, розвинена емпатія, а також комунікативна компетентність, адаптивні стратегії подолання труднощів й соціальна підтримка. Їх сукупна дія дає змогу підлітку зменшувати страх негативного оцінювання, особистісну тривожність, психоемоційне напруження й уникнення контактів, водночас розширюючи його здатність до відкритого діалогу, взаєморозуміння та побудови безпечних стосунків.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в емпіричному вивченні взаємозв'язків між зовнішнім вираженням комунікативних бар'єрів старших підлітків та рівнем прояву їх тривожності, самооцінки, емпатії, особливостями соціальної підтримки й статусом у групі, а також у визначенні найбільш

ефективних психосоціальних засобів їх подолання.

Література:

1. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 12-16.

2. Балинська М. В. Комунікативні бар'єри підлітків із різним рівнем тривожності в умовах кризових викликів сучасності: структурна модель. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. № 4 (58). С. 120–128.

3. Балинська М.В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків з різного соціального оточення. *Молодий вчений*. 2014. № 11 (14). С. 229-231.

4. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку. *Соціальна психологія*. 2014. № 6. С. 137-145.

5. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 121-125.

6. Міцик Т. О. Психологічні бар'єри та афект неадекватності як один із факторів образу світу девіантних підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2016. № 9 (52). С. 22–27.

7. Павелків Р. Вплив особистісних чинників на ефективність міжособистісної комунікації. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2015. № 10. С. 79-86.

8. Панок В. Г. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія. Київ, 2024. 188 с.

9. Скворчевська Є. Л. Бар'єри в спілкуванні як проблема соціальної адаптації підлітків – внутрішньо переміщених осіб за кордоном. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 200–205.

Зимовська Анастасія Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Башкір Ольга Іванівна
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри освітнього менеджменту та
виховання КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ФОКУСОВАНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ В ОСІБ З ОЗНАКАМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Проблема психологічного відновлення осіб, які пережили травматичні події, є особливо актуальною в умовах тривалого впливу воєнних і соціальних стресорів. Посттравматичні прояви можуть охоплювати повторне переживання травматичної події, уникнення пов'язаних із нею стимулів, підвищену реактивність, а також зміни у способах усвідомлення та регуляції емоцій, переживанні безпеки, довіри й близькості у значущих стосунках. Сучасні дослідження показують, що труднощі емоційної регуляції пов'язані з вираженістю посттравматичних симптомів, а тому їх урахування має значення для планування психотерапевтичної допомоги [1; 2].

Емоційно-фокусована терапія, розвиток якої пов'язаний із працями Сью Джонсон та її колег, ґрунтується на поєднанні теорії прив'язаності, системного розуміння міжособистісної взаємодії та експериєнційної роботи з емоційним досвідом. У межах цього підходу емоція розглядається не лише як суб'єктивне переживання, а як важливий компонент організації поведінки, способів захисту та взаємодії зі значущими іншими. Теорія прив'язаності дає змогу розглядати

потреби у безпеці, доступності, підтримці та емоційному зв'язку як суттєві орієнтири психотерапевтичної роботи [3; 4].

У роботі з посттравматичними проявами особливого значення набуває те, що інтенсивний емоційний досвід може поєднуватися з уникненням, емоційним онімінням, соромом, страхом втрати контролю, підвищеною реактивністю або дистанціюванням від близькості. За таких умов психотерапевтична робота потребує не форсованого занурення у травматичні переживання, а поступового створення умов, у яких людина може помічати, називати та витримувати власні емоційні реакції без надмірного перевантаження. У сучасній моделі емоційно-фокусованої терапії для травми робота організовується через послідовне формування безпечного контакту, поглиблення емоційного досвіду, переосмислення пов'язаних із травмою значень та інтеграцію нового способу взаємодії із собою й іншими [5].

Першою важливою особливістю застосування емоційно-фокусованої терапії є індивідуалізація темпу та інтенсивності емоційного опрацювання. Виражені посттравматичні реакції та труднощі емоційної регуляції можуть обмежувати здатність людини тривалий час залишатися у контакті з вразливими переживаннями. Тому терапевт має відстежувати актуальний рівень емоційного збудження, способи уникнення та дистанціювання, здатність клієнта усвідомлювати власний стан і повертатися до емоційної рівноваги. Така індивідуалізація не означає відмови від глибокої емоційної роботи, а визначає умови, за яких вона стає психологічно доступною та продуктивною.

Другою особливістю є робота із захисними реакціями як із функціональними способами подолання загрози, а не лише як із перешкодами психотерапії. Уникнення теми, інтелектуалізація, емоційне відсторонення, різке посилення гніву або прагнення припинити контакт можуть виконувати захисну функцію. Завдання терапевта полягає у тому, щоб допомогти людині дослідити, яка первинна емоція, особистісне значення або потреба стоїть за такою реакцією. У практичному вимірі це передбачає рух від автоматичної реакції та захисної

стратегії до усвідомлення страху, безпорадності, сорому, болю чи потреби у безпеці, прийнятті та підтримці [3; 5].

Третьою особливістю є врахування системи прив'язаності та міжособистісного контексту посттравматичного функціонування. Травматичний досвід може змінювати очікування щодо доступності інших людей, посилювати страх відкидання або, навпаки, сприяти дистанціюванню від вразливості та потреби у підтримці. У парному форматі емоційно-фокусованої терапії це вимагає роботи не лише з індивідуальними переживаннями, а й з негативними циклами взаємодії, у яких страх, протест, відсторонення та захисна поведінка партнерів взаємно підтримують один одного. Дослідження емоційно-фокусованої терапії пар із посттравматичними труднощами підкреслюють значення безпечнішого емоційного зв'язку та доступності партнера як потенційного ресурсу відновлення [6; 7].

Четверта особливість полягає у використанні безпечного емоційного контакту як умови для поглиблення переживання. Терапевтичні зміни в емоційно-фокусованому підході пов'язані не лише зі зменшенням інтенсивності негативних емоцій, а й зі зміною способу їх організації та переживання. Людина поступово вчиться розпізнавати власні емоційні сигнали, пов'язувати їх із потребами, виражати вразливі переживання у більш прямий спосіб і використовувати підтримку значущих інших. Це створює можливість переходу від автоматичних захисних реакцій до більш гнучких способів емоційної та міжособистісної регуляції [4; 5].

Отже, особливості застосування емоційно-фокусованої терапії у роботі з особами з ознаками посттравматичного стресового розладу доцільно розглядати через взаємозв'язок посттравматичних проявів, емоційної регуляції та прив'язаності. Практично значущими є індивідуалізація темпу й інтенсивності терапії, поступове опрацювання захисних реакцій, доступ до первинних емоцій та потреб, урахування характеристик прив'язаності, формування безпечного емоційного контакту та подальша інтеграція нового досвіду. Такий підхід

відповідає психосоціальній логіці відновлення ментального здоров'я, оскільки поєднує роботу з внутрішнім емоційним досвідом людини та її здатністю формувати й використовувати підтримувальні міжособистісні зв'язки.

Література:

1. Seligowski A. V., Lee D. J., Bardeen J. R., Orcutt H. K. Emotion Regulation and Posttraumatic Stress Symptoms: A Meta-Analysis. Cognitive Behaviour Therapy. 2015. Vol. 44, no. 2. P. 87–102. DOI: https://doi.org/10.1080/16506073.2014.980753

2. O'Brien H., Felmingham K., Lau W., O'Donnell M. Developing an Extended Process Model of Emotion Regulation in PTSD. Behaviour Research and Therapy. 2025. Vol. 184. Art. 104668. DOI: https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104668

3. Johnson S. M. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. 3rd ed. New York : Routledge, 2020. 332 p.

4. Wiebe S. A., Johnson S. M. A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. Family Process. 2016. Vol. 55, no. 3. P. 390–407. DOI: https://doi.org/10.1111/famp.12229

5. Johnson S. M., Campbell T. L. Emotionally Focused Therapy for Trauma. New York : The Guilford Press, 2025. 254 p.

6. Greenman P. S., Johnson S. M. United We Stand: Emotionally Focused Therapy for Couples in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. Journal of Clinical Psychology. 2012. Vol. 68, no. 5. P. 561–569. DOI: https://doi.org/10.1002/jclp.21853

7. Weissman N., Batten S. V., Rheem K. D., Wiebe S. A., Pasillas R. M., Potts W., Barone M., Brown C. H., Dixon L. B. The Effectiveness of Emotionally Focused Couples Therapy With Veterans With PTSD: A Pilot Study. Journal of Couple & Relationship Therapy. 2018. Vol. 17, no. 1. P. 25–41. DOI: https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1285261

Іваницька Кіра
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність С 4 Психологія
Науковий керівник
Ушакова Ірина Михайлівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тривала боротьба України за незалежність і повномасштабна війна зумовлюють значні виклики для психологічного благополуччя населення. Особливої уваги потребують здобувачі вищої освіти, для яких переживання воєнних подій поєднується із завданнями становлення дорослої особистості, професійного самовизначення та планування майбутнього. Невизначеність і постійна загроза безпеці можуть ускладнювати збереження емоційної рівноваги, мотивації до навчання та досягнення життєвих цілей. Мета доповіді – визначити умови підтримання психоемоційної стабільності здобувачів вищої освіти в умовах війни та окреслити можливості сприяння їхньому психологічному благополуччю на особистісному й університетському рівнях.

Психологічне благополуччя не зводиться до позитивного настрою чи відсутності психологічних труднощів. Воно охоплює відчуття цілісності власного життя, прагнення до самореалізації та здатність підтримувати значущі стосунки з іншими людьми. Емоційний стан людини є мінливим, тому сум, страх, розгубленість або зниження активності в умовах війни можуть бути реакціями на складні обставини. Важливим аспектом психологічного благополуччя є здатність поступово відновлювати емоційну рівновагу та

підтримувати повсякденну діяльність.

Адаптація до стресових чинників здійснюється за допомогою різних психологічних механізмів. Особливості їх використання залежать від індивідуальних характеристик людини, її життєвого досвіду та умов, у яких вона перебуває. У критичних ситуаціях, зокрема під час війни, можуть активізуватися механізми психологічного захисту, що допомагають зменшувати інтенсивність переживань і підтримувати психічне функціонування [1].

Дослідження Д. Усика демонструє, що більшість опитуваних здобувачів освітии мають посередній-задовільний рівень загальної задоволеності життям в умовах війни [2]. Це доводить, що в більшості випадків людина з індивідуальною швидкістю пристосовується до різних умов.

Водночас слід враховувати потреби здобувачів вищої освіти, які ще перебувають у процесі осмислення й прийняття змін, спричинених війною. Одним із найвагоміших чинників психологічного напруження для них є невизначеність майбутнього. Вона може послаблювати впевненість у власних рішеннях і супроводжуватися тривогою щодо навчальних та життєвих перспектив.

Додаткові труднощі пов'язані з необхідністю поєднувати навчальну діяльність із пристосуванням до мінливих умов. Повітряні тривоги, зміни розкладу, перехід між форматами навчання, перебої зі зв'язком та електропостачанням можуть ускладнювати концентрацію уваги й виконання навчальних завдань. Ці обставини впливають також на організацію освітнього процесу та потребують гнучких підходів до навчання.

Психологічне благополуччя прямо залежить від індивідуальних характеристик людини, таких як самооцінка, контроль над емоціями і власним життям, реалістична оцінка становища, навички самодопомоги та вміння звертатися по допомогу. Студентам особливо важливо дослухатися до себе, відповідально ставитися до своїх потреб, адже саме від того, як налаштує себе людина, залежить вплив ситуації на особистість.

Доцільним також є знання базових психологічних прийомів, які можна застосовувати у скрутних ситуаціях. Мова про дихальні практики, самоаналіз, керування своїм тілом [3]. Не завжди поруч може опинитись надійна людина, що втішить, або ситуація вимагатиме рішучих дій і доведеться самому стати тим рятівником.

Дослідження Б. Лазоренка було спрямоване саме на з'ясування того, наскільки психотехнології та їх використання студентами матимуть вплив, враховуючи виснаження від загроз війни. Результат мав наступні показники: психотехнології та відповідні практики дали позитивний вплив на опитуваних. Показники високого рівня тривожності і депресії знизились, натомість зросли середні показники оптимізму з приводу майбутнього, впевненості і здатності до контролю життя [4].

Для студентів особливо важливу роль відіграє соціальна складова. На цьому етапі життя здобувач зустрічає безліч нових людей (одногрупників і викладачів тощо). Так чи інакше, доводиться будувати соціальні зв'язки з ще не знаними особистостями. Кожному це дається по-різному, але соціальна взаємодія і підтримка мають значущий вплив. Це стосується зменшення відчуття самотності та можливості отримати певну користь: нові знання, практичну допомогу, ментальну підтримку. Із суспільства і, безпосередньо, свого кола спілкування людина отримує необхідні ресурси.

Підтримка здобувачів вищої освіти не обмежується наданням готових рішень. Важливе значення має можливість бути почутими, отримати емоційну підтримку та відчути, що їхні переживання не залишаються поза увагою. Університетське середовище створює умови для встановлення міжособистісних контактів і формування значущих соціальних зв'язків. Зокрема, участь у студентських спільнотах, спільних проєктах, культурних і волонтерських заходах сприяє згуртованості, відчуттю належності до спільноти та підтриманню психологічного благополуччя в складних умовах. У цьому контексті Є. Балджи узагальнила підходи міжнародних організацій до визначення відповідальності

університетів за створення умов для збереження психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти [5].

Важливим чинником психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти є цілеспрямованість, пов'язана із завершенням навчання, набуттям професійних компетентностей, досягненням фінансової самостійності та реалізацією у вибраній сфері діяльності. В умовах війни тривале напруження й виснаження можуть знижувати мотивацію та ускладнювати досягнення поставлених цілей. За таких обставин доцільно зосереджуватися на завданнях, на які людина може впливати, водночас узгоджуючи власні очікування з наявними ресурсами.

Підтримання навчальної мотивації передбачає збалансоване поєднання навчального навантаження й відпочинку. Надмірно високі вимоги до себе можуть посилювати стрес і сприяти виснаженню. Практичними способами організації діяльності є поділ складних завдань на послідовні етапи, завчасне планування та визначення пріоритетів. При цьому в індивідуальному розкладі важливо передбачати час для відновлення, необхідний для підтримання працездатності та психологічного благополуччя.

В умовах тривалого воєнного стресу важливим ресурсом підтримання психологічного благополуччя є діяльність, що відповідає особистим інтересам і приносить задоволення. Виділення часу для такої діяльності в повсякденному розкладі може сприяти зниженню емоційного напруження, відновленню сил і збереженню відчуття особистої автономії.

Окремої уваги потребує організація споживання інформації. Часте відстеження новин про воєнні події може підтримувати відчуття загрози та посилювати тривогу. Тому доцільно визначати час для ознайомлення з новинами, звертатися до надійних джерел і насамперед отримувати інформацію, необхідну для безпеки. Усвідомлене обмеження обсягу емоційно напруженого контенту може допомогти зменшити інформаційне перевантаження без втрати доступу до важливих повідомлень.

В умовах тривалого воєнного стресу заняття, що відповідають індивідуальним інтересам і приносять задоволення, можуть слугувати ресурсом психологічного відновлення. Регулярне виділення часу для такої діяльності сприяє зниженню емоційного напруження та підтриманню відчуття контролю над повсякденним життям.

Важливим є також регулювання інформаційного навантаження. Часте звернення до повідомлень про воєнні події може посилювати тривогу й підтримувати відчуття небезпеки. Доцільно визначати час для перегляду новин, користуватися надійними джерелами та зосереджуватися на інформації, необхідній для ухвалення рішень щодо власної безпеки. Такий підхід дає змогу зменшити інформаційне перевантаження, зберігаючи доступ до важливих повідомлень.

Війна спричиняє швидкі зміни умов життя та супроводжується тривалим психоемоційним напруженням. За таких обставин здатність долати труднощі й адаптуватися до змін набуває особливого значення для здобувачів вищої освіти. Попри пов'язані з війною виклики, вони продовжують навчання, набувають знань і практичного досвіду та прагнуть досягати особистих і професійних цілей. Водночас труднощі й помилки є частиною цього процесу та можуть потребувати додаткової підтримки.

Отже, підтримання психологічного благополуччя передбачає увагу до власних потреб, своєчасне відновлення ресурсів і використання доступних форм підтримки. Відповідальне ставлення до психологічного стану допомагає здобувачам зберігати здатність навчатися, адаптуватися та планувати майбутнє в умовах невизначеності.

Література:

1. ТОП розповсюджених захисних механізмів психіки. URL: https://www.gasformind.com/top-rozpovsyudzhenykh-zakhysnykh-mekhanizmiv/ (дата звернення 21.09.2026)

2. Усик Д. Психологічне благополуччя студентів в умовах воєнного стану. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення*. 2026. С. 222 – 226. URL: https://surl.li/arnvdy (дата звернення 21.09.2026)

3. Бачевська А. Психолог назвала 5 потужних фраз, які допоможуть заспокоїтися за лічені секунди. URL: https://www.unian.ua/curiosities/yak-shvidko-zaspokojitisya-psihologi-nazvali-5-korisnih-fraz-13078089.html (дата звернення 25.09.2026)

4. Лазоренко Б. Забезпечення емоційного компонента психологічної готовності студентської молоді до протидії загрозам війни на виснаження. *Ментальне здоров'я*. № 2. 2026. С. 170 – 175. URL: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-2.28 (дата звернення 25.09.2026)

5. Балджи Є. Благополуччя студентів та академічного персоналу як складник соціальної відповідальності університету в умовах війни та у повоєнний час: аналіз вітчизняного й зарубіжного досвіду. *Аналіз провідного вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо реалізації соціальної відповідальності університетів під час конфліктів, воєнних дій та повоєнного відновлення. Препринт (аналітичні матеріали).* Київ: Інститут вищої освіти НАПН України, 2022. С. 62 – 81. URL: https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2023/04/sots-vidp-univ_2022-145p.pdf (дата звернення 21.09.2026)

Істоцька Ольга
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність С 4 Психологія
Науковий керівник
Кабусь Наталя Дмитрівна
доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Повномасштабна війна в Україні створила умови тривалого психоемоційного напруження, у яких особливо вразливими є діти. Воєнні події впливають не лише на фізичну безпеку, а й на формування базового відчуття стабільності, довіри до світу та можливості прогнозувати власне майбутнє. Для дітей молодшого шкільного віку проблема набуває особливої актуальності, оскільки саме у цей період активно розвиваються когнітивна, емоційна, соціальна та особистісна сфери.

Молодший шкільний вік охоплює період приблизно від 6 до 11 років і пов'язаний із суттєвою перебудовою способу життя дитини. Навчальна діяльність стає провідною, розширюється коло соціальних контактів, формуються навички довільної поведінки, самоконтролю, рефлексії та емоційної регуляції. Воєнне середовище може порушувати природну послідовність цих процесів, оскільки психічні ресурси дитини значною мірою спрямовуються не на розвиток, а на пристосування до потенційної небезпеки.

Однією з найбільш чутливих до впливу тривалого стресу є пізнавальна сфера. Повітряні тривоги, вибухи, вимушене перебування в укриттях, постійне очікування загрози та порушення звичного режиму життя ускладнюють концентрацію уваги та засвоєння навчального матеріалу. У школярів можуть спостерігатися труднощі із запам'ятовуванням інформації, зниження працездатності, швидка втомлюваність, нестійкість уваги та зменшення інтересу до навчання. Частина дітей демонструє стан психологічного блокування, що проявляється байдужістю до результатів діяльності, відчуттям безпорадності або уникненням складних завдань.

Важливі зміни відбуваються також в емоційній сфері. Молодші школярі

ще не мають достатньо сформованих механізмів саморегуляції, тому інтенсивні переживання нерідко проявляються у вигляді підвищеної тривожності, страхів, дратівливості, плаксивості, апатії або раптових спалахів гніву. Страх може поширюватися на ситуації, які раніше не викликали негативної реакції: темряву, різкі звуки, закриті приміщення, розлуку з батьками. В окремих випадках дитина може приписувати собі відповідальність за події, на які об'єктивно не здатна впливати, що сприяє виникненню почуття провини.

Травматичні переживання можуть мати й тілесні прояви. Якщо дитині складно усвідомити або словесно описати власний стан, психоемоційне напруження іноді виражається через скарги на головний біль, дискомфорт у животі, нудоту, серцебиття, слабкість або загальне виснаження. Поширеними є порушення сну: труднощі із засинанням, часті пробудження, нічні кошмари. Такі прояви потребують уважного ставлення дорослих, оскільки можуть бути реакцією на тривалий стрес, а не лише ознакою соматичного захворювання.

Поведінкові реакції на травматичний досвід можуть мати різний характер. В одних дітей переважають зовнішні прояви напруження: конфліктність, агресія, імпульсивність, протестна поведінка. В інших, навпаки, формується тенденція до замкнутості, уникнення спілкування, зниження інтересу до гри, навчання та взаємодії з однолітками. Окремої уваги потребує поведінковий регрес – тимчасове повернення до форм поведінки, характерних для більш раннього віку. Він може виявлятися у посиленні залежності від дорослого, страху залишатися наодинці, надмірній потребі у фізичному контакті, втраті окремих раніше сформованих навичок.

Ступінь психологічного впливу війни визначається не лише віком дитини, а й характером пережитого досвіду. Аналіз наукових досліджень [1; 2: 3] дозволяє виокремити декілька груп травмівних чинників. Першу групу становлять прямі загрози життю та здоров'ю – перебування в зоні бойових дій, обстріли, руйнування житла, поранення, окупація, спостереження за насильством або загибеллю людей. Такі події можуть спричиняти найбільш

виражені посттравматичні реакції.

Другу групу становлять втрати та порушення значущих соціальних зв'язків. Втрата близької людини, тривале розлучення з одним із батьків, мобілізація членів родини, невідомість щодо долі рідних або вимушене розділення сім'ї створюють для дитини додаткове психоемоційне навантаження. Особливо складною є ситуація невизначеної втрати, коли дитина не має чіткої інформації про долю близької людини й тривалий час перебуває між надією та страхом.

Третю групу травмівних чинників формують вторинні стресори, що виникають внаслідок війни. До них належать вимушене переселення, втрата дому та звичних речей, зміна закладу освіти й соціального оточення, фінансові труднощі родини, необхідність адаптуватися до нового середовища або мови. Окремо важливо враховувати втрату домашніх тварин, улюблених предметів та звичних ритуалів, оскільки для дитини вони можуть бути значущими складниками відчуття стабільності.

Вагому роль у подоланні травматичного досвіду відіграє сімейне середовище. Дитина молодшого шкільного віку значною мірою орієнтується на реакції дорослих, тому емоційна стабільність батьків може виступати чинником психологічного захисту. Водночас високий рівень тривоги, депресивні або посттравматичні прояви у батьків здатні посилювати дитяче напруження. Важливою умовою підтримки є чесна, але відповідна до віку комунікація. Намагання повністю приховати очевидну небезпеку або повідомляти неправдиву інформацію про значущі події може послаблювати довіру дитини до дорослих.

Отже, травматичний досвід війни впливає на дитину комплексно та може проявлятися на когнітивному, емоційному, поведінковому, соматичному й соціальному рівнях. Вираженість цих змін залежить від характеру пережитих подій, тривалості стресу, особливостей сімейного середовища та доступності підтримки. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу до психологічної реабілітації молодших школярів. Реабілітаційні програми мають

бути спрямовані не лише на зменшення окремих симптомів, а й на відновлення відчуття безпеки, емоційної стабільності, соціальних зв'язків, навчальної активності та здатності дитини поступово повертатися до повноцінного вікового розвитку.

Література:

1. Діти і війна: навчання технік зцілення : посібник для батьків, учителів та психологів. Львів, Галицька видавнича спілка, 2022. 110 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf

2. The psychological impact of war on children's learning: how to mitigate it // Children's Future Charitable Foundation. URL: https://childrensfuture.org.ua/news/the-psychological-impact-of-war-on-children-s-learning-how-to-mitigate-it

3. INEE Minimum Standards for Education: Preparedness, Response, Recovery / Inter-agency Network for Education in Emergencies, 2024. 256 p. URL: https://inee.org/resources/inee-minimum-standards?utm_source=chatgpt.com

Калугін Ілля Юрійович
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)
Науковий керівник
Шишенко Валентина Олексіївна
доктор педагогічних наук, доцент
доцент кафедри початкової і професійної освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

АКАДЕМІЧНА МОБІЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА АКАДЕМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Сучасна вища освіта розвивається в умовах масштабних соціальних, технологічних та геополітичних трансформацій. У цих умовах університет дедалі більше розглядається не лише як заклад освіти, що забезпечує професійну підготовку майбутніх фахівців, а і як середовище особистісного розвитку молоді, її соціальної взаємодії, формування життєстійкості та підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти.

Особливого значення ці питання набувають для України. Повномасштабна війна, вимушене переміщення частини студентської молоді, порушення освітнього процесу, невизначеність щодо майбутнього, розрив соціальних зв'язків та необхідність адаптації до нових умов створюють додаткові виклики для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

У цьому контексті академічна мобільність може розглядатися суб'єктами освітнього процесу не тільки як механізм отримання досвіду навчання в іншому закладі освіти або навіть іншій країні, а й як один із ресурсів підтримки їх академічної та соціальної стійкості. Утім, сама мобільність не завжди має позитивний вплив на студентів, адже перебування в іншій країні або університеті може супроводжуватися культурним шоком, мовними труднощами, зміною соціального оточення, фінансовими та організаційними викликами. Тому актуальним є дослідження умов, за яких академічна мобільність сприяє психічному благополуччю здобувачів вищої освіти.

Академічна мобільність передбачає тимчасове навчання, стажування або іншу освітню діяльність здобувача в іншому закладі вищої освіти чи науковій установі. Сучасні документи, що регламентують розвиток освіти в Україні [5], передбачають можливість участі здобувачів вищої освіти у програмах академічної мобільності та визначає основні механізми взаємодії українських та

іноземних закладів освіти. Вона виступає як один із ключових інструментів інтернаціоналізації вищої освіти, розвитку міжнародного співробітництва та підвищення якості освітніх програм. Окрім того, академічна мобільність сприяє покращенню навчальних досягнень студентів, розвитку мовних і цифрових компетентностей, підвищенню самостійності та самооцінки, розвитку міжкультурної обізнаності, активній участі здобувачів у суспільному житті та позитивній взаємодії з представниками різних соціальних і культурних груп.

Водночас важливо, що академічна мобільність створює можливість формування нових соціальних зв'язків. Для студента, який переживає соціальну ізоляцію або втрату звичного освітнього середовища, включення до міжнародної академічної спільноти може стати джерелом соціальної підтримки та відчуття приналежності [2; 3; 4].

Під час академічної мобільності студент повинен адаптуватися до нової системи навчання, академічних вимог, мовного середовища, культурних норм тощо. Тому мобільність може розглядатися як своєрідна ситуація адаптації, яка має як позитивний, так і потенційно стресогенний характер.

До позитивних впливів мобільності належать: розширення соціальних контактів здобувачів; набуття нового академічного досвіду; розвиток самостійності та відповідальності; формування міжкультурної компетентності; підвищення впевненості у власних силах; отримання нового досвіду подолання складних ситуацій; формування відчуття академічної та професійної перспективи.

Утім, нове середовище може породжувати додаткове навантаження на здобувачів. До потенційних труднощів, викликаних академічною мобільністю, можна віднести: мовний бар'єр, складність культурної адаптації, розрив із сім'єю та звичним соціальним оточенням, фінансові труднощі, невизначеність, надмірне академічне навантаження та необхідність швидкого пристосування до нового середовища.

Позитивний вплив мобільності значною мірою залежить від якості

організаційної, академічної, соціальної та психологічної підтримки здобувачів. З огляду на це одним із важливих завдань університету є не лише організація самої мобільності, а й створення системи підтримки студента на всіх її етапах: до початку мобільності, під час перебування в закладі-партнері та після повернення. Без належної підтримки з боку закладу освіти труднощі адаптації студентів можуть посилювати психологічне напруження.

Особливої уваги потребує передмобільна підготовка. Вона має охоплювати не лише мовну та академічну підготовку здобувачів, а й інформацію про особливості нового освітнього середовища, культурні норми, можливості отримання психологічної допомоги, контакти відповідальних працівників університету та механізми розв'язання кризових ситуацій [1; 2; 3; 4].

Під час мобільності важливим є забезпечення доступу до університетських служб підтримки. Так, програма Erasmus+ [6; 7] передбачає принцип рівного доступу та підтримки учасників з особливими освітніми потребами. Для них передбачено можливість отримання додаткового фінансування, а заклади-партнери мають забезпечувати доступ до відповідних сервісів. Окрім того, у закладах вищої освіти діють програми наставництва, супроводу і підтримки, інформаційних зустрічей та інтеграційних заходів. Вони можуть сприяти встановленню соціальних контактів між студентами і зменшенню відчуття ізоляції.

Наразі для українських університетів мобільність є одним із механізмів підтримки безперервності освітніх траєкторій студентів, збереження міжнародних академічних зв'язків та інтеграції української системи вищої освіти до європейського освітнього простору. Академічна мобільність, обміни (зокрема, віртуальні) та міжнародні проєкти розглядаються як важливі інструменти підтримки суб'єктів освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Відповідно, у сучасних умовах академічна мобільність може сприяти не лише навчанню, розширенню освітнього досвіду учасників освітнього процесу, а й підтримці їхніх соціальних зв'язків і подальшому професійному зростанню.

Для студентів, які перебувають у складних життєвих обставинах, можливість продовжувати навчання та залишатися включеними до академічної спільноти може мати важливе значення для підтримки їх відчуття стабільності та майбутньої перспективи. Завдяки участі у програмах академічної мобільності студенти вчаться самостійно організовувати навчання, комунікацію, розв'язувати нагальні питання, налагоджують академічні і міжособистісні контакти, які можуть бути корисними для подальшого навчання та професійної діяльності, підвищують рівень міжкультурної та комунікативної компетентності, розвивають здатність адаптуватися до змін, освітніх і соціальних викликів [1; 2; 3; 4].

Отже, у сучасних умовах розвитку освіти в Україні академічна мобільність набуває особливого значення. Вона сприяє інтернаціоналізації університетів, розвитку міжнародного партнерства, підвищенню якості освітніх програм, інтеграції українських закладів вищої освіти до європейського освітнього простору. Для здобувачів вищої освіти мобільність є засобом підтримки їх освітніх траєкторій, налагодження соціальних зв'язків, розвитку самостійності, ініціативності, професійного зростання, упевненості у власних силах та здатності адаптуватися до нових умов.

Література:

1. Академічна мобільність. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/osvita-2/vishcha-osvita-ta-osvita-doroslikh/osvita-za-kordonom/akademichna-mobilnist (дата звернення: 17.09.2026).

2. Академічна мобільність студентів як один із напрямів євроінтеграції України / І. Дернова, І. Іванова та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Спецвипуск. С. 67-72. DOI https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.spec.1.13

3. Дуб Н. Роль академічної мобільності як інструменту інклюзивної освіти студентів з інвалідністю в медичних освітніх закладах. *Проблеми хімії та*

сталого розвитку. 2025. № 1. С. 109–114. DOI https://doi.org/10.32782/pcsd-2025-1-15

4. Здіорук С., Богачевська І. Академічна мобільність як фактор інтеграції України у світовий науково-освітній простір. Аналітична записка. 15.01.2014. URL: https://niss.gov.ua/doslidzhennya/gumanitarniy-rozvitok/akademichna-mobilnist-yak-faktor-integracii-ukraini-u-svitoviy (дата звернення: 16.09.2026).

5. Про затвердження Порядку реалізації права на академічну мобільність: Постанова Кабінету Міністрів України від 12 серпня 2015 р. № 579. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2015-%D0%BF#Text (дата звернення: 16.09.2026).

6. European Commission. Erasmus+ Program Guide. Mobility projects for higher education students and staff. 2026. URL: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-b/key-action-1/higher-education-mobility-projects (дата звернення: 17.09.2026).

7. European Commission. Erasmus+ support to Ukraine: four years of solidarity and action. 24.02.2026. URL: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/whats-new/news/erasmus-support-to-ukraine-four-years-of-solidarity-and-action (дата звернення: 16.09.2026).

Капшій Галина
практикуючий психолог у напрямах гештальт-терапії
EMDR-травматерапії та танцювально-рухової психотерапії
м. Львів, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТА ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМИ МЕТОДОМ EMDR

В умовах повномасштабної війни в Україні особливої актуальності

набувають травмофокусовані методи психотерапії, що допомагають подолати наслідки травматичного досвіду та відновити психологічне благополуччя. Одним із таких методів є EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – десенсибілізація та репроцесуалізація травматичних переживань із використанням білатеральної стимуляції (БЛС) [4].

Травматичний досвід може проявлятися не лише у вигляді емоційних та когнітивних реакцій, а й через зміни тілесного самовідчуття та самосприйняття, відчуття безпеки, інтероцепції та сенсомоторних реакцій. Навіть за умови свідомого розуміння травматичного досвіду, його тілесні прояви можуть зберігатися у вигляді стійких відчуттів, напруження та автоматизованих сенсомоторних реакцій [1, 2]. Це обґрунтовує доцільність включення тілесного компонента в процес опрацювання травми. Laricchiuta, Garofalo та Mazzeschi розглядають травматичний досвід як закодований у формі імпліцитних і тілесно втілених процедурних спогадів та підкреслюють значення тілесно-орієнтованих підходів у роботі з травматичними переживаннями [1].

Елементи тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії можуть використовуватися як додатковий інструмент у процесі EMDR-опрацювання [4]. Тіло в цьому випадку розглядається не лише як індикатор інтенсивності травматичного переживання, а й як ресурс для стабілізації, усвідомлення емоцій та роботи із сенсомоторним компонентом травми.

Застосовувані у процесі EMDR-опрацювання тілесно-орієнтовані та танцювально-рухові інтервенції за призначенням можна умовно систематизувати у три основні групи: стабілізаційні, спрямовані на формування відчуття безпеки та саморегуляції; ресурсні, що допомагають актуалізувати та закріпити внутрішні ресурси; практики титрованого опрацювання інтенсивних емоційних і сенсомоторних реакцій. Така інтеграція психотерапевтичних методів розширює можливості роботи з травматичним досвідом, забезпечуючи комплексне врахування його когнітивного, емоційного та тілесного вимірів [1, 2, 3].

1. Стабілізаційні практики

1.1. «Заземлення» і робота з опорою. Вправи для розвитку усвідомлення контакту з опорою: відчуття опори у різних положеннях тіла, масаж і вправи для стоп, спостереження за формою та площею ділянок тіла, які взаємодіють з опорою, м'яке перенесення ваги. Можуть використовуватися вправи з уявою на «віддавання» частини емоційного вантажу опорі або «діалог з опорою».

1.2. Дихальні вправи. Використовуються вправи на дихання під рахунок, м'яке черевне та діафрагмальне дихання, поєднання дихання із самодотиком, спостереження за змінами дихання, вправи із застосуванням уяви – «дихання різними частинами тіла». Окремим варіантом є «танець дихання» – усвідомлення та вираження характеру дихання за допомогою рухів рук або всього тіла.

1.3. Спостереження за тілесними відчуттями. Клієнт спостерігає за тілесним дискомфортом або напруженням, визначає його локалізацію, інтенсивність, форму, межі та динаміку. За необхідності використовуються метафоричні характеристики — колір, форма, розмір, температура, текстура. Такий спосіб роботи дає змогу утримувати увагу на тілесному компоненті переживання без необхідності одразу його вербалізувати.

1.4. Робота з межами та простором. Травматичний досвід може супроводжуватися порушенням відчуття безпеки власного тіла та особистого простору [1]. Тому вправи на відновлення меж можуть використовуватися як на початкових, так і на наступних етапах терапії. Це вправи на окреслення особистого простору рухами або за допомогою підручних матеріалів, дослідження власної «кінесфери», рухи на відштовхування та захист свого простору, створення фізичного або символічного «безпечного місця».

2. Ресурсні практики

Ресурсні практики спрямовані на формування досвіду самопідтримки, безпеки, контролю та позитивного тілесного самовідчуття.

2.1. Самообійми. Використовуються як форма самопідтримки та безпечного тілесного контакту, а також як спосіб посилення внутрішньої

здатності піклуватися про вразливі частини особистості.

2.2. Турботливий дотик. Клієнту пропонується м'яко торкатися ділянок тіла, у яких зосереджені дискомфортні відчуття. Мета полягає не у примусовому усуненні неприємного відчуття, а у формуванні досвіду безпечного контакту з ним, уваги та турботи про себе.

2.3. Пошук ресурсних тілесних відчуттів. Клієнт досліджує частини тіла, які відчуваються комфортніше або нейтральніше за інші, звертає увагу на характер цих відчуттів та пов'язані з ними ресурсні асоціації.

2.4. Поєднання образу з тілесною позою або рухом. Образні вправи «Безпечний стан», «Дерево», «Чарівний сад», «Зцілюючий промінь світла» тощо можуть поєднуватися з тілесними позами та рухами, створюючи «тілесний якір», що допомагає закріпити позитивний досвід через безпосереднє тілесне переживання. Використання тілесного досвіду, руху та ресурсування також розглядається як одна з точок перетину танцювально-рухової терапії та EMDR [4].

2.5. Рух (поза) сили. Клієнту пропонується знайти індивідуальний рух або позу, яка асоціюється із силою, стійкістю, впевненістю або захищеністю.

2.6. Рух або танець нового ресурсного стану. Клієнту пропонується виразити через рух або танець нове позитивне переживання. Танець і рух у цьому випадку є способом не лише символічного вираження переживання, а й закріплення нового тілесного досвіду. У роботі з психологічною травмою танцювально-рухові інтервенції можуть використовуватися для роботи з тілесним сприйняттям, емоційним станом та способами вираження переживань [3].

3. Практики титрованого опрацювання емоційних і сенсомоторних реакцій

Під час роботи з інтенсивними афективними переживаннями тілесні інтервенції потребують особливої обережності, що забезпечується дотриманням принципу титрації – поступового, дозованого наближення до тілесного переживання, емоції або рухового імпульсу. Мета полягає не в катартичній

«розрядці» травми, а в тому, щоб клієнт міг помітити та дослідити сенсомоторну реакцію, залишаючись у контакті з теперішнім моментом.

3.1. Титроване вираження через рух. Терапевт уважно спостерігає за найменшими тілесними проявами клієнта: зміною дихання, пози, міміки, мимовільними рухами, напруженням окремих частин тіла та звертає увагу клієнта на цей прояв і допомагає його усвідомити. Клієнту пропонується виразити руховий імпульс у дуже невеликій дозі – приблизно 5–10% суб'єктивної сили. Після цього увага повертається до дихання, опори, контакту з простором, ресурсного образу або іншого стабілізуючого елемента. Після такого соматичного втручання відновлюється БЛС-опрацювання. Важливим є чергування контакту зі складним переживанням та ресурсними і стабілізаційними практиками. Такий підхід відповідає загальному принципу використання руху та тілесного досвіду як додаткового способу роботи із симптомами травматизації [2].

3.2. Робота зі злістю через статичне вираження. Клієнту пропонується виразити злість через контрольовану статичну дію: тиск на м'яку поверхню, подушку або каремат, утримування чи скручування тканини. Інтенсивність дії постійно контролюється клієнтом і терапевтом, а сама практика чергується зі стабілізаційними та ресурсними інтервенціями.

3.3. Вираження афекту через символічний простір. Одним із варіантів роботи з сильними афективними переживаннями є їх перенесення у символічний або уявний простір, при цьому може додаватися титроване вираження переживання через рух. Клієнт може реалізувати переживання стосовно кривдника або травматичної ситуації через символічну дію. Її може виконувати уявна істота, стихія, сила природи або інший символічний образ.

3.4. Перенесення тілесної напруги в іншу частину тіла. Якщо клієнт відчуває сильну напругу в певній частині тіла, терапевт пропонує перенести її в іншу, більш контрольовану частину тіла через рух або напруження (наприклад, у разі відчуття стискання в горлі — стиснути кулак із такою самою силою). Під

час сету БЛС клієнт поступово розслабляє кулак, спостерігаючи за зміною початкового тілесного відчуття.

Титроване соматичне опрацювання рухового імпульсу в процесі EMDR Важливо, що рух у цьому підході виступає не як «розрядка» травми, а як спосіб отримати доступ до сенсомоторного компонента травматичного переживання та дати можливість пов'язаній із ним реакції змінитися в умовах подвійної уваги. Сенсомоторні інтервенції можуть застосовуватися як короткі «вплетення» у процес БЛС-опрацювання, коли виникає надмірна активація, виражене тілесне переживання або руховий імпульс, який складно вербалізувати.

У цьому контексті EMDR і танцювально-рухові підходи мають спільні терапевтичні елементи: роботу з тілесною усвідомленістю, саморегуляцією, ресурсуванням і рухом [4].

Завдання терапевта – дозувати інтервенцію, постійно відстежувати стан клієнта та не допускати перевантаження або дисоціативного реагування.

Висновки. Тілесно-орієнтовані та танцювально-рухові інтервенції можуть бути корисним доповненням до EMDR-опрацювання травматичного досвіду. У практичній роботі їх доцільно використовувати для стабілізації та саморегуляції, розвитку тілесного усвідомлення, актуалізації ресурсів, роботи з відчуттям опори та особистими межами, дослідження сенсомоторних реакцій і титрованого опрацювання рухових імпульсів.

Поєднання EMDR із тілесно-орієнтованими та танцювально-руховими інтервенціями дає змогу доповнити роботу з вербальним та когнітивним матеріалом роботою з тілесним досвідом клієнта. Рух при цьому розглядається не як засіб катартичної «розрядки» травми, а як один зі способів усвідомлення та поступової модифікації сенсомоторного компонента травматичного переживання. Запропонований підхід сформований на основі практичного досвіду роботи з травматичним досвідом і може бути використаний як додатковий інструмент у процесі EMDR-опрацювання за умови індивідуального дозування та постійного моніторингу стану клієнта.

Література:

1. Laricchiuta D., Garofalo C., Mazzeschi C. Trauma-related disorders and the bodily self: Current perspectives and future directions. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. 1166127. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1166127.

2. van de Kamp M. M., Scheffers M., Emck C., Fokker T. J., Hatzmann J., Cuijpers P., Beek P. J. Body- and movement-oriented interventions for posttraumatic stress disorder: An updated systematic review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*. 2023. Vol. 36, № 5. P. 835–848. DOI: 10.1002/jts.22968.

3. Tomaszewski C., Belota R.-A., Essadek A., Onumba-Bessonnet H., Cless C. Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. Vol. 14, № 2. 2225152. DOI: 10.1080/20008066.2023.2225152.

4. Woods K. Exploring the Intersections Between Dance/Movement Therapy and Eye Movement Desensitization and Reprocessing: A Literature Review. *Expressive Therapies Capstone Theses*. Lesley University. 2024. № 849. URL: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/849

Качанова Тетяна Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білик Олена Миколаївна
доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Професійне вигорання є однією з найбільш досліджуваних проблем сучасної психології праці. Педагогічна діяльність традиційно належить до професій підвищеного психологічного ризику, оскільки вчитель щодня взаємодіє з учнями, батьками й колегами, несе високу відповідальність за результат, не маючи при цьому достатніх можливостей для емоційного розвантаження протягом робочого дня. В умовах тривалої війни ці професійні труднощі супроводжуються хронічним стресом, що актуалізує проблему вивчення професійного вигорання педагогів.

Метою розвідки є узагальнення теоретичних підходів до сутності, структури та чинників професійного вигорання педагогічних працівників і визначення особливостей його розвитку в умовах хронічного стресу.

Термін «вигорання» до наукового обігу ввів Г. Фройденбергер, який у 1970-х роках описав стан поступової втрати сил, мотивації та бажання допомагати іншим у працівників допомагаючих професій [1]. К. Маслач та С. Джексон створили опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI) [2], який і нині залишається найпоширенішим інструментом вимірювання вигорання, а для педагогів розроблено окрему версію [3; с. 401–402]. Сучасне розуміння цього поняття, сформульоване К. Маслач, В. Шауфелі та М. Лейтером, полягає в тому, що вигорання є тривалою реакцією на хронічні емоційні й міжособистісні стресори на робочому місці [3; с. 399].

Вигорання має три взаємопов'язані виміри: емоційне виснаження, цинізм та редукція особистісних досягнень. Емоційне виснаження є базовим і найпомітнішим: людина почувається спустошеною, їй бракує емоційних і фізичних сил, не вистачає сил на задоволення базових потреб, ніщо не приносить задоволення. Цинізм (деперсоналізація) виявляється в байдужому або формальному ставленні до учнів і колег та є спробою дистанціюватися від

надмірного навантаження. Редукція особистісних досягнень означає відчуття власної некомпетентності та втрату віри в результативність праці [3; с. 399]. Дослідження показують, що виснаження, як правило, виникає першим і зумовлює цинізм, тоді як зв'язок цинізму з відчуттям неефективності є менш однозначним [3; с. 405]. Вигорання варто відрізняти від депресії, бо остання охоплює всі сфери життя людини, тоді як вигорання пов'язане переважно з роботою [3; с. 404]. О. Варгата, О. Кулешова та Л. Міхеєва, аналізуючи вигорання саме педагогів, виокремлюють три етапи його розвитку: напруження, емоційне виснаження та повне виснаження [4; с. 69].

Чинники вигорання зазвичай поділяють на організаційні, професійні та особистісні. К. Маслач та ін. зазначають, що організаційні чинники більш суттєво впливають на вигорання, ніж особистісні, тому вигорання є радше соціальним явищем, ніж проблемою «слабкої» людини [3; с. 409].

Модель невідповідності між людиною та роботою охоплює шість сфер: навантаження, контроль, винагороду, спільноту, справедливість і цінності. Хронічний дисбаланс у цих сферах підвищує ризик виникнення професійного вигорання, тоді як баланс сприяє розвитку залученості до роботи [3; с. 414–416]. У контексті педагогічної діяльності ці невідповідності набувають специфічного вияву, зокрема, для вчителя це може означати перенавантаження, брак впливу на рішення, недостатнє визнання праці, конфлікти в колективі чи розбіжність між декларованими цінностями закладу та реальною практикою.

О. Варгата, О. Кулешова та Л. Міхеєва виокремлюють такі психологічні чинники вигорання педагогів: індивідуально-особистісні (характер, вік, самооцінка), організаційно-професійні (умови праці, перевантаження, ненормований робочий день) та психологічно-мотиваційні [4; с. 70]. Серед особистісних ризиків у дослідженнях називають молодший вік, низьку стресостійкість, зовнішній локус контролю та пасивні способи подолання труднощів [3; с. 409–410].

Окремої уваги потребує діагностика професійного вигорання освітян у

вітчизняному освітньому просторі. За оцінкою О. Чабана, О. Хаустової та В. Омеляновича, наявні українські версії опитувальників вигорання переважно є перекладами російськомовних текстів або їх адаптаціями та не пройшли повноцінної валідації на українській вибірці. Для вирішення цієї проблеми автори розробили перший автентичний український «Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання» та перевірили його за участю науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти [5].

В умовах активних воєнних дій на професійні стресори накладається так званий «стрес війни». Науковці розглядають його як тривалий багаторівневий стрес, що поєднує страх за життя, відчуття постійної або очікуваної небезпеки, втрату близьких, руйнування звичного середовища, а також проживання в умовах невизначеності [6; с. 14]. Сам по собі він не означає психічного розладу, проте його тривала дія ускладнює адаптацію та підвищує ризик стійких порушень [6; с. 19]. Хронічне напруження поступово виснажує регуляторні системи організму: цей процес описують як алостатичне навантаження, що є ціною, яку організм сплачує за тривалу адаптацію до стресу [6; с. 32].

Особливістю педагогічної діяльності є «подвійне навантаження»: педагоги самі переживають війну, але щодня підтримують учнів, які мають власний травматичний досвід [6; с. 5–6]. Контакт із чужою травмою може призводити до вторинної травматизації, що підвищує ризик емоційного виснаження та вигорання [6; с. 27].

Дослідники визначають такі наслідки стресу війни: фізичні (втома, порушення сну, головний біль), психологічні (тривога, емоційне виснаження, дратівливість), когнітивні (погіршення уваги та пам'яті) і соціально-поведінкові (відчуженість, конфлікти в колективі), які взаємопосилюються [6; с. 21-25].

Профілактика вигорання в таких умовах має орієнтуватися на два напрями. По-перше, на розвиток особистісних ресурсів: резилієнтності, самоефективності, професійної життєстійкості, ефективних копінг-стратегій і задоволеності життям [6; с. 39]. По-друге, на зміни в організації праці, адже, за даними К. Маслач,

найефективнішим є поєднання управлінських та навчальних (індивідуальних) заходів [3; с. 419]. Перспективним є й розгляд залученості до роботи як позитивної протилежності вигоранню [3; с. 416], а систематичний моніторинг психічного стану дає змогу вчасно виявляти несприятливі зміни [6; с. 30].

Отже, професійне вигорання педагогічних працівників є багатокомпонентним явищем, яке формується поступово й зумовлене, передусім, взаємозв'язком організаційних, професійних та особистісних чинників, що для українських освітян посилюється впливом хронічного воєнного стресу. Саме цей стрес актуалізує виснаження та ризик вторинної травматизації, тому профілактика вигорання має бути комплексною й поєднувати розвиток особистісних ресурсів зі змінами в організації праці.

Література:

1. Freudenberger H. J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. Psychotherapy: Theory, Research & Practice. 1975. Vol. 12, No. 1. P. 73–82. DOI: https://doi.org/10.1037/h0086411.

2. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113. DOI: https://doi.org/10.1002/job.4030020205.

3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397.

4. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75, т. 1. С. 68–71. DOI https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.13.

5. Чабан О., Хаустова О., Омелянович В. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідізація нової діагностичної методики. Психосоматична медицина та загальна практика. 2025. Т. 10, № 1.

DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.598.

6. Психологічна технологія моніторингу наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій : практичний посібник / О. М. Кокун та ін. ; за ред. Г. В. Гуменюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2026. 173 с.

Квасняк Аліна Сергіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білик Олена Миколаївна
доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМПАТІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ІНСТИТУЦІЙНОГО ДОГЛЯДУ ТА ВИХОВАННЯ

Професійна діяльність працівників закладів інституційного догляду та виховання характеризується високою інтенсивністю міжособистісної взаємодії, значною емоційною залученістю та необхідністю постійно реагувати на потреби вихованців. У такому професійному середовищі працівники не лише виконують організаційні та виховні функції, а й забезпечують емоційну підтримку, безпеку, включеність і стабільність для дітей та підлітків. За таких умов набувають важливого значення психологічні характеристики самих працівників, особливо їхня здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати та зберігати емоційний баланс.

Однією з важливих характеристик професій, пов'язаних із турботою про інших, є емпатія, що передбачає здатність розпізнавати, розуміти та певною мірою поділяти емоційний стан іншої людини. Емпатійність як професійна характеристика працівників закладів інституційного догляду та виховання може сприяти формуванню довірливих взаємин, кращому розумінню потреб вихованців та більш ефективному реагуванню на їхні поведінкові прояви.

Проте емпатію не можна розглядати виключно як позитивний ресурс для

цих працівників, оскільки характер емоційного залучення таких фахівців може мати різні наслідки для їхнього психологічного стану. Зокрема, додатковим емоційним навантаженням для них є необхідність працювати з неблагополучними сім'ями, здебільшого байдужість батьків до своїх дітей, незначна зацікавленість влади у вирішенні проблем дітей з психофізичними вадами розвитку, невисока заробітна плата, певна ізольованість таких закладів тощо. Наслідком такого тривалого емоційного навантаження є розвиток професійного вигорання працівників закладів інституційного догляду та виховання.

Характер взаємозв'язку між емпатією та професійним вигоранням не є однозначним. Емпатія може виступати як важливим професійним ресурсом, так і чинником посилення професійного вигорання. Зокрема, це зумовлено тим, що надмірна емоційна залученість до переживань інших людей може створювати додаткове психологічне навантаження. Так, дослідження Г. Вілкінсон Р. Віттінгтона, Л. Перрід та К. Імесса свідчить, що, незважаючи на те, що емпатія є важливим компонентом у діяльності медичних працівників, вона робить їх більш вразливими до стресів, посилює емоційне виснаження та є одним із чинників професійного вигорання. У науковій розвідці підтверджується зв'язок між професійним вигоранням та емпатією, проте констатується, що результати цього зв'язку є неоднозначними: було виявлено як негативний, так і позитивний зв'язок між цими категоріями, що підтверджує необхідність врахування цього зв'язку під час реалізації заходів із запобігання професійному вигоранню медичних працівників і підвищення продуктивності їхньої діяльності [1].

Українські науковці також приділяють значну увагу проблемі взаємозв'язку емпатії та професійного вигорання представників різних сфер діяльності, особливо наголошуючи на важливості цієї проблеми для професійної діяльності фахівців спеціальної освіти, яка «передбачає інтенсивне емоційне залучення, постійну міжособистісну взаємодію та високий рівень емоційної чутливості» [2, с. 125]. В. Ляшко наголошує, що емпатія є базовою професійною

компетенцією для цих фахівців, проте «висока емоційна чутливість у контексті хронічних робочих стресорів (перевантаження, брак ресурсів, емоційна заангажованість батьків і системні труднощі інклюзії) може трансформуватися у фактор ризику, що підвищує імовірність розвитку емоційного вигорання»[2, с. 125]. Дослідниця також звертає увагу на актуальність в сучасних реаліях українського соціуму системного вивчення емпатії як ресурсу та як ризику, а також на важливість реалізації профілактичних і підтримувальних заходів у системі спеціальної освіти [2, с. 125].

А. Погрібна та А. Мелоян зробили акцент на особливій значущості емоційного компонента в діяльності фахівців, які працюють з дітьми з особливими освітніми і психофізичними потребами, тобто педагогів системи спеціальної освіти. Науковці доводять у своєму дослідженні деструктивний характер емоційного вигорання як синдрому професійного стресу та розглядають професійну діяльність таких педагогів як стресогенну [3].

О. Саєнко та І. Коверзнєва досліджують психологічні особливості взаємозв'язку між емпатією та емоційним вигоранням у дорослих у контексті актуальних викликів українського суспільства, які сприяють суттєвому психологічному виснаженню особистості. Дослідниці зауважують, що за певних умов емпатія виступає предиктором емоційного виснаження, а її високий рівень може вплинути на «підвищення вразливості до вигорання» [4, с. 142].

На підставі аналізу результатів проведеного емпіричного дослідження О. Саєнко та І. Коверзнєва дійшли висновку про те, що «емпатія виявляється релевантною насамперед у сфері емоційної стійкості, але не обов'язково впливає на когнітивні або поведінкові прояви професійного вигорання, як-от редукція досягнень чи деперсоналізація» [4, с. 144]. Вони підкреслюють складність і багатовимірність взаємозв'язку емпатії та емоційного вигорання й наголошують на необхідності запровадження спеціальних програм підтримки ментального здоров'я фахівців, які працюють з людьми [4, с. 146].

Н. Дельгадо та її співавтори, досліджуючи взаємозв'язок емпатії та

професійного вигорання медичних працівників, з'ясували, що окремі компоненти емпатії, особливо турбота про іншу людину та здатність усвідомлювати її перспективу, пов'язані з окремими компонентами професійного вигорання. Вони акцентували увагу на складності цього зв'язку та наголосили на необхідності під час аналізу цього процесу враховувати, передусім, особливості структурних компонентів емпатії, а не лише її загальний рівень. Дослідники також зауважили, що медичним працівникам для зменшення ризику професійного вигорання не потрібно знижувати емпатійний підхід до пацієнтів [5].

Працівники закладів інституційного догляду та виховання, особливо ті, які працюють з дітьми з особливими освітніми і психофізичними потребами, щодня взаємодіють з особами з глибокими психологічними травмами, досвідом насильства, втрати. Такі фахівці змушені брати на себе надмірну відповідальність за долю своїх підопічних, що призводить до професійного вигорання і, відповідно, зумовлює зниження емпатії як захисної реакції психіки на надмірне емоційне навантаження.

Отже, у сучасних дослідженнях, присвячених вивченню взаємозв'язку емпатії та професійного/емоційного вигорання працівників допомагаючих професій, наголошується на необхідності психологічної підтримки таких фахівців і важливості формування в них навичок психологічної саморегуляції. Для працівників закладів інституційного догляду та виховання це питання набуває особливої актуальності через тривалу емоційно насичену взаємодію з вихованцями та необхідність одночасно забезпечувати їхню підтримку й зберігати власну психологічну стійкість, оскільки перебування в умовах емоційно насиченої професійної діяльності, необхідність постійного реагування на потреби інших людей та недостатність ресурсів для відновлення можуть сприяти емоційному виснаженню, дистанціюванню та зниженню відчуття професійної ефективності. Особливість взаємозв'язку емпатії та професійного вигорання таких працівників полягає в тому, що високий рівень емпатії без

навичок психологічної саморегуляції зумовлює емоційне вигорання, яке блокує професійну успішність.

Література :

1. Wilkinson H., Whittington R., Perry L., Eames C. Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: a systematic review. *Burnout Research*. 2017. Vol. 6. P. 18–29. DOI: 10.1016/j.burn.2017.06.003. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058617300025

2. Ляшко В. В. Емпатія як ресурс і ризик професійного вигорання фахівців спеціальної освіти. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 124–128. DOI: 10.32782/3041-2005/2026-1.20. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/178

3. Погрібна А. О., Мелоян А. Е. Емоційне вигорання як показник професійної дезадаптації педагогів системи спеціальної освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 3. С. 22–29. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2024-3-3. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1327

4. Саєнко О., Коверзнєва І. Психологічні особливості взаємозв'язку між емпатією та емоційним вигоранням у особистостей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. Вип. 27 (72). С. 140–149. DOI: 10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).12. URL: https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/uk/article/view/144

5. Delgado N., Delgado J., Betancort M., Bonache H., Harris L. T. What is the link between different components of empathy and burnout in healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 447–463. DOI: 10.2147/PRBM.S384247. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36814637

Кінас Ірина Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білоконенко Ганна Володимирівна
кандидат економічних наук, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ФРОНТОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Постановка проблеми. Функціонування вітчизняної системи вищої освіти в умовах тривалої воєнної загрози супроводжується зростанням рівня так званої «фронтової тривожності» та хронічного психоемоційного виснаження серед молоді. Систематичний стрес, спричинений безпековими ризиками, інформаційним перевантаженням та порушенням звичного життєвого ритму, негативно впливає на когнітивну сферу здобувачів освіти, знижуючи їхню академічну успішність та мотивованість. За таких обставин ключовим завданням освітнього середовища стає не лише надання професійних знань, а й створення умов для формування внутрішніх ресурсів особистості [1]. Розбудова соціально-психологічної резильєнтності постає фундаментальною умовою збереження ментального здоров'я та забезпечення стійкості всієї освітньої спільноти.

Мета роботи - розкрити зміст та структурні компоненти моделі формування соціально-психологічної резильєнтності здобувачів вищої освіти для ефективного подолання тривожних станів у періоди кризової невизначеності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концепція резильєнтності як

здатності особистості ефективно справлятися з кризовими ситуаціями та відновлюватися після травмівних подій досліджувалася у працях Е. Вернер, М. Раттера та А. Мастена [4, 5]. У контексті вітчизняного наукового дискурсу (зокрема в працях В. Панока, заходах Національної програми «Ти як?» [1, 2]) особлива увага приділяється інтеграції підходів психосоціальної підтримки в освітній процес. Водночас механізми трансформації тривожних станів у резильєнтну поведінку безпосередньо через ресурси академічної спільноти потребують подальшого обґрунтування.

Виклад основного матеріалу. Формування соціально-психологічної резильєнтності здобувачів освіти базується на цілісному підході, який об'єднує особистісний, соціальний та організаційний рівні підтримки [3]. В основі цієї моделі лежить поступове переосмислення тривожного досвіду та зміцнення психологічних захисних механізмів особистості без її ізоляції від освітнього соціуму.

На першому етапі реалізації підходу відбувається первинна стабілізація емоційного стану через залучення здобувачів до коротких практик саморегуляції, нормалізацію реакцій на стрес та зниження інформаційного тиску. Свідоме заземлення та фокусування на доступних зонах контролю дозволяє зупинити поширення панічних настроїв та створити базове відчуття безпеки. Надалі процес відновлення спирається на соціальну когезію, тобто відчуття приналежності до підтримуючої групи. Взаємодія з однолітками, участь у групових обговореннях, спільна волонтерська або проєктна діяльність мінімізують відчуття самотності та допомагають розділити психологічний тягар невизначеності.

Важливе місце у структурі резильєнтності посідає трансформація деструктивних думок у суб'єктну позицію, коли здобувач починає сприймати труднощі як виклик для власного зростання. Освітній простір у цьому контексті виступає майданчиком, де через травмо-поінформовані методи викладання, гнучкий дедлайнінг та емпатійну комунікацію створюється середовище довіри.

Завдяки цілісному поєднанню індивідуальних навичок емоційної

саморегуляції та зовнішньої соціальної підтримки здобувачі освіти поступово формують стійку психологічну броню, що дозволяє їм зберігати ментальне здоров'я та продовжувати ефективне навчання навіть у висококризових умовах.

Висновки. Розбудова соціально-психологічної резильєнтності є дієвим інструментом подолання фронтової тривожності та підтримки ментального здоров'я студентської молоді. Системне створення підтримуючого середовища у ЗВО дозволяє мінімізувати наслідки травмівних подій та сприяє загальній національній стійкості. Перспективою подальших розробок є створення практичних посібників із фасилітації групових рефлексій для кураторів та викладачів вищої школи.

Література:

1. Національна програма ментального здоров'я «Ти як?»: методичні рекомендації для закладів вищої освіти. Київ, 2023. 45 с. URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.09.2026).

2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних дій : навчально-методичний посібник / за заг. ред. В. Г. Панока. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2022. 210 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732891 (дата звернення: 12.09.2026).

3. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замока. Харків : КСД, 2016. 160 с. URL: https://ksd.ua/books/lyudyna-u-posukakh-spravzhnogo-sensu (дата звернення: 05.09.2026).

4. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. URL: https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227 (date of access: 07.09.2026).

5. Rutter M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*. 1985. Vol. 147, No. 6. P. 598–611. URL: https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598 (date of access: 09.09.2026).

Кіореску Ірина Євгенівна
викладач кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Б. Грінченка
практичний психолог ЗДО № 731
Павленко Марина Сергіївна
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Б. Грінченка,
м. Київ, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ ЯК ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Теорія тілесної втіленості (*embodiment*) ґрунтується на положенні про взаємозумовленість психічних і тілесних процесів, наголошуючи на ролі тілесного досвіду у формуванні та регуляції когнітивних і емоційних станів. Наукові дослідження свідчать, що положення тіла, характер рухової активності та ступінь тілесної залученості можуть впливати на емоційне функціонування, особливості сприймання та когнітивні процеси. Соматичні підходи, засновані на практиках усвідомленості (*mindfulness*), також підкреслюють значення тілесного усвідомлення у зниженні рівня стресу та розвитку резильєнтності. Такі практики спрямовані на формування здатності більш уважно сприймати та диференціювати тілесні відчуття, що може сприяти кращому розпізнаванню власних емоційних станів і саморегуляції емоційних реакцій [1].

Рух може розглядатися як цілісний засіб роботи з особистістю, що сприяє усвідомленню та зниженню рівня стресу, а також опрацюванню контрпереносу й професійного вигорання, які можуть виникати як у осіб, що здійснюють догляд, так і в тих, хто його потребує. У межах цього підходу І. Серлін запропоновано

процес танцювально-рухової терапії, відомий як кінестетична образність (Kinesthetic Imagery). Поняття кінестетичної образності пов'язане з терміном «кінестезія», що позначає сприймання положення та руху власного тіла. У контексті танцювально-рухової терапії тілесні відчуття та рухи розглядаються як невербальний експресивний засіб, за допомогою якого людина може виражати та досліджувати власний емоційний досвід. Усвідомлення сигналів тіла сприяє кращому розумінню власних потреб, меж і способів самопідтримки, а також може поглиблювати здатність до емпатійної взаємодії з іншими [2].

Кінестетична образність охоплює три взаємопов'язані компоненти. Перший – розминка та тілесне усвідомлення, що передбачає використання дихання, звуку, розтягування та ритмічних рухів для активізації тілесної чутливості й підготовки до подальшої роботи. Другий – мова тіла, у межах якої учасники досліджують образи, емоції та особисті смисли, що виникають у процесі руху, індивідуально, у парах або в груповій взаємодії. Це створює можливості для формування власних символічних образів, історій і смислових конструкцій, пов'язаних із процесами психологічного відновлення. Третій компонент – рефлексія, яка передбачає завершення рухової роботи через розслаблення, усвідомлення та осмислення отриманого тілесного досвіду і його значення для повсякденного життя. Таким чином, кінестетична образність поєднує тілесний досвід, рух, емоційне переживання та його рефлексивне осмислення, створюючи умови для інтеграції невербального досвіду в особистісне розуміння себе та власних способів взаємодії з навколишнім середовищем [2].

Танцювально-рухова терапія широко досліджується як психосоціальне втручання. Терапевтичний ефект пов'язують із комплексною взаємодією рухової активності, емоційної експресії та соціальної взаємодії, що забезпечує одночасне залучення фізичного, емоційного та міжособистісного компонентів психологічного функціонування. Нейрокогнітивні підходи підкреслюють, що танцювально-рухова діяльність залучає низку функціональних систем мозку,

пов'язаних із моторним контролем, емоційним опрацюванням та соціальним пізнанням. Така комплексна активація може створювати передумови для формування адаптивних стратегій подолання стресу та підтримання психологічної резильєнтності. Емоційна регуляція є одним із важливих компонентів психологічної резильєнтності. Вона передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоційні стани, модулювати інтенсивність емоційних реакцій та обирати адекватні способи реагування за допомогою когнітивних і поведінкових стратегій. У цьому контексті рухові практики можуть виконувати важливу функцію, оскільки створюють невербальні можливості для вираження, усвідомлення та опрацювання емоційних переживань [3].

Соматичні терапевтичні підходи розглядають тіло як важливий компонент психологічного досвіду та зосереджуються на взаємозв'язку тілесних, емоційних і когнітивних процесів. Травматичний досвід може супроводжуватися стійкими тілесними та поведінковими патернами, тоді як робота з рухом і сенсорними стимулами може створювати додаткові можливості для усвідомлення тілесних реакцій та опрацювання пов'язаного з ними емоційного досвіду. Застосування інтероцептивних і пропріоцептивних практик пов'язують із підвищенням здатності до саморегуляції, формуванням відчуття внутрішньої безпеки та зменшенням проявів психологічного дистресу. Такі практики можуть сприяти розвитку більш адаптивних способів реагування на стрес і, відповідно, підтримувати ресурсний потенціал психологічної резильєнтності особистості [1].

Література:

1. Ponomarenko O. The impact of dance movement on psychological resilience formation and stress reduction. International scientific journal «Internauka». 2026. № 7. DOI: https://doi.org/10.25313/2520-2057-2026-7-12094.

2. Serlin I. A. Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to

Working with Trauma and Building Resilience. American Journal of Dance Therapy. 2020. Vol. 42. P. 176–193. DOI: https://doi.org/10.1007/s10465-020-09335-6.

3. Epel E. S., McEwen B. S., Ickovics J. R. Embodying psychological thriving: Physical thriving in response to stress. *Journal of Social Issues*. 1998. Vol. 54, No. 2. P. 301–322. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01220.x

Клюєв Микита
здобувач третього (освітнього-наукового) рівня освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Большакова Анастасія Миколаївна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПРОФІЛАКТИКИ ВОЄННОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ЗАГРОЗИ

Актуальність профілактики воєнного стресу зумовлена тим, що за тривалої війни психологічне навантаження формується не лише під впливом окремих небезпечних подій. Воно підтримується повторними сигналами загрози, змінами звичного способу життя, порушенням прогнозованості майбутнього та необхідністю неодноразово пристосовуватися до нових вимог. За таких обставин важливим предметом психологічного аналізу стають ресурси, які допомагають людині зберігати здатність діяти, відновлюватися після напруження та перебудовувати власну поведінку відповідно до ситуації.

Ресурсний підхід дозволяє розглядати профілактику не як спробу повністю

усунути негативні переживання, що за реальної небезпеки було б нереалістичним завданням, а як підтримання можливостей адаптації. Теорія збереження ресурсів S. E. Hobfoll пояснює виникнення стресу через загрозу втрати цінних для людини ресурсів, їх фактичну втрату або недостатню віддачу після значних вкладень [1]. У цьому контексті ресурсами можуть виступати не лише матеріальні засоби, а також умови життя, особистісні характеристики та різні форми енергії, що мають власну цінність або допомагають отримувати інші значущі можливості.

Для тривалої воєнної ситуації особливо важливо, що ресурсні витрати можуть накопичуватися. Навіть якщо людина продовжує виконувати професійні, сімейні або навчальні обов'язки, підтримання звичного рівня функціонування може потребувати дедалі більшої кількості зусиль. Тому зовнішня збереженість активності не завжди свідчить про достатній запас психологічних можливостей. Профілактичний аспект ресурсного підходу полягає у своєчасному розпізнаванні виснаження, відновленні доступних опор та запобіганні ситуації, коли кожне нове навантаження зустрічається вже на тлі значного дефіциту.

Ця логіка змінює критерій ефективності профілактики. Орієнтиром стає не короткочасне усунення напруження саме по собі, а підтримання такого режиму життєдіяльності, за якого витрати не залишаються постійно вищими за можливості відновлення. Для однієї людини це може означати перегляд навантаження, для іншої – повернення регулярних дій, що дають відчуття опори, для третьої – активніше використання допомоги з боку близьких або професійного середовища. Відповідно, ресурсна профілактика потребує не універсального набору рекомендацій, а оцінки того, де саме виникає дисбаланс між вимогами та можливостями конкретної людини.

Одним із ресурсів, пов'язаних зі способом ставлення до складних обставин, є життєстійкість. S. R. Maddi описував її через залученість, контроль та прийняття виклику як складові екзистенційної мужності [2]. Залученість підтримує інтерес до значущих сфер життя попри складність ситуації. Контроль

стосується готовності впливати на ті аспекти подій, які справді доступні для дії. Прийняття виклику пов'язане зі здатністю сприймати зміни як частину життєвого досвіду, що потребує пошуку нових способів реагування. У воєнних умовах така позиція не означає применшення реальної небезпеки або її необґрунтовано позитивного переосмислення. Її ресурсне значення полягає у збереженні суб'єктної участі у власному житті там, де обставини не дозволяють повністю відновити передбачуваність.

Особливої ваги набуває розмежування контролю та прагнення до абсолютної визначеності. Людина може реально впливати на частину повсякденних рішень, способи організації діяльності, звернення по підтримку або режим відновлення, але не здатна керувати розвитком воєнної ситуації в цілому. Коли межі власного впливу не враховуються, значна кількість психічних зусиль витрачається на спроби передбачити або контролювати те, що об'єктивно залишається невизначеним. У такому разі адаптивне реагування передбачає не пасивність, а точніше співвіднесення дії з реально доступними можливостями.

Проблему невизначеності поглиблює те, що відсутність достатньої інформації сама може переживатися як загроза. R. N. Carleton розглядає страх невідомого як важливий компонент тривожного реагування та пов'язує інтолерантність до невизначеності з труднощами витримувати відсутність значущої інформації [3]. Для людини, яка живе в умовах війни, прагнення отримати більше відомостей є природним та часто корисним. Однак воно перестає виконувати адаптивну функцію, коли рішення відкладається до моменту появи гарантій, яких ситуація принципово не може надати.

Толерантність до невизначеності тому доцільно розуміти не як байдужість до ризику, а як здатність продовжувати осмислену діяльність за неповної прогнозованості. Вона передбачає можливість будувати коротші плани, переглядати рішення після появи нової інформації та допускати декілька можливих сценаріїв. Така позиція зменшує залежність психологічної стабільності від вимоги наперед знати перебіг подій. Водночас вона зберігає

уважність до реальних сигналів небезпеки та не суперечить поведінці, спрямованій на безпеку.

Інший вимір ресурсності стосується того, на що людина спирається, коли зовнішні обставини різко звужують звичні можливості. І. В. Бринза та О. Ю. Рязанцева виокремлюють п'ять екзистенційних ресурсів особистості – свободу, смисл, милосердя, прийняття та віру [4]. Їх значення полягає не у безпосередньому зниженні сили стресора, а у підтриманні внутрішніх підстав для вибору, ставлення до подій та продовження значущої активності. Екзистенційний ресурс дає змогу зберігати зв'язок між конкретними повсякденними діями та ширшим розумінням того, заради чого людина докладає зусиль.

Смислова орієнтація особливо важлива тоді, коли відновлення попереднього способу життя неможливе або відкладене на невизначений час. За таких умов психологічно значущим стає не лише питання про те, як знизити напруження, але також про те, які цілі залишаються актуальними, що людина прагне зберегти у стосунках та діяльності, які рішення відповідають її цінностям. Відповіді на ці питання не скасовують втрат, проте можуть підтримувати безперервність життєвої перспективи та зменшувати ризик того, що тривала адаптація перетвориться лише на механічне виконання необхідних функцій.

Поряд із наявністю окремих ресурсів суттєвою є здатність змінювати спосіб регуляції залежно від контексту. G. A. Bonanno, S. Chen та I. R. Galatzer-Levy пов'язують резильєнтну адаптацію з регуляторною гнучкістю, яка передбачає чутливість до вимог ситуації, використання відповідної стратегії та оцінювання її результативності [5]. Такий підхід суперечить уявленню про одну універсальну реакцію, яка була б корисною за будь-яких обставин. Активне вирішення проблеми, тимчасове дистанціювання, звернення до інших або переключення уваги можуть мати різне значення залежно від того, що саме відбувається та які можливості доступні людині в конкретний момент.

Для профілактики воєнного стресу ця ідея має практичний наслідок:

психологічна стійкість не повинна ототожнюватися з постійною мобілізованістю. Після періоду високого напруження функціональною відповіддю може бути зниження навантаження, відпочинок або звернення по допомогу. В іншій ситуації, навпаки, уникання дії може підтримувати безпорадність та потребувати переходу до конкретного вирішення проблеми. Отже, значення має не сам факт використання певної стратегії, а її відповідність актуальним вимогам та здатність людини помітити, коли попередній спосіб реагування перестає бути корисним.

Розглянуті ресурси виконують різні функції та не утворюють простої ієрархії. Їх доцільніше співвідносити з різними завданнями адаптації. Коли ситуація вимагає конкретної дії, більшої ваги набувають реалістичне відчуття впливу та готовність коригувати поведінку. Коли змінити обставини неможливо, важливішими стають витримування невизначеності, прийняття обмежень та збереження смислової орієнтації. Після періоду інтенсивної мобілізації центральним завданням може стати відновлення, а не подальше нарощування зусиль. Такий функціональний погляд дозволяє уникнути оцінювання ресурсів за принципом «чим більше, тим краще» та переводить увагу на їх відповідність конкретній психологічній задачі.

Життєстійкість характеризує позицію щодо складних обставин; толерантність до невизначеності допомагає діяти без повної прогнозованості; екзистенційні ресурси підтримують сенсові та ціннісні підстави активності; регуляторна гнучкість забезпечує зміну способів реагування відповідно до контексту. Теорія S. E. Hobfoll, своєю чергою, дозволяє побачити спільний для цих компонентів аспект – необхідність не лише використовувати психологічні можливості, але також відновлювати та берегти їх [1].

Звідси профілактику воєнного стресу доцільно пов'язувати з формуванням такого способу саморегуляції, за якого людина розпізнає доступні опори, співвідносить власні дії з реальними межами контролю, допускає зміну планів, підтримує значущі життєві орієнтири та своєчасно переходить від мобілізації до

відновлення. Такий підхід не припускає, що особистісні ресурси здатні компенсувати будь-яку силу зовнішнього впливу. Він також не переносить відповідальність за наслідки війни виключно на саму людину. Йдеться про розширення можливостей адаптації в тих межах, де психологічний вплив є реалістичним.

У підсумку ресурсна перспектива профілактики воєнного стресу об'єднує кілька взаємодоповнювальних напрямів. Збереження та відновлення ресурсів зменшує ризик накопичення виснаження; життєстійка позиція допомагає не випадати з важливих сфер життя; толерантність до невизначеності дозволяє діяти без недосяжних гарантій; екзистенційні ресурси утримують смислову основу вибору; регуляторна гнучкість допомагає змінювати стратегії відповідно до ситуації. Подальше дослідження потребує емпіричного уточнення того, які поєднання цих ресурсів мають найбільше значення для різних груп населення та за різної тривалості воєнного навантаження.

Література:

1. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

2. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44(3). P. 279–298. https://doi.org/10.1177/0022167804266101

3. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 5–21. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011

4. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* К., 2010. Т. XII. Ч. 3. С. 66–74.

5. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*. 2023. Vol. 2. P. 663–675. https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5

Козачок Альона
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність D5 Маркетинг, B2 Дизайн
Науковий керівник
Борисенко Денис Володимирович
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

МЕДІАІНСТРУМЕНТИ ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ТА СТИГМАТИЗАЦІЇ МЕНТАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ

Тривалі суспільні потрясіння, воєнні дії та проблема погіршення психічного здоров'я населення на сьогодні набуває системного характеру. При цьому, головними бар'єрами на шляху до своєчасного отримання психологічної допомоги залишаються соціальна ізоляція та суспільна стигматизація ментальних розладів. Інституційні й дискримінаційні упередження змушують індивіда приховувати власний психоемоційний стан, поглиблюючи відчуття відчуження та самотності. У цьому напрямку виникає необхідність переосмислення ролі сучасних медіаінструментів, які трансформуються з простих каналів трансляції новин на активні суб'єкти соціальної адаптації, дестигматизації та формування емпатичного інформаційного середовища [1].

Сучасні медіатехнології пропонують широкий спектр цифрових та візуальних форматів, здатних ефективно деконструювати стереотипи довкола ментального здоров'я. Серед них особливе місце посідають інтерактивний візуальний сторітелінг, підкасти, соціальні відеопроєкти, спеціалізовані мобільні застосунки та мультимедійні спецпроєкти в соціальних мережах. Використання особистісного наративу (персональних історій подолання кризи) дозволяє нормалізувати досвід звернення по психологічну допомогу [2]. Медіаінструменти демонструють уразливість не як маркер слабкості, а як природний елемент людського досвіду, перетворюючи пасивного споживача контенту на залученого учасника соціального діалогу.

Комплексне застосування дестигматизаційних медіакампаній створює низові мережі взаємопідтримки, які компенсують дефіцит живого спілкування у період соціальної чи фізичної ізоляції. Завдяки медіаплатформам особистість із ментальними викликами отримує можливість бути «почутою та побаченою» без загрози соціального осуду. Це підвищує рівень психологічної грамотності суспільства, що, в свою чергу, знижує самостигматизацію та слугує каталізатором для формування нових моделей суспільної резильєнтності й інклюзивності [3].

Водночас цифрові медіаінструменти відіграють вирішальну роль у підтриманні зв'язку із соціально та географічно ізольованими групами населення. Для людей, які перебувають у зонах бойових дій, на деокупованих територіях або вимушено змінили місце проживання, саме онлайн-простори, спеціалізовані мобільні застосунки та соціальні мережі стають основними містками підтримки. Інтерактивні платформи дозволяють людям не лише отримувати достовірну інформацію про методи саморегуляції, а й об'єднуватися у спільноти рівних (peer-to-peer), де створюються горизонтальні ланцюжки емпатії та допомоги.

Системне використання медіаінструментів для дестигматизації також вимагає дотримання принципів медіаетики та інформаційної гігієни.

Непрофесійне, видовищне або сенсаційне висвітлення ментальних розладів може призвести до зворотного ефекту – посилення тривожності або закріплення хибних стереотипів про «небезпечність» чи «невиліковність» психічних захворювань [1]. Тому розробка медіаконтенту має проводитися у тісній співпраці з професійними психологами, психотерапевтами та медичними журналістами.

На сьогодні медіа інструменти перетворюються з допоміжних каналів поширення інформації на ключовий елемент суспільної системи охорони ментального здоров'я. Вони ефективно долають бар'єри соціальної ізоляції, підвищують рівень mental health literacy та формують вільне від стигми середовище, у якому звернення по психологічну допомогу сприймається як нормальна та свідома поведінка самозбереження.

Перспективи подальших досліджень ставлять на меті майбутню розробку міждисциплінарних критеріїв оцінки ефективності медійно-психологічних інтервенцій та вивченні тривалого впливу іммерсивних медіаформатів на динаміку зниження суспільної стигми. Стратегічно важливим завданням постає інституціоналізація партнерства між медіаструктурами, державними інституціями та громадськими організаціями для створення єдиного, етичного та стійкого медіапростору психологічної підтримки.

Література:

1. Thornicroft G., Sunkel C., Alikhonloo A. et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet. 2022. Vol. 400, No. 10361. P. 1438–1480. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2.

2. Naslund J. A., Aschbrenner K. A., Marsch L. A. The future of mental health care: peer support and social media. Epidemiology and Psychiatric Sciences. 2016. Vol. 25, No. 2. P. 48–58. DOI: https://doi.org/10.1017/S2045796015001067

3. Jorm A. F. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. American Psychologist. 2012. Vol. 67, No. 3. P. 231–243.

DOI: https://doi.org/10.1037/a0025957.

Колесник Олена Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Радько Ольга Василівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВПЕВНЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

У спортивній діяльності впевненість у власних можливостях має значення насамперед у тих ситуаціях, коли спортсмену необхідно реалізувати вже набуту підготовленість в умовах невизначеності та обмеженого контролю над перебігом подій. Перед змаганням спортсмен не має можливості безпосередньо перевірити, наскільки його підготовка відповідатиме конкретній ситуації поєдинку. Він оцінює власну готовність, прогнозує можливі труднощі, співвідносить свої можливості з можливостями суперника та водночас очікує ситуації, розвиток якої не може бути повністю передбачений. Саме тому впевненість у передзмагальний період доцільно розглядати не як другорядну характеристику психологічної готовності, а як один із ресурсів, що визначає ставлення спортсмена до майбутньої діяльності.

У сучасній психології спорту впевненість не розглядається як безумовна

передумова успішного виступу. Метааналіз D. Jekauc та співавторів, який охопив 31 дослідження та 52 вибірки, засвідчив статистично значущий позитивний зв'язок між передзмагальною впевненістю та спортивною результативністю (r = 0,30). Водночас висока неоднорідність результатів (I^2 = 86,5 %) вказує на те, що цей зв'язок істотно варіює залежно від умов спортивної діяльності. Автори також звертають увагу на ймовірну нелінійність взаємозв'язку, оскільки впевненість може виконувати різні функції залежно від ситуації, у якій спортсмен її переживає [1].

Отже, сам по собі високий рівень упевненості не може розглядатися як достатня умова успішного виступу. У цьому контексті особливого значення набуває поняття самоефективності. На відміну від ширшого поняття впевненості, самоефективність стосується переконання людини у власній здатності виконати конкретні дії, необхідні для досягнення визначеного результату. Для спортсмена це означає оцінку не лише загальної готовності до змагання, а власної спроможності реалізувати необхідні технічні, тактичні та регуляторні дії в конкретній ситуації.

Дані систематичного огляду та метааналізу M. Lochbaum та співавторів, який включив 44 статті та 55 незалежних вибірок, показали помірний позитивний зв'язок між передзмагальною самоефективністю та спортивною результативністю (r = 0,31; 95 % CI 0,22–0,40). Разом із тим прогнозний інтервал охоплював як негативні, так і позитивні значення, що є важливим застереженням щодо прямолінійного трактування отриманого результату. Отже, висока самоефективність не гарантує успішного виступу. Її значення, ймовірно, полягає в тому, що вона створює психологічну основу для готовності діяти, докладати зусиль і продовжувати діяльність тоді, коли ситуація не відповідає очікуванням[2].

Саме ця особливість має принципове значення для розуміння впевненості спортсменів змішаних єдиноборств. Поєдинок у ММА відрізняється високою динамічністю та неможливістю повністю контролювати дії іншого учасника.

Спортсмен може мати чіткий тактичний план, однак уже в перші моменти поєдинку виникає необхідність його коригувати відповідно до поведінки суперника. Зміна дистанції, темпу, характеру атаки або переходу до іншого виду боротьби вимагає швидкого прийняття рішень і збереження працездатності під фізичним та емоційним навантаженням.

Тому в ММА впевненість навряд чи доцільно зводити до очікування перемоги. Більш продуктивним видається її розуміння як довіри до власної здатності діяти за різного розвитку поєдинку. Спортсмен може не знати, як саме складатиметься бій, не бути впевненим у результаті й водночас мати достатню впевненість у тому, що зможе використовувати свої ресурси, реагувати на зміни та продовжувати діяти після несприятливого епізоду. Така форма впевненості є більш реалістичною, оскільки не передбачає контролю над тим, що фактично перебуває поза контролем спортсмена.

У зв'язку з цим психологічне значення передзмагального періоду полягає не лише у формуванні позитивного емоційного стану. Перед виходом на поєдинок спортсмену необхідно співвіднести власні очікування з реальною ситуацією, оцінити рівень підготовленості та визначити, наскільки він здатний покладатися на себе в умовах невизначеності. Саме тут можуть проявлятися відмінності між упевненістю, що підтримує діяльність, та впевненістю, яка має компенсаторний характер і не відповідає реальним можливостям спортсмена.

Окремого значення набуває попередній змагальний досвід. Пережиті поєдинки створюють для спортсмена своєрідну систему орієнтирів: він уже знає, як може змінюватися його стан перед виходом на бій, як реагує на помилки та наскільки здатний продовжувати діяльність після несприятливих ситуацій. Однак важливим є не саме накопичення кількості змагань, а сформоване на їх основі уявлення про власну спроможність. Попередній досвід може зміцнювати впевненість тоді, коли спортсмен сприймає складні ситуації як такі, з якими він уже мав можливість упоратися.

Водночас упевненість формується не лише досвідом успішної діяльності.

Поразки, помилки та несприятливі епізоди також можуть ставати джерелом психологічного ресурсу, якщо вони інтегруються у досвід спортсмена як можливість зрозуміти власні слабкі сторони, скоригувати підготовку та розширити уявлення про способи реагування на труднощі. У такому випадку впевненість ґрунтується не на переконанні, що несприятливих ситуацій не виникне, а на досвіді того, що навіть за їх виникнення спортсмен здатний продовжувати діяльність.

Специфіка психологічної підготовки спортсменів ММА в цьому аспекті залишається недостатньо дослідженою. Систематичний огляд S. Cooper та M. Lochbaum засвідчив обмежену кількість досліджень психологічних характеристик спортсменів змішаних єдиноборств. Автори, аналізуючи доступну літературу, розглядали такі характеристики, як упевненість, страх, агресію, емоційний контроль, мотивацію, психічна стійкість, збудження та копінг. Водночас сама структура наявних досліджень не дозволяє говорити про сформовану цілісну модель психологічних механізмів, через які впевненість функціонує саме у передзмагальний період у спортсменів ММА [3].

Ця обмеженість є особливо помітною у питанні передзмагальної впевненості. Наявні дослідження дозволяють говорити про позитивний зв'язок упевненості та самоефективності зі спортивною результативністю, проте значно менше відомо про те, які саме психологічні характеристики пов'язані з упевненістю спортсмена ММА безпосередньо перед поєдинком. Для цього виду спорту важливо враховувати не лише загальну оцінку власних можливостей, а й готовність діяти в умовах постійної зміни ситуації, коли повний контроль над перебігом поєдинку принципово неможливий [1, 2].

Узагальнення теоретичних положень дає підстави розглядати психологічні чинники впевненості спортсменів змішаних єдиноборств як систему взаємопов'язаних характеристик, центральне місце серед яких посідає суб'єктивна оцінка власної спроможності діяти. Самоефективність у такій системі відображає віру спортсмена у здатність виконувати необхідні дії,

попередній змагальний досвід забезпечує основу для оцінювання власних можливостей, а специфіка ММА висуває додаткову вимогу – зберігати цю оцінку в умовах постійної зміни ситуації та неможливості повного контролю над суперником.

Отже, впевненість спортсмена ММА у передзмагальний період доцільно розуміти не як відсутність сумнівів, хвилювання чи очікування гарантованої перемоги, а як реалістичне відчуття власної спроможності використовувати підготовленість і діяти в умовах невизначеності. Саме таке розуміння дозволяє поєднати загальні положення психології спортивної впевненості зі специфікою змішаних єдиноборств і визначає перспективний напрям подальших досліджень – вивчення взаємозв'язку впевненості з самоефективністю, передзмагальним психоемоційним станом та досвідом спортсмена безпосередньо перед поєдинком.

Література:

1. Jekauc D., Fiedler J., Wunsch K., Mülberger L., Burkart D., Kilgus A., Fritsch J. The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2025. Vol. 18, № 1. P. 345–371. DOI: 10.1080/1750984X.2023.2222376.
2. Lochbaum M., Sisneros C., Cooper S., Terry P. Pre-Event Self-Efficacy and Sports Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. Sports. 2023. Vol. 11, № 11. Art. 222. DOI: 10.3390/sports11110222.
3. Cooper S., Lochbaum M. A Systematic Review of the Sport Psychology Mixed Martial Arts Literature: Replication and Extension. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 2022. Vol. 12, № 2. P. 77–90. DOI: 10.3390/ejihpe12020007.

Колосова Світлана Юріївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Богдан Жанна Борисівна
доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ І ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тривала війна змінює звичні умови життєдіяльності дорослої людини, посилює невизначеність майбутнього та ускладнює реалізацію особистих і професійних планів. Необхідність одночасно виконувати сімейні, професійні й соціальні ролі підвищує вимоги до здатності зберігати внутрішню рівновагу, приймати рішення та підтримувати активність у складних обставинах. За таких умов особливого значення набувають психологічні ресурси, які допомагають особистості осмислювати власний досвід, визначати життєві цілі та конструктивно реагувати на тривалий стрес. До таких ресурсів належать сенсожиттєві орієнтації та життєстійкість.

Життєстійкість відображає здатність особистості зберігати психологічну стабільність, адаптуватися до змін і продовжувати активну діяльність попри дію тривалих стресових чинників. Вона виявляється у залученості до значущих сфер життя, відчутті впливу на власні рішення та готовності сприймати складні обставини як досвід, що потребує пошуку нових способів реагування. В умовах воєнної нестабільності життєстійкість підтримується поєднанням внутрішніх ресурсів особистості із соціальною підтримкою та доступною психологічною

допомогою [4].

Сенсожиттєві орієнтації визначають спрямованість особистості, її ставлення до власного минулого, теперішнього й майбутнього та здатність надавати життєвому досвіду цілісного значення. Усвідомлення важливих цілей, задоволеність процесом самореалізації та переконаність у можливості впливати на перебіг свого життя підтримують внутрішню організованість людини. Війна може змінювати усталені ціннісні пріоритети й життєві плани, водночас пошук нових смислів допомагає особистості адаптуватися до складних умов і зберігати перспективу подальшого розвитку [3].

Важливим показником психологічної адаптації до вимушених життєвих змін є задоволеність життям, яка відображає суб'єктивне сприйняття людиною власних можливостей, досягнень і актуальних обставин. Дослідження внутрішньо переміщених осіб засвідчують зв'язок адаптаційних здібностей із загальною оцінкою життя та здатністю пристосовуватися до нового соціального середовища. Збереження позитивного ставлення до власного досвіду й усвідомлення доступних можливостей підтримують готовність особистості перебудовувати життєві плани відповідно до змінених умов [1].

Виявлений взаємозв'язок охоплює основні складові сенсожиттєвих орієнтацій і життєстійкості. Чіткість життєвих цілей, задоволеність процесом та результатами життя, усвідомлення власної відповідальності й переконаність у можливості впливати на життєві обставини поєднуються з вищими проявами залученості, контролю та готовності приймати виклики. Загальна осмисленість життя також пов'язана зі здатністю дорослої людини зберігати активну особистісну позицію в умовах воєнної нестабільності.

Порівняння чоловіків і жінок не виявило системних відмінностей у загальному рівні життєстійкості, залученості, відчутті контролю та осмисленості життя. Водночас жінкам була більш властива готовність приймати невизначеність і розглядати складні події як досвід, що потребує активного реагування. Подібність більшості досліджуваних проявів дає підстави вважати,

що стать не є визначальним чинником вираженості сенсожиттєвих орієнтацій і життєстійкості дорослих.

Виразніші відмінності встановлено залежно від сімейного стану респондентів. Особи, які не перебували у шлюбі, характеризувалися вищою залученістю, упевненістю у власній здатності впливати на події, готовністю приймати життєві виклики та загальною життєстійкістю. Їм також були більш властиві задоволеність самореалізацією та сприйняття себе як активного суб'єкта власного життя. Ці особливості не дають підстав розглядати сімейний стан як безпосередню причину відмінностей, оскільки можуть відображати специфіку повсякденного навантаження, розподілу відповідальності та актуальних життєвих обставин дорослої людини.

Оцінювання співвідношення між значущістю життєвих цінностей і суб'єктивною можливістю їх реалізації не виявило виразних відмінностей між досліджуваними групами. Різний ступінь неузгодженості бажаного й доступного спостерігався серед чоловіків і жінок незалежно від їхнього сімейного стану. Стійкого зв'язку цієї неузгодженості із загальною життєстійкістю також не встановлено. Це дає підстави розглядати ціннісний конфлікт як окремий аспект переживання воєнної нестабільності, психологічне значення якого залежить від змісту актуальних потреб та індивідуальної оцінки можливостей їх задоволення.

Найбільш виразні відмінності встановлено залежно від сімейного стану досліджуваних. Дорослі, які не перебували у шлюбі, виявляли вищу залученість у життєві події, більшу впевненість у можливості впливати на обставини та готовність приймати пов'язаний зі змінами ризик. Їм також були більш властиві задоволеність досягнутими результатами й усвідомлення власної здатності керувати життям. Водночас ці відмінності не свідчать про безпосередній вплив сімейного стану на психологічну стійкість, оскільки можуть бути пов'язані з обсягом відповідальності, характером повсякденного навантаження та актуальними життєвими обставинами дорослих.

Практична цінність встановлених особливостей полягає у визначенні

орієнтирів психологічної підтримки дорослих в умовах війни. Під час її організації доцільно враховувати не лише інтенсивність стресових переживань, а й збереженість життєвих цілей, задоволеність власною реалізацією та суб'єктивне відчуття впливу на події. Підтримка здатності осмислювати повсякденну діяльність, перегляд доступних життєвих перспектив і посилення відповідальності за власні рішення можуть сприяти відновленню готовності планувати майбутнє та конструктивно діяти в умовах тривалої нестабільності [2].

Проведене дослідження засвідчило тісний психологічний зв'язок сенсожиттєвих орієнтацій із життєстійкістю дорослих в умовах воєнного стану. Усвідомленість життєвих цілей, задоволеність процесом і результатами життя, відповідальність за власні рішення та переконання у можливості впливати на події узгоджуються з більшою залученістю, упевненістю у власних діях і готовністю приймати виклики. Стать не постає визначальною підставою відмінностей у більшості досліджуваних проявів, тоді як сімейний стан і пов'язані з ним життєві обставини можуть позначатися на сприйнятті власних можливостей та характері реагування на нестабільність. Сенсожиттєві орієнтації доцільно розглядати як важливий внутрішній ресурс, що підтримує цілісність життєвої перспективи та здатність людини зберігати суб'єктну позицію. Урахування цього зв'язку розширює можливості психологічної допомоги дорослим і сприяє визначенню змісту підтримки, спрямованої на збереження ментального здоров'я в умовах тривалої війни.

Література:

1. Афанасьєва Н. Є. Взаємозв'язок адаптаційних здібностей та задоволеності життям у внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 69–74. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.12 (дата звернення: 09.09.2026).

2. Боковець О. І. Ресурси життєстійкості особистості в умовах війни. *Техне*. 2024. № 1. С. 58–65. URL: https://ela.kpi.ua/handle/123456789/71489 (дата

звернення: 09.09.2026).

3. Питусильник Ю., Гупаловська В. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій мирного населення під час війни. *Collection of Scientific Papers «ΛΌГОΣ»*. 2024. С. 342–345. DOI: https://doi.org/10.36074/logos-22.12.2023.095 (дата звернення: 09.09.2026).

4. Романовська О. О., Богдан Ж. Б. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія* / за заг. наук. ред. О. О. Резван. Харків: Вид. Іванченка І. С., 2024. С. 212–238. URL: https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/32099 (дата звернення: 09.09.2026).

Комбарова Анжеліка Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Дорожко Ірина Іванівна
доктор філософських наук, професор
завідувачка кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

РЕСУРСНА МОДЕЛЬ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Робота вчителя під час війни поєднує професійні вимоги з переживанням загроз, невизначеності та повторюваних змін повсякденного життя. Педагог має організовувати навчання, підтримувати контакт з учнями, реагувати на переривання освітнього процесу, водночас залишаючись учасником тієї самої кризової реальності. За таких обставин психологічне благополуччя не варто

ототожнювати зі спокоєм або відсутністю негативних емоцій. Більш продуктивним є розуміння благополуччя як здатності зберігати достатню цілісність функціонування, підтримувати значущі зв'язки, діяти відповідно до власних орієнтирів та відновлювати керованість життя після періодів підвищеного напруження.

У евдемонічному підході C. D. Ryff психологічне благополуччя описується через кілька взаємопов'язаних вимірів позитивного функціонування: ставлення до себе, якість взаємин, автономність, спроможність упорядковувати життєве середовище, наявність цілей та відкритість до розвитку [1]. Для аналізу стану вчителя така багатовимірність має принципове значення. Людина може зберігати професійну активність, але водночас переживати зниження самоприйняття або втрату відчуття впливу на власне життя. Можлива також протилежна ситуація, коли загальний стан залишається відносно стабільним, проте професійне навантаження стає джерелом виснаження. Тому відновлення доцільно розглядати не як повернення до єдиного довоєнного рівня, а як поступове відновлення різних ланок психологічного функціонування.

Ресурсна модель дає можливість пояснити, за рахунок чого таке відновлення може підтримуватися. У запропонованій логіці особистісний ресурс не є просто «позитивною рисою» або універсальним захистом від стресу. Його значення виявляється у тому, яку функцію певна психологічна характеристика виконує в конкретній ситуації. Одна та сама властивість може бути корисною за одних умов та недостатньою за інших. Для вчителя в умовах війни ресурсність особливо пов'язана зі здатністю осмислювати нестабільну реальність без тотального відчуття безпорадності, витримувати емоційне напруження та зберігати гнучкість поведінкової відповіді.

З огляду на це ресурсну модель відновлення психологічного благополуччя доцільно будувати як взаємодію трьох рівнів – когнітивного, емоційно-регуляторного та поведінкового. Такий поділ не означає ізольованого функціонування компонентів. Навпаки, спосіб тлумачення події впливає на

емоційну реакцію, можливості регуляції позначаються на виборі дій, а наслідки поведінки змінюють подальше оцінювання ситуації. Модель, отже, описує не набір незалежних характеристик, а послідовність взаємопов'язаних процесів, через які людина підтримує або відновлює психологічну рівновагу.

Когнітивний рівень охоплює передусім фундаментальні уявлення людини про світ та себе. R. Janoff-Bulman показала, що переживання травматичних подій може порушувати звичні припущення про доброзичливість світу, осмисленість подій та власну цінність [2]. У воєнних умовах така проблема набуває особливої гостроти, оскільки небезпека не є уявною, а багато подій справді не піддаються особистому контролю. Тому ресурсний варіант когнітивної організації не повинен ґрунтуватися на переконанні, що світ завжди безпечний або справедливий. Значно важливішою є здатність зберігати диференційовану картину реальності: визнавати загрозу, але не надавати їй значення універсальної характеристики життя; помічати неконтрольовані обставини, але не втрачати відчуття впливу там, де рішення залишаються можливими; не зводити власну цінність до успішності подолання кожної складної ситуації.

Другим елементом когнітивного рівня є ставлення до невизначеності. R. N. Carleton зі співавторами пов'язують інтолерантність до невизначеності з труднощами витримувати неоднозначні та непередбачувані ситуації [3]. Для педагогічної діяльності під час війни невизначеність має не абстрактний, а щоденний характер: змінюються формати навчання, безпекові умови, можливості планування та доступність звичних професійних ресурсів. За таких обставин психологічно ресурсною є не впевненість у конкретному результаті, а готовність діяти тоді, коли частина інформації залишається недоступною. Це передбачає здатність відрізняти реальну потребу у додаткових даних від прагнення отримати неможливу гарантію перед початком дії.

Емоційно-регуляторний компонент моделі стосується того, як людина поводиться з власними переживаннями після оцінювання ситуації. У багатовимірному підході до регуляції емоцій K. L. Gratz разом із L. Roemer

виокремлюють усвідомлення та розуміння емоцій, їх прийняття, контроль імпульсивної поведінки, збереження спрямованості на мету та доступ до ефективних способів регуляції емоцій [4]. У контексті війни важливо не перетворювати емоційну регуляцію на вимогу «не хвилюватися». Страх, сум, гнів або тривога можуть бути відповідними реальним обставинам. Ресурсність виявляється тоді, коли емоція не заперечується, але також не повністю визначає подальшу поведінку.

Для вчителя це має додаткове професійне значення. Під час уроку педагог часто не може чекати повного зниження напруження, оскільки необхідно приймати рішення, координувати дії учнів та підтримувати передбачуваність взаємодії. Тому ресурсна емоційна регуляція передбачає можливість одночасно визнавати власний стан та виконувати доступну дію. Після завершення гострої ситуації важливою стає інша задача – не підтримувати мобілізацію без потреби, а повертатися до відновлення. Така зміна режимів є важливішою за постійний самоконтроль, який за тривалого використання сам може стати джерелом виснаження.

Поведінковий компонент відображає способи, за допомогою яких людина практично відповідає на вимоги ситуації. C. S. Carver у короткій версії Brief COPE систематизував різні варіанти подолання – від активних дій, планування та пошуку підтримки до прийняття, позитивного рефреймінгу, самовідволікання, заперечення або поведінкового розмежування [5]. Для ресурсної моделі принциповим є контекстуальне трактування копінгу. Жоден спосіб не варто оцінювати лише за назвою. Активна дія є корисною там, де існує реальний простір впливу, але стає виснажливою при спробі контролювати принципово неконтрольоване. Тимчасове відволікання може допомогти знизити перевантаження, але перетворюється на проблему, якщо систематично замінює вирішення доступних завдань.

Особливе місце у поведінковому рівні посідає звернення по підтримку. У професії вчителя самостійність часто помилково ототожнюється з необхідністю

справлятися без допомоги. Натомість ресурсною може бути здатність своєчасно залучати колег, адміністрацію, близьких або фахівців, якщо власних можливостей недостатньо. Водночас підтримка не повинна зводитися лише до емоційного заспокоєння. Інформаційна допомога, розподіл навантаження, уточнення алгоритмів дій та спільне розв'язання проблем також змінюють співвідношення між вимогами ситуації та доступними можливостями.

Взаємодію трьох компонентів можна розглянути на прикладі типової ситуації невизначеності. Якщо зміна умов навчання сприймається як доказ повної некерованості майбутнього, зростає напруження, а поведінка може зміщуватися у бік уникання або хаотичної активності. Якщо педагог розмежовує те, що залежить від нього, та те, що визначається зовнішніми обставинами, емоційне навантаження не зникає, але стає легше організувати наступний крок. Доступ до способів регуляції допомагає зберегти цілеспрямованість, а конкретна дія створює новий досвід впливу. У такий спосіб поведінковий результат може зворотно підтримувати більш стійке сприйняття власної спроможності.

Така логіка дозволяє розглядати відновлення психологічного благополуччя як процес перебудови взаємодії між оцінюванням, емоційною регуляцією та поведінкою. Йдеться не про усунення всіх негативних переживань, а про зменшення ситуацій, у яких окреме джерело загрози починає визначати сприйняття життя загалом, невизначеність блокує дію, емоція переживається як некерована, а поведінковий репертуар звужується до одного звичного способу. Відновлення стає можливим, коли людина знову отримує декілька варіантів реагування та може обирати між ними відповідно до реальних умов.

Практичне значення ресурсної моделі полягає у тому, що вона задає послідовність психологічної підтримки. На когнітивному рівні доцільно працювати з межами контролю, узагальненими висновками про світ та здатністю діяти без повної передбачуваності. На емоційному – з розпізнаванням переживань, їх прийняттям, відновленням поведінкової керованості та розширенням доступних способів регуляції. На поведінковому – з гнучким

вибором копінгу, переходом від автоматичної реакції до усвідомленої дії та використанням соціальної підтримки. Важливо, щоб така робота не перекладала на вчителя відповідальність за об'єктивно складні умови праці. Особистісні ресурси можуть підтримувати функціонування, але не замінюють безпечного освітнього середовища, організаційної підтримки та реалістичного професійного навантаження.

Узагальнено запропоновану ресурсну схему можна представити як узгоджену роботу когнітивного, емоційно-регуляторного та поведінкового рівнів. Когнітивний компонент визначає спосіб осмислення загрози, невизначеності та власних можливостей; емоційно-регуляторний – здатність залишатися у контакті з переживаннями без втрати керованості; поведінковий – вибір практичної відповіді та можливість її змінювати. Теоретична цінність такої моделі полягає у переході від пошуку однієї «захисної» риси до аналізу системи взаємодіючих процесів. Для психологічного супроводу педагогів це відкриває можливість працювати не із загальним закликом бути стійкими, а з конкретними ланками функціонування, які можуть бути підтримані або розвинені.

Література:

1. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.

2. Janoff-Bulman R. Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct. *Social Cognition*. 1989. Vol. 7(2). P. 113–136. https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113.

3. Carleton R. N., Norton M. A. P. J., Asmundson G. J. G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. Vol. 21(1). P. 105–117. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014.

4. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral*

Assessment. 2004. Vol. 26(1). P. 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.

5. Carver C. S. You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4(1). P. 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6.

Комочкіна Діана
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Петрик Крістіна Юріївна
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки
Бердянський державний педагогічний університет
м. Запоріжжя, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ПАТРІОТИЗМУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є періодом, коли людина поступово починає самостійно визначати власні погляди та цінності. Те, що раніше сприймалося переважно через сім'ю та найближче оточення, підліток уже намагається осмислити сам. Це стосується і ставлення до своєї країни, її історії, мови, культури та людей. Тому саме в цей період національна свідомість може поступово ставати частиною особистої ідентичності.

Національна свідомість пов'язана не тільки зі знанням історії чи державної символіки. Важливим є відчуття власної приналежності до певної спільноти та розуміння її культурних цінностей. М. Козир і Н. Філонова звертають увагу на значення для школярів знань про історію свого народу, рідний край, традиції та культуру. На їхню думку, така робота має сприяти не лише накопиченню знань, а й розвитку почуття причетності до життя своєї країни [1; с. 75-83].

Для підлітка особливо важливо, щоб ці цінності не залишалися лише словами дорослих. Коли дитина бере участь у спільній справі, допомагає іншим, досліджує історію своєї родини чи населеного пункту, долучається до культурних заходів, вона отримує власний досвід. Саме через такий досвід абстрактне поняття «Батьківщина» може набувати особистого змісту. У цьому аспекті важливими є і сім'я, і школа, оскільки саме вони створюють перше середовище, у якому дитина знайомиться з національними цінностями [1].

Не менш значущим є спілкування з однолітками. Підлітку важливо відчувати, що його думки приймають і що він є частиною певної групи. Тому спільне обговорення суспільних подій, творчі та волонтерські проєкти, участь у житті громади можуть впливати на ставлення до своєї країни не менше, ніж традиційні виховні заходи. Національна свідомість у такому випадку формується через взаємодію, спілкування та особисту участь [1].

Сучасні умови додають до цього процесу ще один важливий чинник – досвід війни. Л. Чикур досліджувала зміни національної ідентичності студентської молоді у 2021 та 2023 роках. У дослідженні взяли участь 224 особи віком від 16 до 23 років. Авторка виявила, що після початку повномасштабного вторгнення національна характеристика стала більш помітною у самовизначенні молодих людей. Також зросли показники патріотизму та громадянської активності [3; с. 102-115].

Ці результати не можна безпосередньо переносити на всіх підлітків, адже вибірка дослідження складалася зі студентів. Проте вони показують, наскільки сильно суспільні події можуть впливати на переживання людиною власної належності. Для сучасних українських підлітків війна часто є частиною повсякденного досвіду. Через події у власній родині, зміни місця проживання, спілкування з військовими або волонтерами вони можуть по-новому сприймати поняття України, громадянства та відповідальності [3].

Ще одним важливим середовищем є інформаційний простір. Підлітки щодня отримують велику кількість повідомлень із соціальних мереж,

відеоплатформ та інших цифрових джерел. В. Курило та О. Караман зазначають, що інформаційно-психологічні впливи можуть позначатися на поглядах, цінностях, установках і поведінці людини [2]. Тому сучасне формування національної свідомості неможливо відокремити від уміння підлітка розуміти та оцінювати інформацію, з якою він стикається.

На думку дослідників, важливою складовою національно-патріотичного виховання є розвиток цінностей, установок, рефлексії та саморегуляції особистості [2]. Для підліткового віку це особливо актуально, оскільки саме в цей період формується власна система поглядів. Якщо підліток має можливість ставити запитання, обговорювати суперечливі теми та самостійно формулювати свою позицію, його ставлення до національних цінностей може ставати більш усвідомленим [2].

Отже, формування національної свідомості та патріотизму в підлітковому віці відбувається через поєднання особистого досвіду, впливу сім'ї та однолітків, освітнього середовища, культури й інформаційного простору. Як показують дослідження, важливими є не тільки знання про Україну, а й можливість відчути власну причетність до її життя [1; 3]. В умовах війни до цього додається безпосередній досвід суспільних подій, а цифрове середовище посилює потребу в рефлексії та критичному осмисленні інформації [2; 3]. Тому робота з підлітками має створювати умови, у яких національна свідомість і патріотизм формуються не через механічне засвоєння готових тверджень, а через особисте розуміння, спілкування та реальні дії.

Література:

1. Козир М. В., Філонова Н. А. Проблема формування національної свідомості сучасних школярів (на прикладі ідей патріотичного виховання В. О. Сухомлинського). Науково-педагогічні студії. 2022. № 6. С. 75-83.

2. Курило В. С., Караман О. Л. Національно-патріотичне виховання особистості як засіб інформаційно-психологічного спротиву російській агресії в

Україні. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1-8.

3. Чикур Л. Д. Формування національної ідентичності студентів в умовах повномасштабної війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 22 (67). С. 102-115.

Коц Віталій Павлович
кандидат біологічних наук, доцент
доцент кафедри анатомії і фізіології людини та медичної підготовки
імені професора Я.Р. Синельникова
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ЗАСОБИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Сучасні умови війни в Україні зумовлюють зростання потреби у психологічній допомозі військовослужбовцям, ветеранам та учасникам бойових дій. Тривалий вплив бойового стресу, психотравмувальних подій, загрози життю, втрат, поранень і вимушеної зміни звичного способу життя може супроводжуватися емоційним напруженням, тривожністю, порушеннями сну, зниженням психологічної стійкості, труднощами соціальної адаптації та посттравматичними стресовими реакціями. Тому психологічна реабілітація учасників бойових дій має розглядатися як комплексний і поетапний процес відновлення психологічних ресурсів, адаптаційних можливостей та здатності до повноцінного функціонування у цивільному й соціальному середовищі [1; 2].

Важливою складовою реабілітаційного процесу є психодіагностика, яка забезпечує отримання інформації про актуальний психологічний стан людини,

характер і вираженість негативних психічних реакцій, наявність симптомів тривоги, депресивних проявів, стресового напруження, порушень адаптації та інших психологічних труднощів [1; 3]. При цьому психодіагностика не повинна обмежуватися одноразовим обстеженням. Її доцільно здійснювати на різних етапах реабілітації для визначення актуальних потреб, вибору відповідних психокорекційних заходів та оцінювання динаміки психологічного стану [1; 6].

Одним із практично орієнтованих українських джерел є методичний посібник Н. Агаєва, О. Кокуна, І. Пішко, Н. Лозінської, В. Остапчук та В. Ткаченка, у якому систематизовано психодіагностичні методики для оцінювання негативних психічних станів військовослужбовців. Запропонований комплекс може використовуватися для виявлення емоційного напруження, тривожності, фрустрації, агресивних реакцій, нервово-психічної нестійкості та інших негативних психічних станів, що мають значення для психологічного супроводу військовослужбовців [3].

У процесі психодіагностики доцільним є використання комплексу взаємодоповнювальних методів: стандартизованих психодіагностичних методик, клініко-психологічного інтерв'ю, спостереження, бесіди, аналізу життєвої ситуації та оцінювання ресурсного потенціалу особистості. Серед діагностичних напрямів особливого значення набуває оцінювання рівня тривожності, стресового навантаження, емоційного стану, психологічної стійкості, особливостей адаптації, когнітивного функціонування та якості соціального функціонування [3; 9]. Водночас результати окремої методики не можуть бути єдиною підставою для психологічного висновку, оскільки потребують комплексної інтерпретації.

Не менш важливою складовою психологічної реабілітації є психокорекційна робота. Її зміст визначається результатами психодіагностики та індивідуальними потребами учасника бойових дій. Українські дослідники розглядають психокорекцію у структурі реабілітаційного процесу поряд із психологічним консультуванням, психоосвітою, психологічною підтримкою,

психотерапевтичною допомогою та соціально-психологічним супроводом [1; 2; 6; 7].

До основних психокорекційних засобів можуть належати індивідуальне психологічне консультування, психоедукація, тренування навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, релаксаційні техніки, робота з травматичними переживаннями, когнітивно-поведінкові техніки, підтримувальна та групова робота. Психоедукація сприяє розумінню механізмів стресових реакцій, нормалізації переживань та формуванню навичок самодопомоги. О. Борисова акцентує увагу на значенні психоедукаційних моделей у психореабілітації учасників бойових дій, зокрема під час роботи з наслідками травматичного досвіду та посттравматичними стресовими реакціями [4].

Окреме місце посідає формування навичок саморегуляції та відновлення психологічних ресурсів. Робота може бути спрямована на зниження надмірного емоційного напруження, розвиток усвідомлення власного емоційного стану, відновлення відчуття контролю над поведінкою, формування конструктивних способів подолання стресу та підтримання соціальних контактів. Важливим завданням також є сприяння реадаптації особистості до умов мирного або цивільного життя, відновлення життєвих перспектив та визначення подальших особистісних і професійних цілей [6; 9].

Психокорекційні заходи доцільно будувати за принципами індивідуалізації, добровільності, безпеки, конфіденційності, системності та поступовості. Особливе значення має диференціація психологічної допомоги залежно від актуального стану людини. За наявності виражених психічних розладів психологічна корекція не може замінювати спеціалізовану психотерапевтичну або психіатричну допомогу, а психолог має забезпечити відповідне перенаправлення [7; 9].

Таким чином, психодіагностика і психокорекція є взаємопов'язаними компонентами психологічної реабілітації учасників бойових дій. Психодіагностика дає змогу визначити актуальний психологічний стан,

проблемні та ресурсні характеристики особистості, тоді як психокорекційні заходи спрямовуються на відновлення адаптаційних можливостей, розвиток навичок саморегуляції, зменшення негативних психологічних проявів і покращення соціального функціонування. Ефективність реабілітації значною мірою визначається комплексністю підходу, систематичним психологічним моніторингом та узгодженням діагностичних і корекційних заходів з індивідуальними потребами учасника бойових дій.

Література:

1. Алещенко В. І. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. Психологічний журнал. 2019. Вип. 3.

2. Гульбс О. О., Кобець О. А. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2021. № 3 (47). С. 12–15. DOI: https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.47.12-15.

3. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

4. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1.

5. Тімченко О. В., Христенко В. Є., Кердивар В. В. Створення єдиної системної організації психологічної реабілітації учасників бойових дій в незалежній Україні. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 70 (6). С. 164–173. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-164-173.

6. Харченко Є. М., Онуфрієва Л. А. Психологічна реабілітація учасників бойових дій з психічними розладами та травмами. Проблеми сучасної психології. 2023. Вип. 61. С. 51–73. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61.51-73.

7. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий

С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

Коц Сюзанна Миколаївна
кандидат біологічних наук, доцент
доцент кафедри анатомії і фізіології людини та медичної підготовки
імені професора Я.Р. Синельникова
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ ТА СИМПТОМАТИКА У МОЛОДІ: ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Актуальність дослідження. В умовах тривалого психосоціального дистресу, викликів воєнного часу та високої інтенсифікації освітнього середовища спостерігається чітка тенденція до зростання частоти афективних розладів серед осіб юнацького та молодого віку. Молодий вік (18–25 років) є критичним сензитивним періодом для маніфестації розладів депресивного спектра, що зумовлено специфікою нейробіологічного дозрівання ЦНС, а також закономірними кризами психосоціального розвитку та пошуку ідентичності. На відміну від дорослих, депресивні стани у молоді часто демонструють атиповий перебіг, де замість класичного депресивного афекту переважають дратівливість, емоційне сплощення, ангедонія та поведінкове уникання [1; с. 316–336].

Застосування ефективних когнітивно-поведінкових технологій виступає ключовим ресурсом мінімізації афективного дистресу та редукції депресивної симптоматики [2; с. 245–258]. Водночас подолання депресивних симптомів є базовою умовою для відновлення психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації молоді [3; с. 1069–1081]. Дослідження симптоматики та профілактики депресивних станів, питання едукації є актуальними [4; 5; 6].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку діагностування депресивних станів у молоді та оцінити ефективність когнітивно-поведінкових технологій у редукції депресивної симптоматики і підвищенні психологічного благополуччя.

Методи дослідження**.** Для досягнення мети застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, систематизацію й узагальнення наукових праць; психодіагностичний інструментарій (шкала депресії А. Бека BDI-II, шкала PHQ-9, шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна STAI, Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор TMAS, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф); методи математико-статистичної обробки даних.

Основний зміст дослідження**.** Диагностика депресивного спектра у молодих людей вимагає врахування високої коморбідності з тривожними розладами. Наукові дані засвідчують, що персистентна (хронічна) тривожність є одним із найпотужніших предикторів розвитку депресивних станів за рахунок виснаження адаптаційних ресурсів та формування когнітивної схеми безпорадності [7; с. 90–100]. Психодіагностичним маркером такої хронізації виступають стійко високі показники особистісної тривожності за тестом STAI (≥45 балів) та шкалою TMAS [8; с. 28–37].

У комплексі психологічної допомоги молоді з депресивною симптоматикою провідне місце посідають протоколи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) [2; с. 245–258]. При подоланні апатії та ангедонії найвищу ефективність демонструє поведінкова активація, яка забезпечує поступове залучення до діяльності з метою відновлення відчуття задоволення та майстерності [9]. Для корекції когнітивних викривлень та румінативного мислення застосовується когнітивна реструктуризація у поєднанні з

технологіями «Третьої хвилі» КПТ (майндфулнес та когнітивне розділення) [10; с. 400–424].

Інтеграція КПТ-технологій дозволяє досягти двовекторного ефекту: купірувати клінічні прояви депресії та тривожності й одночасно сприяти підвищенню показників психологічного благополуччя (автономії, самоприйняття, екологічної майстерності) [3; с. 1069–1081].

Висновки. Депресивні стани у молоді є складними багатофакторними утвореннями, діагностика яких потребує диференційованого оцінювання рівня тривожності та схильності до когнітивних румінацій. Протокольоване застосування когнітивно-поведінкових технологій є високоефективним засобом зниження депресивної симптоматики, запобігання хронізації афективного дистресу та відновлення психологічного благополуччя особистості у юнацькому віці.

Література:

1. Clark L. A., Watson D. Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100, No. 3. P. 316–336.

2. Cuijpers P., Cristea I. A., Karyotaki E. et al. How effective are cognitive behavior therapies for depression? A meta-analytic review of randomized trials. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No. 3. P. 245–258.

3. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

4. Kessler R. C., Ormel J., Petukhova M. et al. Development of lifetime comorbid DSM-IV disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Archives of General Psychiatry*. 2011. Vol. 68, No. 1. P. 90–100.

5. Коц С.М., Коц В.П., Коваленко П.Г., Коц В.В. (2026). Оцінка студентської молоді щодо депресивної симптоматики в умовах воєнного часу. *Грааль науки*, No 63, 806-811. https://doi.org/10.36074/grail-of-

science.06.03.2026.091

6. Коц С. Н., Коц В.П., Ткаченко Д. О. Депресія не має обличчя**.** *Проблеми та перспективи реалізації та впровадження міждисциплінарних наукових досягнень: матеріали III Міжнародної наукової конференції*. (3 червня, 2022), Луцьк, Вінниця: Європейська наукова платформа, 2022. С. 269-272.

7. Коц С.М., Коц В.П., Коц В.В. Деякі аспекти депресивного стану. *New knowledge: strategies and technologies for teaching young people: the 15th International scientific and practical conference*. (С. 45-51), April 16 – 19, 2024, Lisbon, Portugal. International Science Group. 2024. https://isg-konf.com/uk/new-knowledge-strategies-and-technologies-for-teaching-young-people/

8. Moffitt T. E., Harrington H., Caspi A. et al. Depression and generalized anxiety disorder: cumulative prevalence, co-morbidity and shared risk factors in a 32-year longitudinal study. *The British Journal of Psychiatry*. 2007. Vol. 191, No. 1. P. 28–37.

9. Martell C. R., Dimidjian S., Herman-Dunn R. Behavioral activation for depression: A clinician's guide. New York : Guilford Press, 2010. 230 p.

10. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 2008. Vol. 3, No. 5. P. 400–424.

Кочура Любов
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Гордієнко-Митрофанова Ія Володимирівна
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

МОВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА ВІДЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ ЯК ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Масштабне переміщення українських громадян до країн Європейського Союзу, зокрема до Іспанії, зумовлено необхідністю пошуку тимчасового захисту в умовах триваючого воєнного стану [1; 2]. Вимушена міграція супроводжується руйнуванням звичайного життєвого устрою, кардинальною зміною соціокультурного середовища, втратою професійного та соціального статусу, а також розривом усталених соціальних зв'язків [1; 2]. Зазначені обставини ставлять перед особистістю виклик щодо побудови нових моделей поведінки та взаємодії, що актуалізує науковий пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують успішність соціально-психологічної адаптації в приймаючому суспільстві [1].

У сучасній психологічній науці соціально-психологічна адаптація розглядається як динамічний багаторівневий процес, що не зводиться до суто пасивного пристосування до нових умов життя, а передбачає формування суб'єктивного відчуття психологічної безпеки, емоційного благополуччя, суб'єктності та соціальної включеності [1; 2]. Згідно з крос-культурними концепціями Дж. Беррі та К. Ворд, успішність міграційної інтеграції зумовлюється складною взаємодією зовнішніх чинників (соціальний та інституційний контекст приймаючої країни) і внутрішніх індивідуально-психологічних ресурсів особистості [1; 2].

Провідним інструментальним та психологічним чинником соціальної інтеграції виступає мовна компетентність [2; 3]. Відповідно до Загальноєвропейських рекомендацій з мовної освіти (Common European Framework of Reference for Languages, CEFR), мовна компетентність є комплексною здатністю ефективно використовувати засоби мови залежно від комунікативної ситуації та соціокультурного контексту [3]. В умовах вимушеної міграції володіння мовою приймаючої країни перестає бути суто академічною чи інструментальною навичкою та перетворюється на базовий психологічний

ресурс особистості [1; 3]. Вона забезпечує високий рівень автономності, дозволяє самостійно звертатися до освітніх, медичних та соціально-адміністративних інституцій, полегшує реалізацію професійного потенціалу і виступає первинним захисним бар'єром проти соціальної ізоляції та депресивних станів [1; 2]. Недостатній рівень володіння мовою, навпаки, провокує комунікативний бар'єр, посилює тривожність і призводить до звуження кола соціальних контактів [2].

Не менш важливим внутрішнім психологічним феноменом, що опосередковує адаптаційні процеси, є відчуття приналежності [4]. Відповідно до концепції Р. Баумайстера та М. Лірі, потреба у приналежності є однією з фундаментальних людських потреб, задоволення якої прямо пов'язане зі збереженням ментального здоров'я та збереженням цілісності Я-концепції [4].

У контексті вимушеної міграції відчуття приналежності відображає суб'єктивну оцінку власної включеності до нової соціокультурної спільноти, сприйняття себе як прийнятого члена суспільства та наявність емоційно значущих міжособистісних контактів [2; 4].

Важливу роль тут відіграє суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки - як емоційна (відчуття прийняття та співчуття), так і інструментальна (допомога у вирішенні побутових і практичних завдань) [2; 4].

Теоретичний аналіз проблеми засвідчує, що успішність соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів залежить від цілісної системи особистісних ресурсів [1; 2]. Серед них особливе значення мають:

1) *самоставлення та самоповага:* позитивне оцінювання власних можливостей підвищує адаптаційну стійкість і знижує самопринижження в умовах втрати звичного статусу [2];

2) *толерантність до невизначеності:* здатність приймати рішення та зберігати емоційну рівновагу в умовах високої непередбачуваності міграційного контексту [2];

3) *емоційний інтелект та проактивне подолання:* вміння розпізнавати й регулювати власні емоції, а також завчасно формувати копінг-стратегії для

подолання потенційних стресорів [2];

4) *диспозиційні риси особистості:* такі як екстраверсія, сумлінність, доброзичливість та відкритість новому досвіду [5].

Водночас питання про те, чи є мовна компетентність безпосереднім предиктором розвитку цих внутрішніх психологічних ресурсів, чи вона функціонує як автономний інструмент соціальної навігації, залишається дискусійним у сучасній психологічній науці [1; 2; 6].

Таким чином, теоретичний огляд підтверджує необхідність подальших комплексних емпіричних досліджень специфіки взаємозв'язків між мовною компетентністю, відчуттям приналежності та внутрішнім адаптаційним потенціалом українських вимушених мігрантів [1; 2].

Отримані теоретичні висновки підкреслюють, що розробка програм психологічної підтримки не повинна обмежуватися лише мовною адаптацією, а має включати цілеспрямовані психосоціальні інтервенції з розвитку емоційно-вольової регуляції, толерантності до невизначеності та підтримки самоповаги особистості [2].

Література:

1. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, No. 1. P. 5–34.

2. Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. Routledge, 2001. 384 p.

3. Council of Europe. Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment. Strasbourg, 2001. URL: https://www.coe.int/en/web/common-european-framework-reference-languages (date of access: 16.10.2026).

4. Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 1995. Vol. 117, No. 3. P. 497–529.

5. McCrae R. R., Costa P. T. NEO PI / український переклад С. М.

Дмитрієва, С. М. Максимець, Л. П. Бутузова та ін. Київ, 2017. 48 с.

6. Саута С. Л. Психологічні та психолінгвістичні особливості розвитку ігрової позиції «Юродивий» у структурі ігрової компетентності : дис. ... докт. філос. : 053 Психологія / ХНПУ ім. С. Г. Сковороди. Харків, 2025. Том 2. Додатки. 182 с.

Кошин Світлана
здобувачка освіти, студентка 3 курсу
Міжнародної професійної програми з ТРТ ProfDMT Ukraine
БОСОФТ Інститут ембодімент коучингу та рухової терапії
м. Київ, Україна
Науковий керівник
Радько Ольга Василівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВІ ПРАКТИКИ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК

В умовах тривалого психоемоційного напруження, хронічного стресу та соціальної невизначеності вивчення емоційних розладів у жінок набуває особливого значення. Жіноча психіка суттєво реагує на соматичні та психологічні тригери, що нерідко проявляється у формі високого рівня тривожності. За визначенням Ч. Спілбергера (C. Spielberger), тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, що полягає у схильності людини переживати стан тривоги - емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності або загрози та характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, неспокою, почуттям небезпеки, а також соматичною гіперактивацією (підвищенням частоти серцевих скорочень, м'язовим затиском) [1, 2, 3, 4].

Оскільки тривожність завжди проявляється на соматичному рівні через м'язовий «панцир» у концепції В. Райха та поверхневе дихання й соматизацію переживань за П. Жане, традиційні вербальні форми психотерапії не завжди

дають швидкий результат у роботі з соматизованими станами тривоги. Це зумовлює актуальність застосування танцювально-рухових практик, які дозволяють працювати безпосередньо з тілесним субстратом емоцій [1, 2].

Танцювально-рухові практики розглядають тіло як носій емоційного досвіду та ресурс саморегуляції, що відображає фундаментальні ідеї М. Чейс. Вони дозволяють жінці вийти з когнітивного перевантаження та повернутися в тіло через заземлення, вивільнення напруги та розширення рухового репертуару [1, 2, 4].

У практичній роботі із жінками для зниження тривожності довели свою ефективність у наукових дослідженнях соматичних та рухових інтервенцій (Д. Берселі, П. Левін, О. Лоуен, С. Кох) наступні конкретні танцювально-рухові практики:

1. Техніка струшування. Полягає у високочастотному дрібному пружиненні в суглобах та струшуванні кінцівок із залученням вільного видиху. Цей рух імітує природний нейрогенний тремор і дозволяє вивести автономну нервову систему зі стану «завмирання» чи надмірного симпатичного тонусу, скидаючи накопичений адреналін та знімаючи м'язовий затиск [1, 2, 5, 6].

2. Практика «Заземлення». Передбачає фокусування уваги на контакті стоп із підлогою, перенесення ваги тіла та активні притоптування під ритмічний супровід. Це перенаправляє кровотік та увагу з «перевантаженої» думками голови у нижню частину тіла, повертаючи відчуття фізичної опори та безпеки [1, 2, 4].

3. Техніка «Центрування та робота з периферією». Рухи, що виходять із центру тіла (черевна порожнина, таз) до кінцівок і назад. Допомагає відновити відчуття власних кордонів, зменшуючи фонове відчуття незахищеності [2].

4. Спонтанна імпровизація та вільний рух. Рухи без попередньої хореографії під музику різного темпу. Вони знімають надмірний контроль (перфекціонізм), що є ключовим когнітивним фактором тривожності у жінок, даючи простір для екологічного вираження пригнічених емоцій [1, 4].

Функціональна спрямованість цих практик полягає в тому, що через активізацію блукаючого нерва (вагусна регуляція) та залучення пропріоцепції відбувається зниження рівня кортизолу, нормалізація дихання та стабілізація емоційного фону [1, 2].

Висновки. Впровадження танцювально-рухових практик у роботу з тривожними станами у жінок є високоефективним та екологічним інструментом. Всі перераховані техніки (струшування, заземлення, імпровізація) сприяють швидкій саморегуляції, зменшують соматичні прояви тривоги, підвищують тілесну усвідомленість та повертають жінкам відчуття внутрішньої опори та безпеки [1, 2, 4].

Література:

1. Koch S. C., Riege R., Tisborn K. Embodied approaches in mental health: Evidence and mechanisms of dance and movement-based interventions. *The Arts in Psychotherapy*. 2023. Vol. 82. Art. 101984. DOI: https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101984[cite: 2]

2. Dance movement therapy in the treatment of depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis / P. M. Pylvänäinen et al. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 582490. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582490

3. Spielberger C. D. State-Trait Anxiety Inventory for Adults: Manual and Research Guide. Palo Alto : Mind Garden, 2021. 112 p.

4. Zafeiroudi A. A Scoping Review of Dance-Based Interventions for Mental Health and Well-Being. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, no. 17. Art. 2230. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare13172230

5. Berceli D., Salmon R., Bonifas R. Shake it off! Stress, trauma, and anxiety relief through Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE): A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2024. Vol. 38. P. 112–121.

6. Payne P., Levine P. A., Crane-Godreau M. A. Somatic experiencing: Using interoception and proprioception for the reduction of stress and anxiety.

Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Art. 1058.

Крамченкова Віра Олександрівна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ЗАДОВОЛЕННЯ СТОСУНКОВИХ ПОТРЕБ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тривала війна змінює не лише зовнішні умови життя людини, але і характер її повсякденного психологічного досвіду. Для цивільного населення небезпека має повторюваний характер та поєднується з невизначеністю майбутнього, порушенням звичного способу життя, розлукою з близькими, вимушеним переміщенням, змінами професійних та сімейних ролей. За таких обставин збереження психологічного благополуччя залежить не тільки від здатності витримувати стресове навантаження, але і від наявності життєвого простору, у якому людина може відчувати власну значущість, належність, емоційну близькість та можливість залишатися собою у взаєминах з іншими.

Психологічне благополуччя доцільно розглядати не як просту відсутність вираженого дистресу, а як позитивний аспект функціонування особистості. У концепції E. Diener та співавторів процвітання охоплює наявність сенсу та цілей, підтримувальні стосунки, залученість у діяльність, компетентність, самоповагу, оптимістичне бачення майбутнього, внесок у благополуччя інших та переживання поваги з боку оточення [1]. Таке розуміння особливо важливе в умовах війни. Людина може відчувати тривогу, напруження або невпевненість

та водночас зберігати значущі взаємини, інтерес до діяльності, здатність реалізовувати важливі для себе цілі та переживати цінність власного життя.

За умов тривалої небезпеки підтримання позитивного функціонування значною мірою відбувається у просторі міжособистісних взаємин. Сам факт наявності соціальних контактів, однак, ще не означає, що вони виконують ресурсну функцію. Людина може мати широке коло спілкування, але не переживати у ньому достатньої безпеки, прийняття або розуміння. Так само отримання практичної допомоги не завжди супроводжується відчуттям емоційної близькості. Тому для аналізу психологічного благополуччя важливо враховувати не тільки доступність соціального оточення, але і суб'єктивну якість взаємодії зі значущими іншими.

Можливість такого аналізу дає концепція стосункових потреб R. G. Erskine. Її центральне положення полягає в тому, що певні психологічні потреби виникають та задовольняються саме в міжособистісному контакті. Вони зберігають актуальність протягом життя та пов'язані з тим, яким чином людина переживає себе у взаємодії з іншими. У межах цієї концепції описано потреби в безпеці, визнанні власної значущості, прийнятті стабільною та надійною людиною, спільності досвіду, самовизначенні, можливості впливати на іншу людину, отримувати ініціативу з її боку та виражати любов [2; 3].

Принциповим є розмежування самої наявності стосункової потреби та досвіду її задоволення. Потреба в захищеності не вичерпується прагненням уникнути зовнішньої загрози. У взаєминах вона передбачає можливість перебувати поруч з іншою людиною без постійного очікування відкидання, приниження або втрати контакту. Потреба у визнанні стосується переживання того, що особистий досвід, почуття та значущість людини помічаються іншим. Самовизначення передбачає можливість висловлювати власні погляди, бажання та індивідуальність, не руйнуючи при цьому стосунків. Отже, задоволення стосункових потреб характеризує не кількість взаємодій, а те, наскільки міжособистісний контакт створює простір для психологічно значущого досвіду.

В умовах війни ця відмінність набуває особливого значення. Звичне соціальне середовище може істотно змінюватися: родини опиняються в різних містах та країнах, близькі люди перебувають на військовій службі, змінюється професійне оточення, виникає необхідність формувати нові соціальні зв'язки після переміщення. Навіть за збереження регулярного спілкування якість контакту може змінюватися через виснаження, тривогу, втрати або постійну зайнятість вирішенням нагальних проблем. Тому ресурсність взаємин визначається не лише їх збереженням, а можливістю отримувати в них той психологічний досвід, якого людина потребує.

У змісті стосункових потреб можна виокремити кілька взаємопов'язаних аспектів, що набувають особливого значення в умовах війни. Перший стосується переживання безпеки та надійності контакту. Потреба в захищеності передбачає можливість бути у взаєминах без постійного очікування критики, знецінення або емоційного відкидання, тоді як прийняття стабільним та надійним іншим пов'язане з досвідом доступності людини, на яку можна спиратися. Коли зовнішні обставини швидко змінюються та погано піддаються прогнозуванню, така передбачуваність близького контакту може створювати певну сталість у повсякденному досвіді. Йдеться не про усунення об'єктивної небезпеки або перенесення відповідальності за власний стан на іншого, а про можливість відкрито виявляти вразливість та звертатися по підтримку без загрози втрати стосунків.

Інший аспект пов'язаний із визнанням особистої значущості, спільністю досвіду та можливістю залишатися собою у взаєминах. Визнання цінності означає, що переживання та позиція людини помічаються іншим і не потребують додаткового виправдання. Спільність особистого досвіду виникає через можливість зустріти розуміння з боку того, хто здатний співвіднести почуте з власним досвідом, що може зменшувати відчуття психологічної відокремленості. Водночас самовизначення та самовираження передбачають право мати власну позицію, робити вибір та висловлювати почуття без

необхідності постійно пристосовуватися до очікувань оточення. За тривалої небезпеки, коли життєва перспектива нерідко звужується до вирішення першочергових завдань, збереження такого простору для індивідуальності може підтримувати зв'язок людини з важливими для неї цінностями.

Ще один змістовий блок утворюють потреби, що відображають взаємність контакту. Можливість впливати на іншого дає людині досвід того, що її слова, почуття та дії мають значення для партнера взаємодії. Ініціатива з боку іншого засвідчує, що контакт підтримується не лише власними зусиллями, а людина залишається значущою для близьких навіть тоді, коли сама не звертається по допомогу. Потреба в любові та вдячності доповнює цей досвід можливістю не тільки отримувати турботу, але і виражати прихильність, вдячність та підтримку. У сукупності ці прояви взаємності дозволяють людині залишатися активним учасником значущих стосунків, а не лише одержувачем допомоги.

Емпіричні результати G. Žvelc, K. Jovanoska та M. Žvelc, отримані під час розроблення та валідизації Relational Needs Satisfaction Scale, показали, що загальний рівень задоволення стосункових потреб позитивно пов'язаний із безпечним стилем прихильності, самоспівчуттям, задоволеністю життям та благополуччям [3]. Такі зв'язки підтримують припущення про значення якості стосункового досвіду для ширшого психологічного функціонування. Водночас ці результати не означають однакової ролі всіх стосункових потреб за різних життєвих обставин та не дають підстав для причинної інтерпретації встановлених співвідношень.

Для українського контексту важливим кроком стало створення Н. О. Єгонською-Спенсер, В. А. Павловською-Кравчук та Я. С. Пономаренко «Шкали задоволення стосункових потреб» (U-RNS Scale), побудованої на теоретичній моделі R. G. Erskine [4]. Її структура дозволяє розглядати окремо захищеність, визнання цінності, прийняття стабільним та надійним іншим, спільність особистого досвіду, самовизначення та самовираження, вплив на іншого, ініціативу від іншого, любов та вдячність. Така диференціація дає змогу

перейти від загальної оцінки міжособистісної сфери до аналізу конкретних характеристик стосункового досвіду, потенційно пов'язаних із благополуччям людини.

Особливості воєнного контексту потребують обережності в інтерпретації ресурсного значення взаємин. Близьке оточення цивільної людини часто перебуває під впливом тих самих загроз, а можливості надавати підтримку можуть тимчасово зменшуватися. Взаємини самі можуть ставати джерелом додаткового напруження через розлуку, різний досвід перебування в небезпеці, відмінності у способах реагування на війну або необхідність одночасно піклуватися про декількох членів родини. Дослідження молодих цивільних осіб, які проживають в Україні, показує складність співвідношення між соціально-психологічними ресурсами та переживанням воєнного стресу [5]. Тому соціальну підтримку недоцільно розглядати як автоматично захисний чинник незалежно від її змісту та контексту.

Задоволення стосункових потреб у цьому сенсі варто відрізняти від формальної доступності підтримки. Допомога може бути надана, але не відповідати актуальній потребі людини: активні поради не обов'язково створюють переживання прийняття, часті контакти не гарантують спільності досвіду, а турбота, що супроводжується надмірним контролем, може обмежувати самовизначення. Тому ресурсне значення взаємин визначається не їх кількістю, а тим, наскільки зміст контакту відповідає актуальним стосунковим потребам. У практичному плані це зміщує увагу з абстрактної рекомендації більше спілкуватися до з'ясування того, чого саме людині бракує у значущих взаєминах – передбачуваності, прийняття, можливості бути почутою, взаємності або свободи зберігати власну позицію.

Отже, задоволення стосункових потреб можна розглядати як один із чинників, пов'язаних із підтриманням психологічного благополуччя цивільного населення в умовах війни. Його потенційне ресурсне значення визначається якістю міжособистісного досвіду – можливістю переживати захищеність та

прийняття, бути визнаним, розділяти досвід з іншими, зберігати самовизначення, відчувати власний вплив, отримувати зустрічну ініціативу та підтримувати взаємний позитивний емоційний контакт. Такий підхід доповнює уявлення про соціальну підтримку, оскільки дозволяє перейти від оцінювання самої наявності взаємин до аналізу того, які психологічні потреби реалізуються в них. Перспективою подальших досліджень є емпіричне визначення внеску окремих стосункових потреб у різні складові психологічного благополуччя цивільних осіб за умов тривалого воєнного навантаження.

Література:

1. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D.-W., Oishi S., Biswas-Diener R. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. 2010. Vol. 97. P. 143–156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y.

2. Erskine R. G. Attunement and involvement: Therapeutic responses to relational needs. *Relational Patterns, Therapeutic Presence*. London : Routledge, 2015. P. 43–55. https://doi.org/10.4324/9780429479519-3.

3. Žvelc G., Jovanoska K., Žvelc M. Development and validation of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 901. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00901.

4. Єгонська-Спенсер Н. О., Павловська-Кравчук В. А., Пономаренко Я. С. Психометрична валідизація «Шкали задоволення стосункових потреб» (U-RNS Scale). *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2026. № 5(71). С. 2501–2519. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-5(71)-2501-2519.

5. Palace M., Berezovski T., Gurbisz D., Szwejka L. Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16(3). P. 868–885. https://doi.org/10.1111/aphw.12493.

Крапівцова Лариса Василівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Ушакова Ірина Михайлівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У РЕГУЛЯЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасні здобувачі вищої освіти навчаються в умовах тривалої невизначеності, воєнних загроз, вимушених змін життєвого середовища, інформаційного перевантаження та нестабільності професійних перспектив. Поєднання навчальних вимог із необхідністю адаптуватися до цих обставин підвищує ризик стійкого емоційного напруження. Тривога в помірній інтенсивності може виконувати сигнальну й мобілізаційну функції, однак її надмірні або тривалі прояви погіршують концентрацію уваги, ускладнюють ухвалення рішень, послаблюють навчальну мотивацію та негативно позначаються на психологічному благополуччі. Тому актуальним є вивчення не лише рівня тривожності студентської молоді, а й усвідомлюваних способів, за допомогою яких вона долає стресові ситуації.

Копінг-стратегії розглядають як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на опанування вимог, що оцінюються як такі, які перевищують або випробовують її ресурси. У транзакційній концепції Р. Лазаруса і С. Фолкман копінг є динамічним процесом, зміст якого визначається когнітивним оцінюванням ситуації, доступними ресурсами та

можливістю впливати на стресор [1]. Отже, адаптивність окремої стратегії не є сталою властивістю: вона залежить від відповідності способу реагування конкретним обставинам.

Умовно можна виокремити проблемно орієнтовані стратегії, спрямовані на зміну ситуації, та емоційно орієнтовані стратегії, за допомогою яких людина регулює власні переживання. Важливим є також розрізнення залучення і відсторонення. Залучення передбачає активний аналіз проблеми, її переосмислення, вираження переживань та звернення по підтримку. Відсторонення виявляється в уникненні проблеми, прийнятті бажаного за дійсне, самокритиці або соціальній ізоляції. Короткочасне дистанціювання іноді дає змогу відновити ресурси, проте ригідне уникнення може підтримувати тривогу, оскільки перешкоджає перевірці тривожних очікувань та формуванню досвіду ефективного подолання труднощів.

Дослідження працівників освітніх і наукових організацій у період війни засвідчує зв'язок копінг-поведінки з показниками психічного здоров'я та підтверджує ресурсну роль конструктивних стратегій подолання [2]. Аналіз поведінки молоді в умовах воєнного стану також показує, що вибір копінгу залежить від індивідуальних ресурсів, оцінки ситуації та доступності соціальної підтримки [3]. Для студентської молоді це особливо важливо, оскільки навчальне середовище одночасно є джерелом навантаження і простором, у якому можуть формуватися навички психологічної саморегуляції.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити роль копінг-стратегій у регуляції ситуативної, особистісної та актуальної тривожності здобувачів вищої освіти.

Для оцінювання ситуативної та особистісної тривожності застосовано шкалу STAI Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Вираженість актуальної тривожної симптоматики протягом останніх двох тижнів визначалася за GAD-7 [4]. Копінг-поведінку досліджено за методикою «Опис копінг-стратегій – коротка форма» CSI-SF в україномовній версії А. Стадніка та Ю. Мельника [5]. Для встановлення

зв'язків між показниками використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

За результатами STAI середній показник ситуативної тривожності становив 43,2±8,7 бала і відповідав середньому рівню, тоді як середнє значення особистісної тривожності дорівнювало 46,8±9,3 бала та відповідало високому рівню. Низьку ситуативну тривожність виявлено у 18 % учасників, середню – у 48 %, високу – у 34 %. Для особистісної тривожності відповідні частки становили 14 %, 44 % і 42 %. Отже, стійка схильність оцінювати різні ситуації як загрозливі виявилася дещо більш вираженою, ніж тривога, зумовлена актуальними обставинами.

Результати GAD-7 доповнили цю картину: середній рівень актуальної тривожної симптоматики встановлено у 52 % респондентів, високий – у 30 %, низький – у 18 %. Значна частка учасників із високими показниками за всіма трьома вимірами свідчить про необхідність цілеспрямованої профілактики надмірної тривожності в освітньому середовищі. Водночас результати не слід автоматично трактувати як свідчення клінічного розладу, адже використані шкали є скринінговими, а рівень тривоги залежить від актуального життєвого контексту.

Аналіз копінг-профілю показав переважання конструктивно спрямованих стратегій. Найвищі середні значення отримано за шкалами вирішення проблем – 15,0±2,4 бала та когнітивної реструктуризації – 14,8±2,9 бала. Вираження емоцій становило 13,6±3,0 бала, соціальна підтримка – 12,8±3,4 бала. Меншими були показники самокритики – 11,8±2,7 бала, прийняття бажаного за дійсне – 11,6±2,6 бала, уникнення проблем – 10,8±2,8 бала та соціального відходу – 10,8±3,3 бала. На узагальненому рівні показник залучення дорівнював 56,2 бала, а відсторонення – 45,0 бала. Це вказує на загальну готовність респондентів активно взаємодіяти зі стресовою ситуацією, хоча уникаючі способи також залишаються складником їхнього копінг-репертуару.

Кореляційний аналіз дав змогу конкретизувати регуляторне значення окремих копінг-стратегій. Статистично значущі зв'язки було встановлено для

ситуативної, особистісної та актуальної тривожності.

Ситуативна тривожність мала прямий зв'язок із вираженням емоцій (r_s=0,501; p≤0,05) та уникненням проблем (r_s=0,321; p≤0,05). Отже, посилення тривоги, зумовленої актуальною ситуацією, супроводжувалося інтенсивнішим емоційним реагуванням і частішим дистанціюванням від безпосереднього розв'язання труднощів.

Для особистісної тривожності встановлено зворотний зв'язок із вирішенням проблем (r_s=–0,490; p≤0,05) та прямі зв'язки з вираженням емоцій (r_s=0,319; p≤0,05) і соціальною підтримкою (r_s=0,379; p≤0,05). Це означає, що активне розв'язання труднощів було пов'язане з нижчою стійкою схильністю до тривожного реагування, тоді як вищій особистісній тривожності відповідали більша потреба в емоційному вираженні та частіше звернення до зовнішніх ресурсів.

Актуальна тривожна симптоматика позитивно корелювала з вираженням емоцій (r_s=0,437; p≤0,05). Отриманий зв'язок указує, що зростання інтенсивності поточних тривожних проявів супроводжувалося активізацією емоційного реагування. Сукупність установлених кореляцій свідчить про неоднакову регуляторну роль окремих стратегій та потребує їх диференційованого тлумачення.

Найсильніший зворотний зв'язок встановлено між особистісною тривожністю та вирішенням проблем (r_s=–0,490). Це дає підстави розглядати

проблемноорієнтований копінг як важливий ресурс регуляції стійкої схильності до тривожного реагування. Здатність конкретизувати проблему, розмежовувати контрольовані й неконтрольовані її компоненти, планувати послідовність дій та оцінювати результат посилює суб'єктивне відчуття керованості ситуації. Водночас кореляційне дослідження не дозволяє робити однозначний висновок про причинність: імовірно, активне вирішення проблем сприяє зниженню тривожності, але також особи з нижчою тривожністю можуть легше переходити до цілеспрямованих дій.

Позитивний зв'язок вираження емоцій із ситуативною, особистісною та актуальною тривожністю не означає, що ця стратегія є дезадаптивною. Більш обґрунтованим є припущення, що зі зростанням тривоги посилюється потреба усвідомити, вербалізувати та розрядити переживання. Емоційне вираження стає конструктивним тоді, коли воно не обмежується повторним відтворенням тривожних думок, а поєднується з осмисленням ситуації, самозаспокоєнням і переходом до доступних дій. Отже, важливим є не пригнічення емоцій, а розвиток навичок їх розпізнавання, прийняття й екологічного вираження.

Прямий зв'язок ситуативної тривожності з уникненням проблем (r_s=0,321) свідчить, що за посилення актуального напруження респонденти частіше дистанціюються від проблемної ситуації. Уникнення може забезпечувати короткочасне полегшення, однак систематичне відкладання рішень залишає джерело тривоги незмінним і здатне підтримувати відчуття безпорадності. У психологічному супроводі доцільно не вимагати повної відмови від дистанціювання, а навчати розрізняти відновлювальну паузу й ригідне уникнення, після якого людина не повертається до розв'язання завдання.

Позитивна кореляція особистісної тривожності із соціальною підтримкою (r_s=0,379) може відображати підвищену потребу тривожних здобувачів у зовнішньому ресурсі. Звернення по допомогу здатне зменшувати ізоляцію та розширювати можливості подолання труднощів, але його ефективність залежить від змісту підтримки. Конструктивною є допомога, яка посилює автономність і

компетентність здобувача, тоді як постійний пошук запевнень без самостійних дій може закріплювати тривожну залежність від оцінок оточення.

Отримані результати узгоджуються з даними про взаємозв'язок тривожності та способів подолання стресу у здобувачів освіти: вибір стратегій пов'язаний з інтенсивністю тривоги, а розвиток продуктивного копінгу є перспективним напрямом підтримки в університеті [6]. Водночас специфіка українського воєнного контексту посилює значення гнучкості. Коли стресор піддається контролю, перевагу доцільно надавати проблемному аналізу й плануванню; коли швидка зміна обставин неможлива – прийняттю, емоційній саморегуляції, відновленню ресурсів та соціальній підтримці.

Прямі зв'язки тривожності з вираженням емоцій, соціальною підтримкою й уникненням слід тлумачити диференційовано: вони можуть відображати як актуалізацію ресурсів у відповідь на напруження, так і способи, що за ригідного використання підтримують тривожні переживання. Отже, регуляція тривожності визначається не наявністю однієї «правильної» стратегії, а гнучкістю копінг-поведінки, відповідністю стратегії характеру ситуації та здатністю поєднувати емоційну саморегуляцію з активними діями.

Література:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p. URL: https://books.google.com/books?id=i-ySQQuUPr8C

2. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок із психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології. 2022. № 4(27). С. 31–41. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4

3. Галян І., Галян О., Мищишин М. Копінг-стратегії в моделях поведінки молоді в умовах воєнного стану. Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2024. № 12. С. 44–65. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-17

4. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 77–103. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5

5. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг-стратегій – коротка форма: методичний посібник (українська версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.1

6. Jirjees F., Odeh M., Al-Haddad A. et all. Test anxiety and coping strategies among university students: an exploratory study in the UAE. Scientific Reports. 2024. Vol. 14. Art. 25835. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-024-59739-4

Alina Krotova
Postgraduate Student
Karina Fomenko
Doctor of Psychologal Sciences, Full Professor
Professor of the Department of Rehabilitation Psychology
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,
Kharkiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL CONTENT OF THE CONCEPT OF "IMPLICIT THEORIES OF INTELLEGENCE"

A significant influence on the life of a person, in particular on his perception and u

nderstanding of himself and his environment, on relationships with others, is exerted by implicit theories - subjective explanatory schemes, the main purpose of which is to build a holistic picture of the world. The dominant emotional states of a person, his attitude to things and events occurring in life, expectations from the future,

explanations of achievements and failures, and ultimately - a sense of his own psychological well-being depend on how these schemes are formed. Therefore, the study of the role of implicit components of the picture of the world, together with clearly understood explicit beliefs of the individual, is one of the relevant, theoretically and practically significant problems of modern psychology.

The word "implicit" has Latin origins: "implicito" (I intertwine) literally means "implicit, hidden; one that can be revealed only through its connections with other objects or processes." Studies of implicit theories originate from the traditional approach, within which they were attributed to the constructivist paradigm, which emphasizes the idea of the constructive nature of cognition, the linguistic and cultural-historical conditioning of consciousness, and the mediation of cognition of the world by individual categories formed in ontogenesis.

One of the most well-known approaches to the problem of implicit theories of a person is the social-cognitive theory of the American researcher C. S. Dweck. In her works, she analyzes why people achieve success and how this can be promoted. According to the scientist, the main role in the process of self-regulation of activity and achieving success is played by a person's beliefs and ideas. For example, the subject's idea of his own intelligence is important for motivation aimed at achieving. And, unlike broader personality traits, such beliefs can be quite accurately determined, measured and changed using special measures. Carol Dweck emphasizes that beliefs matter, they can be changed, and with them - the personality. A person's beliefs include his mental representations about the essence and functioning of the Self, his relationships and his world [4].

According to C. Dweck, beliefs are subjective explanatory schemes of objective reality, which are necessary for building a holistic picture of the world. The formation of implicit theories (beliefs) is associated with the action of many factors, but the main role in this is played by personal experience. Such beliefs relate only to that part of reality that is relevant for the individual, is part of his life context and requires comprehension [2].

For some people, according to the author's reasoning, the structure and mechanisms of personality functioning are constant, unchanging (stable implicit theory), while for others, the personality is constantly "enriched" in the process of activity (i.e., they are characterized by an incremental implicit theory). [5].

The allocation of implicit theories of personality concerns the success of social functioning, solving social problems, building relationships with others. People who are inclined to a stable implicit theory of personality, according to Carol Dweck, will be afraid to establish relationships if there is a risk of being neglected, failing and lowering their self-esteem. Those who are convinced that in the process of developing contacts with others they also change and develop, actively engage in relationships even with an uncertain outcome. Implicit theories of personality concern not only a person's ideas about themselves. They also extend to the understanding of other people, influence the choice of goals, the type of reaction to failures. The researcher emphasizes that in general, implicit theories of an "enriched" personality correspond to a person's positive thinking [1].

According to the incremental implicit theory of personality, in the process of communicating with others, a person develops and is the subject of his personal development. In contrast, from the position of the stable implicit theory, personality does not change throughout life. K. Dweck argues that the implicit theory of an "enriching" personality encourages work on oneself, while the conviction in the immutability of personal qualities may prevent entering into new relationships due to the fear of being neglected [4].

For a stable implicit theory, performance is indicative of general abilities, and therefore failure in a cultural or evaluative context is detrimental to the individual. This relationship between performance and abilities can ultimately lead to unattainable standards and perfectionism, which in turn are associated with anxiety and depression. In other words, an implicit theory that assumes that the individual is immutable can lead to loneliness, frustration [3].

In the same way, implicit theories of intelligence are divided into the notion that

mental abilities do not change, and the notion that intelligence is constantly developing, "growing" in the process of life and learning.

References:

1. Arshava I. F., Salyuk M. A. Implicit theories of intelligence and personality as predictors of psychological well-being and optimism [Implitsytni teoriyi intelektu ta osobystosti yak predyktory psykholohichnoho blahopoluchchya i optymizmu]. Journal of psychology research, VOL. 25 (8), 2019 DOI: 10.15421/102502

2. Dweck C.S. "Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality andChange", Current directions In Psychological Science, Vol. 17 № 62, 2008, p. 391-394.

3. Dweck C.S. Mindset: The new psychology of success, N.Y.: Random House.2006.

4. Dweck C.S. Self-theories: Their role in motivation, personality, and development, Philadelphia: Psychology Press, Taylor & Francis Group. 1999.

5. Fomenko K.I. "Implicit theories of intelligence and personality in connection with hubristic students' motivation" ["Implitsytni teoriyi intelektu y osobystosti u zv'yazku z gubrystychnoyu motyvatsiyeyu v studentiv"]. Visnyk KhDU. Seriya: «Psykholohichni nauky», № 5, 2016, p. 71-76.

Крупа Марія Григорівна
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Афанасьєва Наталя Євгенівна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ЕМОЦІЙНА ДИЗРЕГУЛЯЦІЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ПІДҐРУНТЯ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ

Масове вимушене переміщення внаслідок повномасштабного вторгнення в Україну актуалізувало потребу в доступних та ефективних методах психологічної підтримки внутрішньо переміщенних осіб (ВПО). Одним з перспективних напрямів виступає арт-терапія. Вона дає можливість опрацювати складний і травматичний досвід через образи, символи та творчість. Такий підхід є особливо цінним коли людина має травматичний досвід, пов'язаний з переміщенням та вона не готова, або не може виразити словесно всі свої переживання. Водночас доцільність використання арт-терапевтичних методів як візуальних практик, що спрямовані на підтримку ментального здоров'я, має визначатися з урахуванням реальних психологічних проблем ВПО та підтверджуватися результатами емпіричних досліджень.

Теоретичною основою є процесуальна модель емоційної регуляції Дж. Гросса, яка виділяє п'ять стратегій впливу на власні емоційні стани: вибір і модифікацію ситуації, спрямування уваги, когнітивну переоцінку та модуляцію реакції [1]. Кризу ідентичності, порушення копінг-поведінки, психологічні

наслідки вимушеного переміщення досліджували О. Завгородня то О. Краєва [2], систематизацію копінг-стратегій здійснили Л. Карамушка та Ю. Снігур [3]. У межах дослідження було опитано 50 ВПО в Україні, з них 90% жінок, середній вік котрих 39,5 років. Було застосовано «Опитувальник емоційної дизрегуляції» [4], Шкали спийнятого стресу PSS – 10 [5] та «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана [6]. Для порівняння двох вікових груп (до і після 40 років) використано критерій Манна-Вітні.

Найвищі показники зафіксовано за шкалою «Труднощі менталізації». Майже третина учасниць демонструє високий рівень цієї ознаки, що означає, що значній частині ВПО складно розпізнавати та розуміти власні емоційні стани. Відносно високими також є й показники румінації: вісім з десяти учасниць мають середній рівень, а 16% – високий рівень цієї ознаки. Натомість найнижчими є показники уникання. Це поєднання є досить тривожним, адже учасники не тікають від власного болю, але не мають достатньо інструментів, щоб опрацювати та осмислити його. Понад три чверті учасниць перебувають у зоні помірного або високого стресового навантаження. Учасники, віком до сорока років, переживають вищий рівень стресу і безпорадності, ніж старші. Віра у власну спроможність долати труднощі залишається однаково збереженою в обох вікових групах.

«Вирішення проблем» є домінуючою копінг-стратегією, більшість демонструє середній рівень вираженості цієї стратегії, що свідчить про збережений адаптивний потенціал. Водночас стратегія «Пошук соціальної підтримки» виражена недостатньо, лише 40% учасників звертаються по допомогу, причому старші учасниці значно частіше за молодших.

Отримані результати дають змогу зрозуміти особливості психологічного стану внутрішньо переміщених осіб. Виявлено поєднання високого рівня румінації та труднощів менталізації за відносно низького рівня уникання. Також у більшості учасників спостерігається помірне або високе стресове навантаження. Водночас переважає стратегія активного розв'язання проблем, в

той час як звернення по соціальну підтримку використовується рідше, особливо молодшою категорією осіб.

Виявлені особливості дають підстави до використання арт-терапії як ресурсу підтримки ментального здоров'я ВПО. Невербальна, символічна робота з образом дає змогу розпочати опрацювання травматичного досвіду там, де пряма вербалізація ще недоступна через дефіцит менталізації. Крім того, структуровані арт-терапевтичні вправи можуть поєднувати творчу діяльність із активним пошуком способів подолання труднощів, що відображає вже наявній у багатьох ВПО орієнтацію на дію. Це підтверджує актуальність розроблення диференційованих арт-терапевтичних програм психологічної підтримки ВПО з урахуванням вікових особливостей.

Література:

1. Gross J. J. Handbook of Emotion Regulation, Second Edition. Guilford Publications, 2014. 669 p.

2. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 73–82. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82 (дата звернення: 22.09.2026).

3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. Т. 1, № 55. С. 23–30.

4. Яцюк М. Психологія саморегуляції: психологічний практикум. Вінниця, 2023. 81 с.

5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of Modern Psychology*. 2022. № 2. С. 16–27. URL: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2 (дата звернення: 22.09.2026).

6. Щербакова І. М., Харченко Т. Г. Психологія: теорія і практика. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 364 с.

Кугно Наталія Анатоліївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Крамченкова Віра Олександрівна
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ СТРЕСУ: РОЛЬ КОГНІТИВНИХ ТА ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ

Психологічне благополуччя у старшому шкільному віці доцільно розглядати як динамічний результат взаємодії особистісних ресурсів, соціального середовища та способів реагування на актуальні вимоги. Для старшокласника воно не зводиться до емоційного комфорту або загальної задоволеності життям. Повноцінне функціонування пов'язане із залученістю у значущу діяльність, переживанням результативності власних зусиль, підтримувальними взаєминами, відчуттям сенсу та можливістю зберігати спрямованість у майбутнє. Багатовимірність цього феномена відображає модель PERMA, застосування якої до учнівської молоді дає змогу аналізувати не один узагальнений стан, а поєднання кількох взаємопов'язаних складових позитивного функціонування [1].

У старших класах система вимог до особистості помітно ускладнюється. Учень одночасно має справлятися з академічним навантаженням, приймати рішення щодо подальшого навчання, вибудовувати більш автономні стосунки з батьками, підтримувати значущі зв'язки з однолітками та формувати уявлення про власне майбутнє. За таких умов стрес часто виникає не як реакція на одну подію, а як наслідок накопичення різних за походженням труднощів. Тому для розуміння психологічного благополуччя важливо враховувати не тільки наявність стресорів, але також те, як старшокласник надає їм значення та що робить у відповідь на них.

Теоретичною основою такого підходу є транзакційна концепція стресу R. S. Lazarus та S. Folkman. У її межах психологічна напруга пов'язується не безпосередньо із зовнішньою подією, а з оцінюванням її значущості та співвіднесенням вимог ситуації з доступними ресурсами [2]. Отже, подібні обставини можуть мати різну психологічну вагу для різних людей. Якщо подія сприймається як неконтрольована, загрозлива та така, що перевищує можливості подолання, напруження посилюється. Якщо людина бачить хоча б часткову можливість впливу, доступні джерела підтримки або реалістичний спосіб пристосування, її відповідь може бути іншою. Саме тому вивчення благополуччя в умовах стресу закономірно приводить до аналізу стратегій реагування.

Когнітивні стратегії визначають, у який спосіб людина продовжує осмислювати негативну подію після її виникнення. Йдеться про відносно типові напрями розумової активності: повернення уваги до пережитого, пошук причин, оцінювання власної відповідальності, прогнозування наслідків, зміщення часової перспективи або побудову плану. У моделі N. Garnefski та співавторів ці способи систематизовано як когнітивні стратегії регуляції емоцій [3]. Їх значення для благополуччя залежить не від формальної належності до певної категорії, а від того, чи розширює конкретний спосіб осмислення можливості подальшого реагування, чи, навпаки, утримує увагу на загрозі, провині та повторюваному негативному змісті.

Одним із прикладів звуження когнітивного поля є катастрофізація. За такого способу можливі негативні наслідки набувають надмірної ваги, а складна ситуація сприймається як майже безальтернативна. Психологічна проблема полягає не лише у негативному прогнозі: коли найгірший результат здається неминучим, зменшується суб'єктивний простір рішень. Подібний ефект може мати румінація, хоча її механізм інший. У цьому випадку увага багаторазово повертається до події, власних почуттів або причин того, що сталося. Зовні така розумова активність нагадує аналіз, проте не обов'язково приводить до нового розуміння чи конкретного рішення. Критерієм продуктивності стає те, чи змінює міркування бачення проблеми та чи наближає людину до наступної дії.

Іншу функцію виконують стратегії, що розширюють контекст осмислення. Розгляд ситуації у перспективі дозволяє співвіднести актуальну проблему з ширшим часовим та життєвим контекстом. Це не означає знецінення труднощів: подія визнається значущою, але перестає визначати всю картину майбутнього. Позитивна переоцінка також не тотожна примусовому пошуку «позитивного» у будь-якій події. Її психологічний зміст полягає у знаходженні додаткових значень – досвіду, збережених ресурсів, нових можливостей або іншого ракурсу розуміння. Такий спосіб осмислення може підтримувати благополуччя завдяки тому, що стресор не заперечується, але отримує менш глобальне місце в системі особистого досвіду.

Фокусування на плануванні наближає когнітивне опрацювання до поведінки. Його функція полягає у переході від загального переживання проблеми до визначення доступних кроків. Для старшокласника це особливо важливо у ситуаціях, де напруження підтримується невизначеністю: підготовці до важливого оцінювання, виборі освітнього маршруту, необхідності врегулювати конфлікт або виконати складне завдання. Поділ ситуації на конкретні дії робить її структурованішою та може посилювати переживання керованості. Водночас саме планування ще не гарантує адаптивного результату. Якщо воно не переходить у практичну активність, план може залишатися ще

однією формою відкладання. Тому когнітивний рівень доцільно розглядати разом із поведінковим.

Поведінкові стратегії описують те, що людина фактично робить у складній ситуації. J. H. Amirkhan виокремив три базові напрями копінгу – вирішення проблем, використання соціальної підтримки та уникання [4]. Така модель продуктивна для аналізу благополуччя старшокласників, оскільки відображає три принципово різні способи організації контакту зі стресором: змінювати ситуацію власними діями, залучати міжособистісні ресурси або збільшувати дистанцію від проблеми.

Вирішення проблем передбачає конкретизацію труднощів, пошук можливих варіантів, оцінювання наслідків та реалізацію обраного рішення. Його психологічна цінність не обмежується фактичним усуненням джерела напруження. Навіть частковий перехід до дії змінює позицію людини щодо проблеми: замість пасивного очікування з'являється досвід власної участі у зміні ситуації. Водночас ця стратегія має межі, адже не всі стресори піддаються контролю. Наполегливі спроби змінити принципово незмінні обставини можуть призводити до додаткового виснаження. Тому активне подолання є продуктивним тоді, коли спирається на реалістичне розмежування контрольованих та неконтрольованих аспектів ситуації.

Уникання є складнішою для однозначної оцінки поведінковою стратегією. Короткочасне дистанціювання може бути корисним, якщо людині потрібен час для відновлення, зниження гостроти переживань або відкладення дії до появи необхідних ресурсів. Проблематичним уникання стає тоді, коли перетворюється на стійкий спосіб взаємодії з труднощами, які реально потребують активної відповіді. Відкладання, відмова від дії або постійне переключення уваги можуть давати швидке полегшення, але залишати джерело напруження незмінним. У такому випадку короткострокове зниження дискомфорту поєднується з довгостроковим посиленням невизначеності та зменшенням досвіду власної спроможності.

Когнітивні та поведінкові стратегії не функціонують ізольовано. Вони можуть утворювати послідовності реагування, у яких спосіб осмислення створює умови для певної дії, а результат дії змінює подальшу оцінку. Катастрофізація може робити уникання суб'єктивно виправданим, оскільки ситуація переживається як надто загрозлива. Румінація здатна затримувати перехід до рішення, постійно повертаючи увагу до вже відомих переживань. Натомість розгляд у перспективі та планування можуть підготувати ґрунт для вирішення проблеми або обґрунтованого звернення по допомогу. Отже, для психологічного благополуччя важлива не наявність однієї «правильної» стратегії, а узгодженість між осмисленням події, оцінкою можливостей та подальшою поведінкою.

Таке розуміння відповідає сучасному уявленню про регуляторну гнучкість. G. A. Bonanno, S. Chen та I. R. Galatzer-Levy пов'язують стійкість у несприятливих обставинах зі здатністю змінювати способи регуляції відповідно до конкретних вимог, а не з постійним використанням одного способу реагування [5]. Для старшокласників ця ідея має особливе значення. Психологічна підтримка не повинна зводитися до припису завжди діяти активно, завжди переоцінювати подію позитивно або обов'язково звертатися по допомогу. Доцільніше формувати здатність визначати характер ситуації, розрізняти її контрольовані та неконтрольовані аспекти, помічати власні автоматичні реакції та свідомо обирати подальшу дію.

Теоретичний аналіз дозволяє визначити кілька напрямів психологічної підтримки старшокласників. Перший пов'язаний із розвитком здатності помічати власний спосіб осмислення проблеми та відрізняти продуктивний аналіз від румінації, реалістичний прогноз від катастрофічного, відповідальність від глобального самозвинувачення. Другий передбачає розширення когнітивної перспективи – уміння співвідносити подію з ширшим контекстом, знаходити альтернативні інтерпретації та переходити до планування. Третій стосується поведінкової реалізації: конкретизації проблеми, визначення доступної дії,

залучення допомоги та зменшення ригідного уникання. Четвертий напрям полягає у формуванні гнучкого вибору стратегії залежно від особливостей конкретної ситуації.

Отже, роль когнітивних та поведінкових стратегій у підтриманні психологічного благополуччя старшокласників доцільно пояснювати через характер регуляції взаємодії зі стресовою ситуацією. Когнітивні стратегії визначають, як подія включається в систему значень особистості, поведінкові – як організовується практичний контакт із проблемою та доступними ресурсами. Сприятливішому функціонуванню можуть відповідати такі поєднання, за яких осмислення не фіксується на загрозі, провині або повторюваному негативному досвіді, а створює можливість побачити ширший контекст, визначити послідовність дій, використати підтримку та скоригувати поведінку відповідно до реальних умов. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне уточнення конфігурацій когнітивних та поведінкових стратегій, найбільш пов'язаних з окремими складовими благополуччя старшокласників за різної інтенсивності стресового навантаження.

Література:

1. Kern M. L., Waters L. E., Adler A., White M. A. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10, No. 3. P. 262–271. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962

2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

3. Garnefski N., Rieffe C., Jellesma F., Meerum Terwogt M., Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: The development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2007. Vol. 16(1). P. 1–9. https://doi.org/10.1007/s00787-006-0562-3

4. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59(5). P.

1066–1074. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066

5. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*. 2023. Vol. 2, No. 11. P. 663–675. https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5

Кузнецов Олексій Ігорович
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри реабілітаційної психології
Шамбель Андрій
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ НУДЬГИ

У розробці системи профілактики та подолання академічної нудьги доцільно враховувати стратегії, які здобувачі застосовують для її полегшення. Незважаючи на усі зусилля по зниженню чинників нудьги, її переживання є неминучим. Крім того, незважаючи на спроби викладачів знизити монотонію, студенти вимагають ефективних стратегій подолання академічної нудьги.

Брак комплексного теоретичного обґрунтування стратегій подолання нудьги зумовлений недостатнім рівнем дослідження стратегій, які здобувачі використовують для боротьби з нудьгою [5; 6; 9; 10; 11].

У деяких дослідженнях [1; 4; 8] показано, що здобувачі різних фахів мають де в чому специфічні та універсиальні тактики подолання академічної нудьги. Найпоширенішими способами боротьби з нудьгою протягом тривалих промов,

було: сон, дудлінг, когнітивне вимикання, розмови з сусідом по парті, розфарбовування роздаткового матеріалу та конспектів, перерви для спілкування з друзями, зокрема у месенджерах [8].

Ю. Нетт запропонував два типи стратегій подолання нудьги: 1) активні стратегії - когнітивні (CAP) та поведінкові (BAP), та 2) уникаючі стратегії – так само когнітивні (CAV) та поведінкові (BAV). Здобувачі, які застосували стратегії когнітивної активності (наприклад, сумісна робота на комп'ютері), знижували суб'єктивне сприйняття навчальної ситуації як нудної, тоді як ті студенти, хто передбачав стратегії поведінкового уникнення, прагнули змінити саму нудну навчальну ситуацію. Здобувачі, які використовують стратегії когнітивної активності (CAP), усвідомлюють важливість заняття, коли їм стає нудно, а здобувачі, які використовують стратегії поведінкового уникнення (BAP), вимагають від викладачів надання більш привабливих завдань, прикладів, кейсів [10]. На відміну від активних стратегій, уникаючі стратегії передбачають участь у діяльності, не пов'язаною з навчальною ситуацією [3; 10].

Стратегії когнітивного уникнення (CAV) передбачають комунікативну та емоційну активність, тобто думки про речі, не пов'язані з поточною діяльністю на занятті, а стратегії поведінкового уникнення (BAV) передбачають спілкування з однокласниками [10].

Д. Думанчіч [2] вивчав досвід хорватських вчителів англійської мови у подоланні академічної нудьги на заняттях. Їх стратегії передбачали включення різноманітних видів діяльності, залучення студентів до фізичної активності та рухів (вставання та ходьба), гри на музичних інструментах.

М. Крук та Дж. Заводняк [7] як в аудиторних умовах, так і позакласно показали, що здобувачі виявляли значно більшу креативність у позакласних умовах завдяки стратегіям переосмислення складних тем з нових точок зору та експериментування з альтернативними навчальними матеріалами.

М. Павляк та ін. [12] вивчили джерела нудьги та стратегії її подалання на онлайн-заняттях. Ті викладачі, які долали нудьгу на заняттях, покращували

навчальну діяльність та успішність студентів Вони коригували завдання в класі, методи і форми викладання. Здобувачі вищої освіти за даними тих же авторів використовують дві групи стратегій подолання академічної нудьги: 1) фасилітативні (тобто активність та уважність, зміна способу життя та позитивний світогляд) та 2) виснажливі (тобто відмова від занять, терпимість до монотонії тощо).

Перспективним є вивчення стратегій подолання академічної нудьги українських студентів в умовах дистанційного та онлайн-навчання та їх урахування у програмах психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу у вищій школі.

Література:

1. Daniels L. M., Tze V. M., Goetz T. Examining boredom: Different causes for different coping profiles. Learning and Individual Differences, 37, 2015, 255–261.https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.004

2. Dumančić D. Investigating boredom among EFL teachers. Explorations in English Language and Linguistics, 6(1), 2018, 57–80. https://doi.org/10.2478/exell-2019-0006

3. Eren A. Prospective teachers' perceptions of instrumentality, boredom coping strategies, and four aspects of engagement. Teaching Education, 24(3), 2013, 302–326.https://doi.org/10.1080/10476210.2012.724053

4. Eren A. Unidirectional cycles of boredom, boredom coping strategies, and engagement among prospective teachers. Social Psychology of Education, 19(4), 2016, 895–924.https://doi.org/10.1007/s11218-016-9348-8

5. Eren A., Coskun H. Students' level of boredom, boredom coping strategies, epistemic curiosity, and graded performance. The Journal of Educational Research, 109(6), 2016, 574–588. https://doi.org/10.1080/00220671.2014.999364

6. Hamilton J. A., Haier R. J., Buchsbaum, M. S. Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attention

measures. Personality and Individual Differences, 5(2), 1984, 183–193. https://doi.org/10.1016/0191-8869(84)90050-3

7. Kruk M., Zawodniak J. Boredom in practical English language classes: Insights from interview data. In L. Szymanski, J. Zawodniak, A. Łobodziec, & M. Smoluk (Eds.), Interdisciplinary views on the English language, literature and culture, 2018, (pp. 177–191).Uniwersytet Zielonogorski.

8. Mann S., Robinson A. Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. British Educational Research Journal, 35(2), 2009, 243–258.https://doi.org/10.1080/01411920802042911

9. Nakamura S., Darasawang P., Reinders H. A practitioner study on the implementation of strategy instruction for boredom regulation. Language Teaching Research, 28(2), 2021, 786–808. https://doi.org/10.1177/13621688211010272

10. Nett U. E., Goetz T., Daniels L. M. What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom. Learning and Individual Differences, 20(6), 2010, 626–638.https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.09.004

11. Nett, U. E., Goetz, T., & Hall, N. C. (2011). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. Contemporary Educational Psychology, 36(1), 49–59. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.003

12. Pawlak M., Derakhshan A., Mehdizadeh M., Kruk M. Boredom in online English language classes: Mediating variables and coping strategies. Language Teaching Research, 29(2), 2022, 509–534. https://doi.org/10.1177/13621688211064944

Кукузенко Ксенія Володимирівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія
Нестеренко Маргарита Олексіївна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Актуальність дослідження. Домашнє насильство є складною соціально-психологічною проблемою, яка може мати тривалі наслідки для психологічного благополуччя та повсякденного функціонування постраждалих. Особливої уваги потребує вивчення психологічних особливостей жінок, які зазнали насильницького впливу в сімейних і партнерських стосунках. Сучасні дослідження засвідчують зв'язок досвіду насильства з підвищеною вираженістю депресивних, тривожних і посттравматичних проявів, причому психологічне насильство та контроль можуть мати самостійний негативний зв'язок із психічним здоров'ям [1; 2].

Домашнє насильство часто має повторюваний і комплексний характер, поєднуючи фізичні, психологічні, сексуальні та інші форми впливу. Дослідження показують, що поєднання різних форм насильства та тривалість його впливу можуть бути пов'язані з більш вираженими психологічними наслідками [3; с. 1–15]. Водночас індивідуальні особливості постраждалих та способи реагування на травматичний досвід можуть відрізнятися, що обумовлює необхідність комплексного психологічного дослідження цієї проблеми.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості жінок, які зазнали домашнього насильства, та

визначити їхній зв'язок із особливостями міжособистісної взаємодії, агресивними тенденціями та внутрішньою конфліктністю.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, систематизацію й узагальнення наукової літератури; психодіагностичні методики – Індивідуально-типологічний опитувальник в україномовній адаптації В. І. Барка та співавторів, для вивчення особливостей агресивних тенденцій та характеру поведінкових реакцій застосовано Тест руки (Hand Test) Е. Вагнера; методи математико-статистичної обробки результатів і якісної психологічної інтерпретації.

Основний зміст дослідження. У сучасній психології домашнє насильство розглядається як багатовимірне явище, у якому важливе значення мають особливості міжособистісної взаємодії, характер психологічного контролю, емоційне реагування та умови, у яких відбувається насильницька взаємодія [2; 4]. При цьому психологічні характеристики постраждалих доцільно розглядати не як причину насильства, а як індивідуальні особливості, що можуть бути пов'язані з переживанням насильницького досвіду, його психологічними наслідками та подальшими способами адаптації.

Одним із важливих напрямів дослідження є вивчення індивідуально-типологічних характеристик особистості. Вони можуть проявлятися у специфіці емоційного реагування, особливостях міжособистісної взаємодії, способах подолання напружених ситуацій та характері адаптації. Вивчення цих характеристик дає змогу отримати більш цілісне уявлення про психологічний стан жінок, які пережили домашнє насильство.

Окреме значення має дослідження міжособистісної взаємодії. Досвід тривалих насильницьких стосунків може супроводжуватися змінами у сприйнятті себе та інших, труднощами встановлення психологічних меж, підвищеною настороженістю або специфічними способами побудови взаємин. Водночас результати досліджень необхідно інтерпретувати з урахуванням того, що психологічні реакції на насильство є індивідуальними та залежать від

характеру, інтенсивності й тривалості травматичного досвіду [3; 5].

Важливим аспектом є також вивчення агресивних тенденцій. Їх наявність у постраждалих не повинна автоматично трактуватися як схильність до насильницької поведінки. Агресивні реакції можуть бути пов'язані з переживанням загрози, накопиченням емоційного напруження, захисними реакціями або труднощами регуляції поведінки. Тому їх дослідження має здійснюватися в комплексі з оцінюванням інших психологічних характеристик особистості.

Сучасні дані також підтверджують важливість психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства. Систематичний огляд психосоціальних втручань показав можливість зменшення симптомів депресії та посттравматичного стресу в постраждалих від насильства, хоча автори наголошують на помірності ефектів і необхідності подальших якісних досліджень [6]. Отже, вивчення індивідуально-психологічних характеристик постраждалих має не лише теоретичне, а й практичне значення для диференційованої психологічної підтримки.

Висновки. Психологічні особливості жінок, які зазнали домашнього насильства, доцільно розглядати в комплексі з характеристиками міжособистісної взаємодії, емоційного реагування, агресивних тенденцій та внутрішньої конфліктності. Комплексне дослідження цих характеристик дає змогу поглибити розуміння психологічного досвіду постраждалих і може бути використане для вдосконалення психологічного консультування, психокорекційної роботи та профілактики повторної віктимізації. Водночас психологічні особливості постраждалих не слід розглядати як причину або виправдання насильницької поведінки кривдника.

Література:

1. Zoie T. A., Digal G. Impact of domestic violence on the mental health of

women and the response thereof: a systematic review. *Violence and Victims*. 2026. Vol. 41, No. 1. P. 163–188.

2. Dokkedahl S. B., Kok R. N., Murphy S. et al. The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*. 2022. Vol. 11. Article 163.

3. Lagdon S., Armour C., Stringer M. Adult experience of mental health outcomes as a result of intimate partner violence victimisation: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. Article 24794.

4. Myhill A. Measuring coercive control: what can we learn from national population surveys? *Violence Against Women*. 2015. Vol. 21, No. 3. P. 355–375.

5. Dutton M. A., Goodman L. A. Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*. 2005. Vol. 52. P. 743–756.

6. Hameed M., O'Doherty L., Gilchrist G. et al. Psychological therapies for women who experience intimate partner violence. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020. Issue 7. CD013017.

7. Watson C. B., Bitsika V. Intimate partner violence and subsequent depression in women: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Brain and Behavior*. 2025. Vol. 15, No. 1. Article e70236.

Кулікова Марія Сергіївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»
Науковий керівник
Богдан Жанна Борисівна
доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНТОРСЬКОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРШОКУРСНИКІВ СТУДЕНТАМИ СТАРШИХ КУРСІВ

Початок навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом у житті молодої людини. Зміна звичного середовища, нові вимоги до організації навчання, необхідність самостійно планувати власну діяльність і встановлювати відносини в академічній групі потребують значних внутрішніх ресурсів. Першокурсник поступово опановує нову соціальну роль, засвоює правила університетського життя та формує власне ставлення до обраної професії. Успішність цього процесу залежить не лише від навчальних здібностей, а й від психологічної готовності приймати зміни, звертатися по допомогу та взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу.

Адаптація першокурсників охоплює навчальний, соціальний та емоційний складники. Студенти мають пристосуватися до нового режиму, способів подання навчального матеріалу, вимог викладачів і необхідності самостійного виконання значної частини завдань. Водночас вони прагнуть знайти своє місце у студентській спільноті, встановити дружні контакти й отримати визнання одногрупників. У сучасних умовах цей процес ускладнюється воєнною невизначеністю, вимушеними змінами місця проживання, поєднанням очного та

дистанційного навчання, підвищеною тривожністю і нестачею безпосереднього спілкування. Тому першокурсникам важливо мати доступ до зрозумілої та доброзичливої підтримки в університетському середовищі [2].

Однією з доступних форм такої підтримки є студентське менторство. Воно передбачає взаємодію першокурсника зі студентом старшого курсу, який уже має досвід навчання в університеті та може допомогти краще зорієнтуватися в нових умовах. Ментор не замінює викладача, куратора або психолога, а доповнює наявну систему супроводу. Його участь полягає у наданні зрозумілої інформації, обговоренні типових труднощів, підтриманні конструктивного спілкування та сприянні включенню першокурсника в життя академічної спільноти. Результати сучасних досліджень дають підстави пов'язувати студентське менторство з полегшенням навчальної та соціальної інтеграції на початковому етапі здобуття вищої освіти [3].

Психологічна цінність менторської взаємодії зумовлена відносною близькістю життєвого та навчального досвіду її учасників. Старшокурсник пам'ятає власний період адаптації, розуміє характер поширених труднощів і може пояснити особливості університетського життя доступною мовою. Першокурснику часто легше звернутися до іншого студента з питанням, яке здається надто простим або незручним для обговорення з викладачем. Відчуття прийняття та відсутність осуду створюють умови для відкритого спілкування, зменшують напруження і допомагають сприймати труднощі адаптації як природну частину переходу до нового етапу навчання.

Зміст менторської підтримки може стосуватися організації освітнього процесу, планування часу, пошуку навчальних матеріалів і встановлення взаємодії з одногрупниками. Важливим є не надання готових рішень, а допомога першокурснику в самостійному пошуку способів подолання труднощів. Такий підхід підтримує відповідальність студента за власне навчання та поступове формування впевненості у своїх можливостях. Ментор може поділитися навчальним досвідом, звернути увагу на доступні ресурси університету й

допомогти визначити послідовність дій у незнайомій ситуації. При цьому першокурсник зберігає право самостійно обирати рішення та темп власної адаптації.

Окреме значення має емоційний складник менторської підтримки. У перші місяці навчання студенти можуть переживати невпевненість, розгубленість, страх помилки або сумніви щодо правильності професійного вибору. Доброзичлива увага старшокурсника допомагає першокурснику відчути, що його переживання помічені та прийняті. Ментор може вислухати, підтримати розмову, поділитися власним досвідом подолання схожих труднощів і заохотити до звернення по необхідну допомогу. Така взаємодія сприяє формуванню довіри, відчуття належності до студентської спільноти та готовності брати участь у спільній діяльності.

Водночас менторська підтримка потребує чіткого розуміння меж відповідальності. Студент старшого курсу не здійснює психологічного консультування, не проводить діагностику та не бере на себе розв'язання особистих проблем першокурсника. Якщо ситуація пов'язана з тривалим емоційним неблагополуччям, вираженою тривогою, кризовими переживаннями або загрозою безпеці, ментор має порадити звернутися до психологічної служби чи іншого компетентного фахівця. Дотримання конфіденційності, повага до особистих меж, добровільність спілкування та відсутність тиску є необхідними умовами психологічно безпечної взаємодії.

Розуміння можливостей студентського менторства поглибилося під час участі в підготовці та презентації проєктів менторських програм на кафедрі психології і соціології ХНЕУ ім. С. Кузнеця. Розроблені ініціативи були спрямовані на підтримку адаптації здобувачів вищої освіти, розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, міжособистісної взаємодії та академічної культури. Участь у цій роботі дала змогу краще усвідомити значення взаємної підтримки в студентській спільноті та можливості застосування базових психологічних знань для розв'язання практичних завдань освітнього середовища

[1].

Досвід підготовки менторської програми став підґрунтям для подальшого залучення до підтримки першокурсників уже як студентки старшого курсу. Безпосереднє спілкування з ними показує, що на початку навчання особливо важливими є доступність інформації, можливість своєчасно поставити запитання та доброзичливе ставлення з боку більш досвідчених студентів. Першокурсникам нерідко потрібна не складна порада, а зрозуміле пояснення, спокійна реакція на їхню невпевненість і підтвердження того, що поступове пристосування до університетського життя потребує часу. Таке спілкування не можна розглядати як спеціально організоване дослідження, проте воно дає змогу практично осмислити зміст і межі менторської ролі.

Менторство має значення не лише для першокурсників, а й для студентів старших курсів. Необхідність уважно вислухати іншу людину, зрозуміло передати інформацію та відповідально поставитися до її запиту сприяє розвитку комунікативних і організаційних умінь. У процесі взаємодії ментор навчається враховувати індивідуальні особливості співрозмовника, добирати коректні формулювання, планувати спільну діяльність і оцінювати наслідки власних рішень. Важливими результатами такого досвіду можуть стати посилення відповідальності, упевненості у спілкуванні та готовності до конструктивної взаємодії. У сучасних дослідженнях серед можливих результатів менторської діяльності для студентів також зазначено розвиток лідерських, комунікативних і міжособистісних умінь [4].

Ефективність менторської підтримки залежить від її організованості. Студентам, які виконують роль менторів, необхідно розуміти мету, завдання та допустимі межі своєї діяльності. Доцільними є попередня підготовка, визначення доступних способів комунікації, регулярне обговорення складних ситуацій із відповідальним викладачем або психологом, а також можливість отримати пораду у разі виникнення труднощів. Важливо не допускати перевантаження ментора та не перетворювати підтримку на формальний

контроль першокурсника. Взаємодія має ґрунтуватися на повазі, добровільності, доброзичливості та спільній зацікавленості в результаті.

Особливої уваги потребує вибір способів спілкування. Особисті зустрічі сприяють установленню довіри та дають змогу краще розуміти емоційний стан співрозмовника. Онлайн спілкування забезпечує оперативність, підтримує контакт на відстані та дозволяє швидко передавати необхідну інформацію. Поєднання цих форматів може зробити менторську підтримку доступнішою для студентів із різними можливостями та потребами. Незалежно від обраного формату важливо дотримуватися етики комунікації, поважати особистий час учасників і завчасно узгоджувати зручні способи взаємодії.

Отже, менторська підтримка першокурсників студентами старших курсів є важливою складовою сприятливого освітнього середовища. Її психологічний зміст полягає у створенні доступного простору для спілкування, зменшенні невпевненості, підтриманні відчуття належності до студентської спільноти та сприянні поступовому пристосуванню до нових умов навчання. Близькість навчального досвіду допомагає ментору краще розуміти типові труднощі першокурсника, однак не надає йому повноважень психолога або викладача. Тому менторська діяльність має поєднувати доброзичливість із відповідальністю, підтримку із повагою до самостійності іншої людини, а ініціативність із дотриманням особистих і професійних меж. Участь студентів у розробленні та реалізації менторських ініціатив сприяє розвитку культури взаємодопомоги в університеті, створює можливості для практичного застосування психологічних знань і допомагає старшокурсникам удосконалювати власні комунікативні, організаційні та лідерські якості. Для подальшого розвитку менторства важливими є підготовка студентів, координація їхньої діяльності, підтримка з боку кафедри та збереження добровільного характеру взаємодії.

Література:

1. Презентація менторських програм здобувачами вищої освіти першого курсу спеціальності «Психологія» в межах освітньої компоненти «Вступ до фаху». *Кафедра психології і соціології ХНЕУ ім. С. Кузнеця*. 24 грудня 2025 р. URL: https://kafps.hneu.edu.ua/2025/12/24/lab_news-110/ (дата звернення: 14.09.2026).

2. Шпак М. М., Логвись О. Я. Роль психологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 3. С. 105–111. DOI: https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-12 (дата звернення: 14.09.2026).

3. Gehreke L., Schilling H., Kauffeld S. Effectiveness of peer mentoring in the study entry phase. A systematic review. *Review of Education*. 2024. Vol. 12, No. 1. Article e3462. DOI: https://doi.org/10.1002/rev3.3462 (accessed: 14.09.2026).

4. Preovolos C., Grant A., Rayner M., Fitzgerald K., Ng L. Peer Mentoring by Medical Students for Medical Students. A Scoping Review. *Medical Science Educator*. 2024. Vol. 34. P. 1577–1602. DOI: https://doi.org/10.1007/s40670-024-02108-7 (accessed: 14.09.2026).

Курилко Валерія Віталіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Башкір Ольга Іванівна
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри освітнього менеджменту та
виховання КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Проблема роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби (ООП), набуває більшої актуальності, що вимагає підвищеної уваги до підготовки кваліфікованих фахівців психологів. Такі діти потребують не лише індивідуалізованого підходу з боку педагогів і вихователів, а й професійної підтримки психолога. У коло обов'язків психолога входить формування сприятливого міжособистісного клімату в дитячому колективі, супровід розвитку дітей з ООП, а також консультування батьків і педагогів щодо особливостей їх розвитку, навчання, комунікації та соціальної адаптації. Водночас аналіз практичної діяльності засвідчує, що чимало психологів відчувають дефіцит теоретичних знань і практичних навичок, які є частиною надання якісного психологічного супроводу дітям з особливими освітніми потребами. Це зумовлює нагальну потребу в удосконаленні системи підготовки майбутніх психологів до роботи з цією категорією дітей.

На думку А. Руденок та І. Гуляк [3], ключовим завданням у структурі підготовки майбутнього фахівця психолога до роботи з дітьми з особливими

освітніми потребами є визначення ключових напрямів розвитку його компетентностей та особистісних якостей. Дослідниці наголошують, що першочергового значення набуває інформаційна обізнаність майбутнього психолога щодо нормативно-правового забезпечення інклюзивної освіти, а також глибока інтеріоризація теоретичних знань і практичних навичок із низки суміжних дисциплін: спеціальної, медичної, клінічної, патопсихології, нейропсихології, неврології, психогенетики, проєктування інклюзивного освітнього середовища тощо.

А. Руденок і І. Гуляк [3] підкреслюють, що кваліфікований фахівець має володіти системними знаннями про індивідуальні відмінності дітей, ураховуючи симптоматику та нозологію порушеного розвитку, а також уміти використовувати сучасні психологічні, інноваційні та категоріально-комунікативні технології в роботі з дітьми з ООП. Це забезпечує психоваріативний підхід до здійснення діагностики, психологічного консультування, психокорекції та просвітницької діяльності.

Окрему увагу дослідниці приділяють особистісному компоненту готовності: майбутній психолог потребує розвитку емоційного прийняття дітей із особливими типами особливих освітніх потреб, формування готовності залучати їх до повноцінної комунікативної взаємодії, а також здатності до особистісного саморозвитку, що забезпечує задоволеність власною діяльністю. Узагальнюючи, А. Руденок та І. Гуляк передбачають психологічну готовність майбутніх фахівців до роботи з дітьми з ООП як «складне, цілеспрямоване особистісне утворення, що інтегрує сукупність моральних, соціальних, психологічних і професійних якостей та здібностей» [3, с.47].

Окрему нішу роботи психолога займає робота з батьківством. Досвід психологічної практики в країнах Західної Європи демонструє, що ключовою умовою успішного залучення дитини до інклюзивного навчання є усвідомлене сприйняття батьками її діагнозу та їхня активна співпраця з педагогами на основі єдиних вимог і спільних цілей. Для того, щоб зробити обґрунтований вибір

форми навчання та компетентно долучатися до навчально-розвивального процесу, батьки мають володіти здатністю критично оцінювати переваги та обмеження різних підходів до організації освіти дітей з особливими освітніми потребами.

О.І. Галян, З.Т. Борисенко наголошують, що «психолого-педагогічний супровід батьків дитини з особливими освітніми потребами є необхідною умовою її включення в загальний простір навчання, виховання та розвитку й суспільне життя, адже завдяки цьому в неї покращуються не тільки навчальні досягнення, соціальні навички, позитивне світосприйняття, а й здоров'я» [1, с. 47]. Дослідники наголошують на розробленні програми психологічного супроводу, яка імплементує необхідність комплексного аналізу сімейної системи, що включає вивчення наративних конструктів батьків (або інших осіб, які здійснюють виховання), їхніх індивідуально-психологічних характеристик, актуальних психічних станів, які детермінують динаміку внутрішньосімейної взаємодії, а також особливостей Я-концепції та самосприймання кожного члена родини, зокрема дитини з інвалідністю.

Інтеграція ресурсів психопрофілактичного, психопросвітницького, діагностичного, психоконсультативного та психокорекційного напрямів роботи створює умови для трансформації батьківської рефлексивної позиції, сприяючи набуттю ними нового досвіду осмислення сімейної ситуації та формуванню рекурентного типу її сприймання як відкритої системи, здатної до змін і розвитку.

Проведений аналіз вимог до організації роботи психологів із дітьми з особливими освітніми потребами дозволяє констатувати, що ефективність психологічного супроводу цієї категорії дітей залежить від рівня професійної готовності фахівця, яка інтегрує когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти. Ключовими складниками такої готовності є: глибока обізнаність у нормативно-правовому забезпеченні інклюзивної освіти; системні знання з суміжних дисциплін (спеціальної, клінічної, патопсихології, нейропсихології,

неврології, психогенетики); володіння сучасними психодіагностичними, психокорекційними та інноваційними технологіями, а також сформованість особистісної позиції емоційного прийняття, рефлексивності та професійної самореалізації.

Окремим пріоритетним напрямом діяльності психолога визначено роботу з батьками дітей з ООП, оскільки усвідомлене сприйняття ними діагнозу дитини та активна співпраця з педагогами є визначальною умовою успішної інклюзії. Психолого-педагогічний супровід батьків має ґрунтуватися на комплексному аналізі сімейної системи, врахуванні наративних конструктів, індивідуально-психологічних характеристик та динаміки внутрішньосімейної взаємодії, що забезпечує трансформацію батьківської рефлексивної позиції та формування рекурентного сприймання сімейної ситуації як відкритої до змін системи.

Інтеграція психопрофілактичного, просвітницького, діагностичного, консультативного та психокорекційного напрямів роботи створює умови для якісного психологічного супроводу як дитини з ООП, так і її родини в цілому. Це, у свою чергу, сприяє не лише покращенню навчальних досягнень, соціальних навичок та позитивного світосприйняття дитини, а й зміцненню її психологічного здоров'я та успішній соціалізації в інклюзивному освітньому середовищі.

Література:

1. Галян О.І., Борисенко З.Т. Психологічні аспекти супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. С.44-49. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_2/2-2_2019.pdf#page=44

2. Дегтяр Г.В. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивній освіті. *Таврійський вісник освіти*. 2015. № 1 (49). С. 250–255. URL: https://nbuv.gov.ua/UJRN/Tvo_2015_1_44

3. Руденок А., Гуляк І. Компоненти професійної готовності майбутніх

психологів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. *Psychology Travelogs*. 2021. №1. С. 72–82. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2021-1-7

Лазарук Андрій Франкович
доктор філософії з психології, старший викладач
кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет,
м. Тернопіль, Україна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК АКСІОПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В умовах життєдіяльності особистості, позначених впливом триваючої російсько-української війни та спричиненим нею значним психоемоційним напруженням, актуалізується проблема збереження й відновлення ментального здоров'я та пошуку психологічних ресурсів, здатних підтримувати високу стійкість та високу адаптивність. Одним із таких ресурсів є резильєнтність – здатність адаптуватися до складних обставин, долати наслідки стресогенних подій, відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати спроможність до активної життєдіяльності. Водночас для резильєнтності істотне значення мають ціннісно-смислові орієнтири людини, які визначають її життєві пріоритети, мотивують до активності та підтримують відчуття осмисленості власного буття-існування. Відтак розгляд резильєнтності в аксіопсихологічному вимірі – через систему цінностей, смислів, переконань, мотивів, життєвих цілей та ідеалів, що можуть виконувати функцію внутрішньої опори, – є перспективним та доцільним.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що резильєнтність розглядається як багатовимірний психологічний феномен, пов'язаний зі здатністю людини адаптуватися до складних життєвих обставин, витримувати дію стресогенних

чинників і відновлювати внутрішню психологічну рівновагу. Зокрема, у працях Л. Адаменко акцентовано увагу на сучасних підходах до вивчення феноменології резильєнтності [1], Д. Ассонов та О. Хаустова простежують розвиток відповідної концепції у психологічній науці [2], а Г. Лазос систематизує основні напрями її концептуалізації в наукових джерелах [4]. Важливе значення для розуміння природи резильєнтності мають праці К. Коннора і Дж. Девідсона, які запропонували один із відомих інструментів її вимірювання [8], і Г. Річардсона, який обґрунтовував метатеоретичне бачення аналізованого явища [9]. Окремий напрям пошукувань пов'язаний із визначенням умов і засобів розвитку резильєнтності в ситуаціях підвищеного емоційного навантаження (Г. Афузова [6], О. Чиханцова та К. Гуцол [7]). Водночас переважає розгляд цього феномену через адаптаційні, регуляційні та поведінкові механізми і значно менше уваги приділяється його аксіопсихологічному виміру – ролі цінностей, смислів, переконань й сенсожиттєвих орієнтирів у підтриманні психологічної стійкості людини (А. Лазарук [3]). Аналізований аспект видається особливо важливим для осмислення резильєнтності як ресурсу збереження ментального здоров'я особи.

Мета статті – обґрунтувати резильєнтність як аксіопсихологічний ресурс збереження ментального здоров'я людини та визначити роль ціннісно-смислової сфери у підтриманні її психологічної стійкості й особистісного розвитку.

У сучасній психології резильєнтність розглядається як здатність людини зберігати відносну психологічну стійкість під впливом несприятливих обставин, адаптуватися до змін, долати труднощі та відновлюватися після кризових і травматичних подій. Особливого значення досліджуваний феномен набуває в умовах довготривалого стресу й високого психоемоційного навантаження, пов'язуючись зі спроможністю особистості витримувати зовнішні впливи й підтримувати внутрішню цілісність та актуальну спроможність продовжувати активне життя. У цьому контексті резильєнтність – важлива психологічна передумова збереження ментального здоров'я людини. Водночас резильєнтність не варто зводити до сукупності копінг-стратегій чи адаптаційних механізмів,

оскільки її становлення значною мірою визначається аксіопсихологічними ресурсами особистості – цінностями, смислами, переконаннями, мотивами та ін.

Резильєнтність як аксіопсихологічний ресурс збереження ментального здоров'я людини виявляється через комплекс взаємопов'язаних функціональних аспектів, які забезпечують збереження її життєвих пріоритетів і смислових орієнтирів у складних обставинах, сприяють осмисленню кризового досвіду та включенню його в цілісну історію буття, підтримують психологічну рівновагу й визначають здатність до саморегуляції, дають змогу зберігати активну життєву позицію, здійснювати персонально значущі вибори і брати відповідальність за власні рішення, підтримують цілеспрямованість на подолання труднощів, допомагають зберігати бачення позитивного майбутнього й забезпечують можливість особистісного зростання внаслідок переосмислення досвіду. Відтак доцільно проаналізувати цінності, смисли, мотиви, переконання та сенсожиттєві орієнтири як аксіопсихологічні складові резильєнтності, що визначають її зв'язок із збереженням та відновленням ментального здоров'я людини.

Перша складова резильєнтності в системі збереження та відновлення ментального здоров'я людини – життєві цінності, які утворюють відносно стійку систему її внутрішніх орієнтирів. У кризових ситуаціях вартості допомагають визначати, що залишається справді важливим, заради чого варто продовжувати діяльність і які рішення відповідають власним переконанням. Такі цінності, як відповідальність, відданість, підтримка близьких, гідність, взаємодопомога чи саморозвиток, можуть ставати вагомим підґрунтям для підтримання активної життєвої позиції та сприяти відновленню внутрішнього балансу. Водночас зв'язок між цінностями і резильєнтністю є взаємним: цінності підтримують психологічну стійкість, а сформована резильєнтність дає змогу людині не відмовлятися від власних принципів під тиском несприятливих обставин.

Друга складова резильєнтності в системі збереження та відновлення ментального здоров'я людини – сенсосмислова наповненість життя особистості. Так, вона значно легше витримує складні обставини, коли розуміє, заради чого

долає труднощі і яке місце пережитий досвід займає у її життєвій історії. При цьому усвідомлені смисли забезпечують зв'язок між значущим минулим, актуальною ситуацією та уявленням про майбутнє, тим самим зменшуючи відчуття хаотичності й безконтрольності подій. У цьому розумінні резильєнтність людина проявляється у спроможності переосмислити пережите, сформувати нові орієнтири буття та знайти соціально прийнятні способи подальшого особистісного зростання. Слід враховувати, що наявність значущих цілей, вагомих взаємин, професійних домагань чи сімейних орієнтирів може підтримувати внутрішньопсихологічну рівновагу особи навіть тоді, коли зовнішні умови залишаються нестабільними й непередбачуваними. Відтак смислотворення – один із ключових механізмів розвитку резильєнтності та важливу передумову збереження ментального здоров'я особистості.

Третя складова резильєнтності в системі збереження та відновлення ментального здоров'я – суб'єктна позиція людини, що проявляється в її готовності впливати на доступні їй аспекти життя. Важливу роль у цьому процесі відіграє внутрішній локус контролю – переконаність у тому, що власні рішення, дії та вчинки можуть певною мірою змінювати перебіг подій, що зменшує переживання безпорадності, сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів і підтримує високу життєактивність навіть у таких ситуаціях, які неможливо повністю контролювати. Натомість зорієнтованість виключно на зовнішні сили може посилювати пасивність особи і залежність від обставин. Тому її резильєнтність пов'язана не з ілюзією повного контролю над власним життям, а зі здатністю розрізняти те, що залежить від людини, і те, що перебуває поза межами її впливу, зберігаючи персональну відповідальність за власні рішення й учинки.

Четверта складова резильєнтності в системі збереження та відновлення ментального здоров'я людини – соціальні вартості. Такі з них, як сім'я, дружба, взаємодопомога, довіра, співпраця та етнічна чи фахова солідарність – не тільки задовольняють потребу у приналежності до спільноти, а й формують соціальне довкілля, у якому стає легше долати кризові події. Особливо важлива наявність

людей, які поділяють цінності особистості, здатні підтримувати її прагнення і визнавати значущість афективних переживань. У такому разі соціальні зв'язки постають не зовнішнім доповненням, а одним із джерел формування та розвитку резильєнтності, внаслідок чого через міжособистісну взаємодію людина отримує можливість зберігати відчуття власної значущості.

П'ята складова резильєнтності в системі збереження та відновлення ментального здоров'я людини – її спрямованість на саморозвиток та здатність трансформувати власний негативний досвід у джерело персональних змін. Прикметно, що резильєнтність не є раз і назавжди сформованою властивістю, а розвивається через досвід подолання, осмислення власних можливостей і переоцінку життєвих пріоритетів. За таких умов в особи зі сформованою життєстійкістю не спостерігається заперечення негативних переживань або вияву штучного оптимізму, проте у неї розвинена здатність знаходити нові способи реагування на стрес, переглядати власні установки та розширювати свій вчинковий репертуар. До того ж стимулювати пошук конструктивних копінг-стратегій, а також сприяти відновленню відчуття власної компетентності й1 керованості життя можуть цінності саморозвитку, довіра до власних можливостей і достатня внутрішня мотивація до самоздійснення.

Шоста складова резильєнтності в системі відновлення ментального здоров'я людини – здатність до збереження позитивної життєвої перспективи. Особистість, котра має відносно чітке уявлення про бажане майбутнє, легше підтримує внутрішню мотивацію до подолання виникаючих труднощів і відновлення після настання кризових подій. Така перспектива пов'язує її актуальні переживання з майбутніми цілями та дає змогу сприймати складну ситуацію як певний, скороминучий етап свого життєвого шляху. В таких умовах особливого значення для неї набувають цілі, пов'язані із сім'єю, професійною реалізацією, саморозвитком, підтримкою близьких чи відновленням звичного способу життя, що допомагає зберігати позитивну спрямованість у майбутнє та підтримують відчуття неперервності власного буття.

Сьома складова резильєнтності в системі збереження та відновлення ментального здоров'я – здатність особи до переосмислення індивідуального досвіду. Оскільки складні обставини нерідко змінюють її ставлення до себе, інших людей і власного життя, спонукаючи переглядати попередні пріоритети та визначати нові смислові орієнтири, то резильєнтність в цьому процесі проявляється не тільки у поверненні до попереднього рівня функціонування, а й у здатності інтегрувати пережите у власну життєву історію без втрати відчуття особистісної цілісності й конгруентності. Таке екзистенційне переосмислення накопичених знань та афективних переживань може сприяти уточненню повсякденних пріоритетів, посиленню значущості міжособистісних зв'язків, формуванню відповідальності, саморозвитку та усвідомленню того, що людина прагне зберегти навіть у несприятливих обставинах. У цьому контексті власне ось-буття може ставати вагомою підставою для особистісного зростання.

Узагальнимо, що аксіопсихологічний вимір уможливлює трактування резильєнтності як інтегрального ресурсу особистості, у структурі якого поєднуються її ціннісні орієнтації, життєві смисли, суб'єктна позиція, соціальні зв'язки та позитивна спрямованість у майбутнє. Вказане дає змогу людині зберігати психологічну цілісність, відновлювати внутрішню рівновагу та продовжувати осмислену життєдіяльність навіть за несприятливих обставин. Відтак формування резильєнтності доцільно переводити з рівня окремих поведінкових стратегій на ціннісно-смисловий рівень, актуалізуючи її як спосіб організації життєдіяльності особистості, заснований на усвідомлених та дієвих сенсосмислових утвореннях та значущих життєвих пріоритетах.

Отже, резильєнтність людини доцільно розглядати як аксіопсихологічний ресурс збереження ментального здоров'я. Її внутрішній потенціал пов'язаний із системою персональних цінностей, смисловою наповненістю буття, суб'єктною життєвою позицією, підтримувальними соціальними зв'язками, спрямованістю на саморозвиток і самоздійснення, здатністю зберігати позитивну перспективу самоздійснення й переосмислювати особистий доробок. Сукупно перелічені

складові забезпечують можливість зберігати відчуття осмисленості власного буття та спроможність діяти відповідно до значущих орієнтирів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в емпіричному вивченні внеску окремих аксіопсихологічних складових у формування резильєнтності та збереження ментального здоров'я людини в умовах тривалих кризових впливів.

Література:

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2020. №5 (58). С. 5-13.

2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2019. №4 (4). С. 26-29.

3. Лазарук А.Ф. Резильєнтність людини в аксіопсихологічному вимірі: постановка проблеми. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.)*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 389 с. С. 99-105.

4. Лазос Г. П. Резильєнтність : концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26-64.

5. Лящ О. П. Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 44–50.

6. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / за ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.

7. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

8. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the

Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. №18. P. 76-79.

9. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology.* 2012. № 58 (3). P. 307-321.

Лебеденко Джулія Нодаріївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»
Науковий керівник
Богдан Жанна Борисівна
доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ОНКОЛОГІЧНОГО ЦЕНТРУ

Професійна діяльність медичних працівників онкологічного центру пов'язана з тривалим емоційним напруженням, відповідальністю за складні професійні рішення та постійною взаємодією з пацієнтами і їхніми родинами. Сукупний вплив цих умов може підвищувати ризик емоційного виснаження, дистанціювання від професійної діяльності та зниження відчуття власної професійної результативності. Це зумовлює актуальність дослідження психологічних чинників, які підтримують емоційну саморегуляцію і професійну стійкість фахівців онкологічного профілю [1].

Професійне вигорання розглядають як стан, що формується під впливом тривалого робочого стресу та виявляється в емоційному виснаженні,

дистанціюванні від професійної діяльності й зниженні оцінки власних професійних досягнень. У медичній практиці такі прояви можуть позначатися на емоційній залученості фахівця, характері взаємодії з пацієнтами та здатності зберігати психологічну рівновагу під час виконання професійних обов'язків.

Емоційний інтелект охоплює здатність усвідомлювати й розуміти власні емоції та емоційні стани інших людей, регулювати емоційні реакції й виявляти емпатію. У професійній діяльності медичних працівників ці здібності сприяють збереженню самоконтролю, конструктивній взаємодії з пацієнтами та адаптації до ситуацій підвищеного емоційного напруження [3].

Сучасні дослідження свідчать, що емоційний інтелект пов'язаний з особливостями переживання професійного стресу та вираженістю проявів вигорання. Здатність розпізнавати й регулювати емоції допомагає медичним працівникам конструктивніше реагувати на складні професійні ситуації, тоді як недостатній розвиток цих здібностей може супроводжуватися більшою емоційною вразливістю та виснаженням [4].

У межах емпіричного дослідження проаналізовано особливості професійного вигорання та емоційного інтелекту медичних працівників онкологічного центру. Увагу зосереджено на проявах емоційного виснаження, професійного дистанціювання і зниження оцінки власних досягнень, а також на здатності працівників усвідомлювати, розуміти та регулювати емоції. Окремо розглянуто характер зв'язку між цими психологічними показниками.

У медичних працівників онкологічного центру простежуються прояви професійного вигорання різної вираженості. Вони охоплюють емоційне виснаження, дистанціювання від професійної діяльності та зниження оцінки власних професійних досягнень. Такі особливості відображають накопичення емоційного напруження, пов'язаного зі специфікою роботи в онкологічній сфері.

Показники емоційного інтелекту в різних професійних групах виявилися неоднорідними. Тенденція до вищого рівня його розвитку простежувалася серед лікарів онкологічного профілю та анестезіологів-реаніматологів, тоді як у

працівників середнього й молодшого медичного персоналу відповідні прояви були менш вираженими. Найменш сформованою виявилася здатність керувати власними емоційними станами.

Між емоційним інтелектом і проявами професійного вигорання простежується тенденція до зворотного зв'язку. Більш розвинена здатність усвідомлювати та регулювати емоції пов'язана з меншою вираженістю емоційного виснаження, професійного дистанціювання і негативного оцінювання власних досягнень.

Окремі складники емоційного інтелекту мають різне значення для професійного функціонування медичних працівників. Емоційна обізнаність, самомотивація та здатність регулювати власні переживання пов'язані зі збереженням внутрішньої рівноваги й професійної залученості. Емпатія та розуміння емоцій інших людей супроводжуються менш вираженим емоційним відстороненням у взаємодії з пацієнтами.

З огляду на зазначене актуальності набуває своєчасна психологічна підтримка медичних працівників онкологічного центру. Профілактичну роботу доцільно спрямовувати на розпізнавання ранніх ознак виснаження, розвиток емоційної обізнаності та навичок саморегуляції, а також підтримання професійної залученості. Такий підхід відповідає розумінню професійного вигорання як показника порушення психологічного здоров'я працівника [2].

Узагальнення результатів дослідження засвідчило наявність у медичних працівників онкологічного центру різних проявів професійного вигорання, серед яких емоційне виснаження, дистанціювання від професійної діяльності та зниження оцінки власних професійних досягнень. Виявлено неоднорідність розвитку емоційного інтелекту в різних професійних групах, а найбільш уразливим його складником визначено здатність управляти власними емоційними станами. Простежена тенденція до зворотного зв'язку між емоційним інтелектом і проявами професійного вигорання дає підстави припустити, що емоційний інтелект може виступати одним із психологічних

ресурсів професійної стійкості фахівців онкологічного профілю. Отримані результати дають підстави розглядати емоційний інтелект як один із психологічних ресурсів професійної стійкості фахівців онкологічного профілю. Виявлені особливості доцільно враховувати під час організації психологічної підтримки медичних працівників, спрямованої на своєчасне розпізнавання ознак виснаження, розвиток навичок емоційної саморегуляції та збереження психологічного благополуччя.

Література:

1. Богдан Ж. Б., Лебеденко Д. Н. Первинні прояви та динаміка розвитку професійного вигорання у медичних працівників онкологічного центру. *Клінічна психологія та психічне здоров'я: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23 квітня 2026 р.* Харків : Харківський національний медичний університет, 2026. С. 22–23. URL: https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/41271 (дата звернення: 03.09.2026).

2. Ваганова І. М., Ушакова І. М. Професійне вигорання як показник психологічного (не)здоров'я працівників закладів вищої освіти. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 10 квітня 2025 р.* Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2025. С. 8–9. URL: https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/36576 (дата звернення: 03.09.2026).

3. Віденєєв І. О., Оробінська С. П. Особливості емоційного інтелекту керівників різних рівнів управління. *The Latest Technologies Implemented and Teaching in Universities: Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference, September 9–12, 2025.* Sofia, Bulgaria : International Science Group, 2025. P. 179–180. URL: https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/38461 (дата звернення: 03.09.2026).

4. Alodhialah A. M. The relationship between oncology nurses' emotional

intelligence, burnout, and patient-centered communication: a cross-sectional study. *BMC Nursing*. 2025. Vol. 24. Article 1120. DOI: https://doi.org/10.1186/s12912-025-03780-9.

Лебедєв Євгеній Володимирович
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»
Науковий керівник
Верещинська Яна Володимирівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ УСВІДОМЛЕНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ КЛІЄНТІВ

Розвиток цифрових технологій суттєво змінює організацію сучасної психологічної допомоги. Онлайн-платформи, сервіси відеозв'язку, електронні опитувальники, цифрові психодіагностичні засоби та інструменти самоспостереження дедалі активніше використовуються як у професійній підготовці психологів, так і в безпосередній роботі з клієнтами.

Г. Алєксєєва, І. Черезова, О. Антоненко та О. Овсянніков розглядають цифрові технології як важливий компонент сучасної психологічної практики та підготовки майбутніх психологів. Автори звертають увагу на використання платформ відеозв'язку, цифрових психодіагностичних інструментів, сервісів опитування й інтерактивної взаємодії, які можуть підтримувати консультативну діяльність у дистанційному форматі [1].

Поряд із технічними можливостями цифровізації важливим залишається

зміст психологічного супроводу. Одним із напрямів такої роботи є розвиток емоційної усвідомленості людини. Здатність помічати власні внутрішні стани, визначати переживання, співвідносити їх із конкретними ситуаціями та розуміти власні реакції створює основу для більш усвідомленої взаємодії людини із собою та навколишнім середовищем.

Т. Дунаєвська у дослідженні педагогічних технологій формування усвідомленості та емоційної стійкості акцентує увагу на значенні усвідомлення внутрішніх станів і розвитку психологічної стійкості особистості [2]. Цей підхід може бути корисним і для психологічного супроводу клієнтів, оскільки процес усвідомлення власних переживань не обмежується моментом безпосередньої консультації.

Саме тому перспективним є використання цифрових інструментів, які дозволяють клієнтові продовжувати самоспостереження між зустрічами з психологом. Такі інструменти можуть забезпечувати регулярність фіксації емоційного стану та допомагати зберігати інформацію про переживання в момент їх виникнення.

М. Житинська, аналізуючи цифрові технології у соціально-психологічній підтримці молоді, відзначає їх доступність, оперативність, гнучкість і можливість персоналізації допомоги. У дослідженні також розглядаються мобільні застосунки та різні форми цифрової комунікації як елементи сучасної системи соціально-психологічної підтримки [3].

Це дозволяє розглядати цифровий простір не лише як канал зв'язку психолога з клієнтом, а й як середовище для організації систематичного самоспостереження. Одним із можливих практичних інструментів у такому середовищі може бути цифровий щоденник почуттів.

Його структура може передбачати регулярну фіксацію ситуації, емоційного переживання, думок, поведінкової реакції та суб'єктивного розуміння причин власного стану. Такий формат дає змогу людині не лише зберігати інформацію про переживання, а й поступово формувати звичку

звертати увагу на власні внутрішні процеси.

Водночас психологічний супровід залишається процесом міжособистісної взаємодії. В. Савчук, Т. Дунаєвська та М. Поленкова у дослідженні психології лідерства та командоутворення розглядають значення психологічних характеристик, комунікації та взаємодії у побудові ефективних відносин між людьми [4]. Хоча дослідження присвячене насамперед лідерству та командній роботі, положення щодо ролі усвідомлення психологічних особливостей та якості комунікації можуть бути використані й у контексті взаємодії психолога з клієнтом.

Отже, цифровий інструмент доцільно розглядати не як заміну професійної комунікації, а як додатковий засіб, що дозволяє структурувати інформацію про внутрішній стан клієнта та використовувати її під час подальшої психологічної роботи.

А. Османова, досліджуючи онлайн-консультування та психотерапію у системі кризової психологічної допомоги, підкреслює важливість терапевтичного альянсу, адаптації традиційних методів до цифрового середовища, а також урахування технічних та етичних аспектів дистанційної роботи [5]. Авторка також розглядає перспективи подальшого розвитку спеціалізованих цифрових платформ та автоматизованих систем підтримки.

У цьому контексті цифровий щоденник почуттів може виступати допоміжним інструментом між консультаціями. Його завдання полягає не в автоматичному тлумаченні психологічного стану людини, а у створенні структурованого матеріалу для подальшого осмислення разом із психологом.

На нашу думку, одним із можливих теоретичних підходів до побудови такого інструмента є використання окремих принципів авторського методу Emotional-Level Happiness Management (ELHM), розробленого Т. Дунаєвською. У монографії ELHM представлено систему роботи з почуттями, яка передбачає їх визначення, усвідомлення та дослідження зв'язку між переживаннями, життєвими ситуаціями та особистісними реакціями [6].

На основі цього підходу цифровий щоденник може містити послідовність структурованих запитань: «Що я зараз відчуваю?» → «У якій ситуації виникло це почуття?» → «З чим для мене пов'язане це переживання?» → «Як я реагую на нього?» → «Що я усвідомив після аналізу свого стану?».

Такий алгоритм може допомагати клієнтові поступово формувати навичку систематичного самоспостереження. Під час наступної консультації зафіксована інформація може бути використана як основа для професійного обговорення з психологом.

Узагальнюючи проаналізовані підходи, можна запропонувати таку концептуальну послідовність цифрового психологічного супроводу: цифрова фіксація стану → визначення почуття → аналіз ситуації → усвідомлення власної реакції → збереження результатів самоспостереження → подальше обговорення з психологом.

Перевагою такого формату є можливість здійснювати регулярне спостереження за динамікою переживань. Накопичені записи можуть допомагати виявляти повторювані ситуації, характерні емоційні реакції та зміни стану клієнта в часі.

Разом із тим цифрові технології мають залишатися допоміжним засобом професійної психологічної роботи. Розвиток емоційної усвідомленості потребує врахування індивідуального досвіду клієнта, особливостей його життєвої ситуації та професійної інтерпретації психолога.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та емпірична апробація цифрових інструментів емоційного самоспостереження, а також дослідження можливостей інтеграції окремих принципів ELHM у систему цифрового психологічного супроводу клієнтів.

Таким чином, поєднання цифрових технологій із методами розвитку емоційної усвідомленості може розширювати можливості сучасного психологічного супроводу. Цифровий щоденник почуттів може забезпечувати регулярність самоспостереження, допомагати клієнтові структурувати власні переживання та створювати додатковий матеріал для подальшої професійної роботи з психологом.

Література:

1. Алєксєєва Г. М., Черезова І. О., Антоненко О. В., Овсянніков О. С. Цифрові технології у підготовці майбутніх психологів до психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Молодь і ринок. 2026. № 5 (249). С. 87–94. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2026.353772

2. Дунаєвська Т. О. Педагогічні технології формування усвідомленості та емоційної стійкості в освітньому процесі. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 221. С. 169–173. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-221-169-173

3. Житинська М. О. Місце цифрових технологій та комунікацій у наданні соціально-психологічної підтримки молоді в умовах сьогодення. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 30–36. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.6

4. Савчук В. О., Дунаєвська Т. О., Поленкова М. В. Психологія лідера та командоутворення. Гуманітарний форум. 2025. Т. 3, № 2. С. 67–76. DOI: https://doi.org/10.60022/3(2)-9-GF

5. Османова А. М. Концептуальні підходи до онлайн-консультування та психотерапії в системі кризової психологічної допомоги. Ментальне здоров'я. 2025. № 4. С. 145–150. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.24

6. Dunaievska T. Emotional-Level Happiness Management (ELHM): The 7 Feelings System for Emotional Regulation and Personal Transformation. 2026. DOI: https://doi.org/10.46299/979-8-90600-150-4

Лещук Галина Василівна
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

РЕСУРСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД (STRENGTHS-BASED APPROACH) ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

У системі соціального захисту в нинішньому моменті спостерігаємо невпинне мультиплікування соціальних проблем і запитів, зумовлене кризовими умовами українського сьогодення. Цей процес є не просто лінійним збільшенням кількості звернень. Це складна системна динаміка, де проблеми поглиблюються, нашаровуються й видозмінюються. Колективна травма в цьому процесі виступає не просто ще однією проблемою серед багатьох інших, вона стає системним каталізатором, який руйнує сам базис соціальних зв'язків та механізмів їх підтримки. Дж. Гіршбергер зазначає, що колективна травма є також глобальною кризою сенсів як для постраждалих, так і для кривдників [1].

Колективною травмою називають психічну травму, отриману соціальною групою, аж до цілого суспільства, унаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів [2]. Війна, в якій живе українське суспільство вже більше 10 років, є потужним провокуючим чинником колективної травми, що охоплює весь соціум.

У соціальній роботі для подолання наслідків колективної травми, яка часто консервує постраждалих у статусі безвольної жертви, від якої нічого не залежить, може ефективно використовуватися *strengths-based approach* – ресурсно-орієнтований підхід – РОП (підхід, орієнтований на сильні сторони клієнта). Цей підхід у соціальній роботі передбачає розширення можливостей

клієнтів щодо виявлення та застосування власних сильних сторін для досягнення поставлених цілей, замість зосередження на своїх вразливостях, недоліках і травмах. РОП бере у фокус уваги як особистість та її вроджені сильні сторони, так і ресурси її оточення та його вплив на неї. РОП часто поєднується з іншими методами та інтервенціями для підтримки клієнтів у досягненні їхніх індивідуальних терапевтичних цілей [3].

РОП у соціальній роботі ґрунтується на ідеї про те, що кожен клієнт є суб'єктом змін у власному житті. Застосовуючи цей метод, соціальні працівники допомагають клієнтам формулювати цілі та визначати сильні сторони, які можуть сприяти досягненню цих цілей. Цей підхід може використовуватися в різних контекстах і структурах соціальної роботи, зокрема в службах у справах сім'ї, органах захисту дітей, центрах лікування залежностей, пенітенціарних установах і закладах освіти. Традиційні моделі соціальної допомоги часто зосереджуються виключно на патології, симптомах, втратах і безпорадності клієнта як жертви обставин, що ще більше закріплює стигму та продукує вивчену безпорадність. РОП дозволяє клієнту усвідомити власну цінність і сформувати почуття суб'єктності (особистої спроможності), що особливо важливо при подоланні наслідків колективної травми. У контексті ресурсно-орієнтованого підходу сильні сторони – це більше, ніж просто навички клієнта. Вони також можуть включати риси характеру та цінності, притаманні клієнту, такі як емпатія, доброта, допитливість, амбітність і чесність.

Інструментарій та алгоритми ресурсно-орієнтованого підходу різняться залежно від запитів та цілей клієнта, однак зазвичай базуються на загальних стандартах:

1. Орієнтація на цілі. Допомога клієнтам у визначенні цілей є ключовою складовою успішного РОП. Процес формулювання цілей завжди є людиноцентрованим та спрямовується самим клієнтом.

2. Оцінка сильних сторін. Клієнтам необхідно виявити та оцінити свої внутрішні сильні сторони, а також доступні внутрішні й зовнішні ресурси.

3. Ресурси середовища. Соціальні працівники допомагають налагоджувати зв'язок клієнтів із ресурсами, які можуть допомогти досягти поставлених цілей. До таких ресурсів можуть належати як окремі особи (наприклад, члени родини), так і цілі соціальні групи або установи.

4. Варіативні підходи для різних ситуацій. Соціальним працівникам необхідно адаптувати підхід до цілей клієнта.

5. Зв'язки, які наснажують. Клієнти набувають переконання, що вони здатні досягти поставлених цілей і покращити своє життя через пошук сильних сторін та налагодження зв'язків з іншими людьми.

6. Усвідомлений вибір. Розглядаючи клієнтів як експертів у власному житті, соціальні працівники надають їм можливість приймати обґрунтовані рішення щодо того, як найкраще досягти своїх цілей.

Соціальні працівники можуть допомагати клієнтам виявляти їхні сильні сторони за допомогою різноманітних інструментів діагностики. Наприклад, методика Д. Кліфтона («CliftonStrengths») [4] має форму опитування, яке допомагає клієнтам:

- з'ясувати, що вдається їм найкраще;
- дізнатися, як розвивати свої найсильніші сторони;
- застосовувати власні переваги задля досягнення цілей та забезпечення найвищої якості життя;
- визначити ресурси, навички або сильні сторони, які раніше допомагали долати життєві негаразди.

Соціальні працівники можуть застосовувати й інші методики та діагностичні методики в межах РОП, проте в основі кожної з них лежить один і той самий принцип – клієнти є творцями змін у власному житті, і всі вони мають потенціал покращити свою ситуацію.

Незалежно від контексту застосування, використання РОП в соціальній роботі дає численні переваги, як-от:

1. Інтервенції мають індивідуалізований характер і скеровуються

клієнтами, враховуючи їхні вподобання та цінності протягом усього процесу надання допомоги.

2. Підхід акцентує увагу на повазі та співчутті, визнаючи вразливості й слабкості без перетворення їх на основний фокус втручання.

3. Зосередження уваги на сильних сторонах, а не на недоліках, вразливостях посилює спроможність клієнтів і формує в них оновлений світогляд.

4. Клієнти опановують інструменти, які можуть використовувати для подолання проблем, а також розвивають міжособистісні навички, що допомагають їм розбудовувати більш значущі соціальні зв'язки та системи підтримки.

5. Клієнти можуть розвинути вищу життєстійкість (резильєнтність), що забезпечує їм більшу здатність самостійно долати труднощі навіть після завершення формальної програми втручання.

6. Підхід є універсальним – він застосовується до різноманітних категорій населення та станів як у формі самостійної терапії, так і в поєднанні з іншими формами втручання.

Таким чином, соціальні працівники потребують широкого спектра інструментів для підтримки своїх клієнтів і допомоги їм у подоланні труднощів. Ресурсно-орієнтований підхід є одним із таких інструментів, що надає фахівцям можливість розширювати потенціал своїх клієнтів і громад. Глобально, ресурсно-орієнтований підхід змінює саму філософію соціального захисту від патерналізму та компенсації втрат до інвестицій у людину, відновлення її суб'єктності та життєстійкості.

Література:

1. Hirschberger G. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Frontiers in Psychology.* 2018. Vol. 9. P. 1441. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441.op

2. Горностай П.П. Колективна травма як складна соціальна ситуація:

системнопонятійний аналіз. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2021. Вип. 48 (51). С. 100–111.

3. Korndoerfer K. What's a Strength-Based Approach in Social Work? URL:https://onlinesocialwork.vcu.edu/blog/strength-based-approach-in-social-work/

4. The History of CliftonStrengths. URL:https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/253754/history-cliftonstrengths.aspx

Лихман Віктор Миколайович
доктор медичних наук, професор,
генеральний директор КНП «ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ОНКОЛОГІЇ»
Цовма Олександр Володимирович
завідувач відділення з ультразвукової діагностики
КНП «ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ОНКОЛОГІЇ»
м. Харків, Україна

САЛЮТОГЕНЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ОНКОЛОГІЧНОГО СКРИНІНГУ

Сучасна онкологічна служба має значні можливості для раннього виявлення злоякісних новоутворень, що підвищує ефективність лікування та сприяє збереженню життя пацієнтів. Водночас доступність діагностичних технологій не завжди зумовлює своєчасне проходження профілактичних обстежень. Частина людей відкладає скринінг або звертається по медичну допомогу лише після появи виражених симптомів. Така поведінка пов'язана не лише з організаційними труднощами, а й із психологічними бар'єрами, серед яких страх можливого діагнозу, недостатнє розуміння значення раннього виявлення та сумніви у власній здатності впоратися з несприятливою ситуацією [2].

Традиційна профілактична комунікація нерідко ґрунтується на

повідомленнях про небезпеку онкологічних захворювань, наслідки пізнього звернення та відповідальність людини за власне здоров'я. Однак посилення тривоги без одночасного формування відчуття зрозумілості й керованості ситуації не завжди спонукає до проходження обстеження. За таких умов інформація про ризики може поглиблювати страх, підтримувати уникнення та відтерміновувати звернення по медичну допомогу. Це зумовлює необхідність переходу до комунікації, яка не лише інформує про загрозу, а й допомагає людині усвідомити можливості збереження здоров'я [3].

Теоретичною основою зміни профілактичної комунікації може слугувати салютогенетичний підхід, спрямований на вивчення ресурсів, які допомагають людині зберігати здоров'я та долати вплив несприятливих обставин. Центральне місце в ньому посідає почуття когерентності, що охоплює зрозумілість подій, переконаність у наявності ресурсів для подолання труднощів та усвідомлення сенсу власних дій. У контексті онкологічної профілактики ці складники визначають, наскільки людина розуміє значення скринінгу, відчуває спроможність пройти необхідне обстеження та сприймає його як важливий крок у збереженні здоров'я [1].

У салютогенетичному розумінні здоров'я і хвороба не є взаємовиключними станами, оскільки людина постійно рухається між різними рівнями благополуччя та порушення здоров'я. Наявність онкологічного діагнозу не виключає збереження активності, психологічної стійкості й здатності керувати власним життям, тоді як відсутність установленого захворювання не завжди свідчить про повне благополуччя. Такий погляд зміщує увагу з формальної наявності патології на напрям руху людини та ресурси, які допомагають їй підтримувати здоров'я, приймати обґрунтовані рішення і своєчасно звертатися по медичну допомогу.

У практиці онкологічного центру простежуються три основні психологічні бар'єри, які можуть зумовлювати уникнення профілактичних обстежень або порушення регулярності контролю після завершення лікування. Захисне

незнання виявляється у прагненні не отримувати інформацію, здатну посилити тривогу та порушити суб'єктивне відчуття безпеки. Ресурсна недоступність поєднує об'єктивні труднощі з переконанням людини в тому, що витрачені зусилля не матимуть належного результату. Екзистенційний страх виникає внаслідок сприйняття можливого діагнозу як загрози життю, втрати звичного майбутнього та початку незворотних змін.

З позиції салютогенетичного підходу зазначені бар'єри можуть бути співвіднесені з недостатньою сформованістю окремих складників почуття когерентності. Захисне незнання переважно пов'язане з ослабленим відчуттям керованості, коли людина не впевнена у власних можливостях та доступності зовнішньої підтримки в разі несприятливого результату обстеження. Ресурсна недоступність посилюється за відсутності зрозумілого уявлення про мету, послідовність і практичне значення скринінгу. Екзистенційний страх відображає втрату осмисленості, оскільки інформація про стан здоров'я сприймається не як можливість зберегти життя, а як джерело загрози та страждання.

Подолання психологічних бар'єрів потребує профілактичної комунікації, спрямованої на посилення зрозумілості, керованості та осмисленості ситуації. Зрозумілість формується через доступне пояснення мети скринінгу, послідовності обстеження та значення раннього виявлення захворювання. Керованість підтримується завдяки інформуванню про доступні медичні й психологічні ресурси, особливості процедур та подальші дії залежно від результатів. Осмисленість передбачає сприйняття діагностики як усвідомленої турботи про себе та можливості зберігати вплив на власне життя і здоров'я.

Практична реалізація салютогенетичного підходу не обов'язково потребує суттєвої реорганізації роботи онкологічного центру. Вона починається зі зміни змісту й характеру спілкування з людиною на всіх етапах її взаємодії з медичним закладом, від першого звернення до отримання результатів обстеження. Людина має одержувати не лише медичну інформацію, а й зрозуміле пояснення подальших дій, підтвердження доступності допомоги та відчуття підтримки з

боку працівників центру. Така комунікація сприяє зменшенню невизначеності й формуванню більш усвідомленого ставлення до профілактичних обстежень.

Основними напрямами впровадження салютогенетичних принципів можуть стати підготовка інформаційних матеріалів, зосереджених на можливостях збереження здоров'я, розвиток у працівників навичок мотиваційного спілкування та організація психологічної підтримки. Особливої уваги потребують люди, які вперше проходять скринінг, очікують на його результати або мають регулярно обстежуватися після завершення лікування. Важливим завданням є формування середовища, у якому профілактичне обстеження сприймається як звична форма турботи про себе, а звернення по допомогу супроводжується повагою, доступним інформуванням і підтримкою.

Салютогенетичний підхід розширює розуміння онкологічної профілактики, доповнюючи доступність діагностичних технологій увагою до психологічної готовності людини скористатися ними. Його практична цінність полягає у створенні умов, за яких обстеження стає зрозумілим, доступним для особистісного опанування та пов'язаним із важливими життєвими сенсами. Поєднання медичного інформування, психологічної підтримки й орієнтованої на ресурси комунікації може сприяти подоланню уникнення, своєчасному проходженню скринінгу та відповідальному ставленню до контрольних обстежень після лікування. Інтеграція цих принципів у діяльність онкологічного центру дає змогу посилити людиноцентричність профілактичної допомоги та підтримати усвідомлену участь пацієнтів у збереженні власного здоров'я.

Література:

1. Mittelmark M. B., Bauer G. F. Salutogenesis as a Theory, as an Orientation and as the Sense of Coherence. *The Handbook of Salutogenesis* / ed. by M. B. Mittelmark et al. 2nd ed. Cham : Springer, 2022. P. 11–17. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_3.

2. Lemmo D., Martino M. L., Vallone F. et al. Clinical and psychosocial

constructs for breast, cervical, and colorectal cancer screening participation: a systematic review. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2023. Vol. 23, No. 2. Article 100354. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100354.

3. Scaglioni G., Capasso M., Bianchi M., Caso D., Cavazza N. Facing the Emotional Barriers to Colorectal Cancer Screening. The Roles of Reappraisal and Situation Selection. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2025. Vol. 32. P. 505–514. DOI: https://doi.org/10.1007/s12529-024-10284-4

Лійко Марія Сергіївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність С 4 Психологія
Науковий керівник
Білик Олена Миколаївна
доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ЧИННИКИ ПОНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни особливої актуальності набуває проблема збереження та поновлення психологічного благополуччя учнів старших класів. Тривалий стрес, невизначеність, зміни звичного способу життя, порушення освітнього процесу, вимушене переміщення та послаблення соціальних зв'язків можуть негативно впливати на емоційний стан і відчуття життєвих перспектив старшокласників. У зв'язку з цим важливим завданням є визначення чинників, які сприяють відновленню психологічних ресурсів особистості та підтриманню її благополуччя.

Психологічне благополуччя доцільно розглядати як багатовимірний феномен, що охоплює не лише суб'єктивне відчуття задоволеності життям, а й особистісне функціонування та можливість реалізовувати власний потенціал. У межах евдемоністичного підходу К. Ріфф психологічне благополуччя охоплює шість взаємопов'язаних компонентів: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність цілей у житті та особистісне зростання [1]. Такий підхід дає змогу розглядати благополуччя старшокласника не лише як відсутність негативних переживань, а й як здатність зберігати активну життєву позицію, підтримувати значущі стосунки та бачити

перспективу власного розвитку [2; 3].

Старший шкільний вік є важливим етапом особистісного становлення, розвитку самосвідомості, ціннісних орієнтацій, автономії та життєвого самовизначення. У цей період особливого значення набувають формування уявлень про майбутнє, професійне самовизначення, побудова міжособистісних взаємин і пошук власного місця в соціальному середовищі. Війна може ускладнювати ці процеси через невизначеність майбутнього, обмеження можливостей планування та посилення емоційного напруження. Водночас орієнтація на життєві цілі та особистісне зростання є важливими складовими психологічного благополуччя [2].

Одним із значущих чинників поновлення психологічного благополуччя є резильєнтність – здатність особистості адаптуватися до складних обставин, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси й відновлювати психологічну рівновагу після переживання труднощів [3; 4]. Вона передбачає спроможність продовжувати функціонування та відновлюватися в умовах тривалого стресу. Для старшокласників розвиток цього ресурсу сприяє більш ефективному подоланню труднощів воєнного часу та збереженню відчуття контролю над власним життям.

Не менш важливу роль відіграють копінг-стратегії – способи, за допомогою яких особистість реагує на складні або стресові ситуації. Конструктивні стратегії подолання (активне розв'язання проблем, пошук підтримки, переосмислення ситуації) оптимізують адаптацію, тоді як неконструктивні способи посилюють емоційне напруження [5]. Важливим зовнішнім ресурсом є також сприймана соціальна підтримка з боку сім'ї, однолітків і педагогів [2; 3].

Оцінка та аналіз зазначених чинників у нашому дослідженні здійснюються за допомогою комплексу психодіагностичних методик: Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації С. В. Карсканової), Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) [4], «Індикатора стратегій подолання стресу»

Дж. Амірхана [5] та Шкали сприйманої соціальної підтримки Д. Зімета (MSPSS). Гіпотезою дослідження виступило припущення, що цілеспрямований розвиток особистісних ресурсів (резильєнтності та конструктивного копінгу) у поєднанні із високим рівнем соціальної підтримки є провідним детермінантом поновлення психологічного благополуччя старшокласників.

Практична спрямованість такого підходу полягає в розробці та апробації програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток резильєнтності, формування конструктивних способів подолання стресу, підтримку емоційної саморегуляції, зміцнення соціальних зв'язків та формування реалістичного бачення майбутнього в умовах воєнних викликів.

Література:

1. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9, No. 1. P. 719–727.

2. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

3. Кокун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

4. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66–72.

5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 228 с.

Лобас Діана
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність 053 Психологія
Науковий керівник
Світлична Наталія Олександрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне студентське життя пов'язане з необхідністю адаптуватися до нових умов, самостійно приймати рішення, організовувати власну діяльність та відповідати за її результати. У цей період особливо важливими є психологічні ресурси, які допомагають долати навчальні та соціальні виклики. Одним із них є самооцінка, оскільки вона значною мірою визначає ставлення людини до себе, власних можливостей і результатів діяльності.

Самооцінка є важливою складовою самосвідомості особистості та відображає оцінювання власних якостей, здібностей, можливостей і результатів діяльності. Вона не є незмінною характеристикою, а формується та змінюється під впливом соціального середовища, життєвого досвіду, взаємодії з іншими та власної діяльності [1]. Студентський період є важливим етапом її розвитку, адже в цей час особистість переосмислює власні можливості та визначає подальші життєві й професійні орієнтири.

У психологічній літературі виділяють адекватну, завищену та занижену самооцінку. Адекватна передбачає реалістичне розуміння власних сильних і слабких сторін та сприяє впевненості у власних силах, самостійності у прийнятті

рішень і конструктивній взаємодії з іншими [1]. Завищена самооцінка може супроводжуватися переоцінюванням власних здібностей і недостатньою готовністю сприймати критику, тоді як занижена часто пов'язана з невпевненістю, надмірною самокритичністю та уникненням ситуацій можливого невдачі.

Для здобувача вищої освіти самооцінка має важливе регулятивне значення. Вона впливає на оцінювання навчальних труднощів, постановку цілей і ставлення до результатів власної діяльності. Неадекватна самооцінка може знижувати активність і створювати сумніви щодо власних можливостей. Натомість реалістична оцінка себе допомагає організовувати діяльність, приймати рішення та досягати поставлених цілей [2].

Особливого значення самооцінка набуває під час адаптації до навчання у закладі вищої освіти. Початок навчання передбачає зміну звичного середовища, появу нових соціальних ролей і підвищення рівня самостійності. За таких умов адекватна самооцінка допомагає студенту реалістично оцінювати власні знання й уміння, приймати нові вимоги та впевненіше включатися в освітній процес [2; 3]. Занижена самооцінка, навпаки, може посилювати невпевненість і страх помилки, ускладнюючи адаптацію.

Самооцінка також пов'язана з рівнем домагань особистості та складністю цілей, які вона готова перед собою ставити. За даними С. В. Пухно, адекватна оцінка власних можливостей сприяє вибору реалістичних, але достатньо складних цілей, готовності приймати відповідальні рішення та наполегливо працювати для досягнення результату [3]. За заниженої самооцінки студент може обирати менш складні завдання або уникати активності через страх невдачі.

Показовими є результати дослідження студентів, представлені С. В. Пухно: 40,8 % респондентів мали адекватну самооцінку, 33,3 % - адекватну з тенденцією до завищення, 18,5 % - завищену та 7,4 % - адекватну з тенденцією до заниження [3]. Отже, серед студентської молоді переважає загалом

адекватний рівень самооцінки, водночас спостерігаються різні варіанти її прояву.

Самооцінка пов'язана не лише з навчальною діяльністю, а й із професійним становленням. Студентський вік є періодом професійного самовизначення, коли людина формує уявлення про власні здібності, інтереси та перспективи. Адекватна самооцінка допомагає співвідносити власні можливості з вимогами майбутньої професії та більш усвідомлено визначати напрям подальшого розвитку [2].

Отже, самооцінку здобувача вищої освіти доцільно розглядати як психологічний ресурс, що підтримує адаптацію, навчальну активність, постановку цілей і професійне самовизначення. Найбільш конструктивною є адекватна самооцінка, яка дає змогу реалістично оцінювати себе, визнавати власні сильні сторони та бачити напрями для розвитку. Тому психологічна підтримка студентів має бути спрямована на формування реалістичного й доброзичливого ставлення до себе, власних можливостей і результатів діяльності.

Література:

1. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research.* 2024. Т. 29, № 12. С. 19–25. URL: https://doi.org/10.15421/102903

2. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 1. С. 97–101. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/1_2018.pdf

3. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Sloboda Scientific Journal. Psychology.* 2023. № 2. С. 35–39. URL: https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.6

Лупак Віталій
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук,
Міжрегіональна Академія управління персоналом,
м. Київ, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПРОСВІТА У ФОРМУВАННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Проблема ментального здоров'я військовослужбовців потребує розгляду не лише через стан окремої людини, а й через її повсякденне функціонування у військовому колективі. В. Є. Мозальов і В. С. Ганджа, дослідивши критерії психічного здоров'я військовослужбовців, звернули увагу на саморегуляцію, адекватність поведінки та здатність зберігати ефективність діяльності [1; с. 146-148]. К. Л. М. Кіз, обґрунтовуючи позитивний зміст ментального здоров'я, виокремив емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, пов'язавши соціальний складник із прийняттям, інтеграцією, внеском у спільноту та осмисленістю соціального життя [2; с. 208-210]. З огляду на зазначене, у контексті досліджуваної проблеми важливо враховувати не тільки здатність військовослужбовця регулювати власний стан, а й характер його взаємодії з побратимами, командиром, сім'єю та іншими джерелами підтримки.

Одним із доступних шляхів формування відповідального ставлення до ментального здоров'я є просвітницька робота. Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, Т. С. Асланян, В. І. Вус, О. В. Пінчук і О. О. Старовойтенко, узагальнивши світовий досвід психоедукації в умовах війни, розглянули її як доступний спосіб психосоціальної підтримки, що сприяє поширенню психологічних знань, формуванню психологічної грамотності, опануванню способів самодопомоги та підтримки іншої людини [3; с. 3-5]. О. А. Столярчук, Н. А. Клішевич і

О. П. Коханова визначили психоедукацію як напрям професійної діяльності, пов'язаний із наданням системних науково обґрунтованих знань про психіку і поведінку та формуванням готовності використовувати ці знання у власному житті й за потреби звертатися по професійну допомогу [4; с. 108-110].

Аналіз наведених наукових позицій дав підстави в межах заявленої проблеми використовувати поняття «психосоціальна просвіта» як змістово ширше позначення просвітницької роботи, у якій психологічні знання поєднуються з розумінням соціального благополуччя, взаємопідтримки, конструктивної комунікації та доступних способів отримання допомоги. Такий підхід до змісту просвіти відповідає самій логіці ментального здоров'я, оскільки його підтримання залежить як від внутрішніх можливостей людини, так і від якості соціальних зв'язків і середовища, у якому вона діє [2; с. 208-210; 3; с. 3-5].

Важливою складовою психосоціальної просвіти є грамотність у сфері ментального здоров'я. А. Ф. Джорм пов'язав її зі здатністю розпізнавати психологічні труднощі, знанням чинників ризику, можливостей самодопомоги і професійної допомоги, а також із настановами, що сприяють своєчасному зверненню по підтримку [5; с. 396-397]. У дослідженні Дж. Л. Томаса, А. Л. Адріана, Е. А. Пенікса, Дж. Е. Вілка та А. Б. Адлера було встановлено, що військовослужбовці не завжди достатньо поінформовані про порядок отримання допомоги, конфіденційність та доступні ресурси психологічної підтримки [6; с. 92-94]. Відповідно, просвіта має не обмежуватися повідомленням загальної інформації, а допомагати військовослужбовцю розуміти власний стан, знати алгоритм дій і критично оцінювати ситуації, у яких потрібна самодопомога, підтримка оточення або звернення до фахівця.

Соціальний зміст психосоціальної просвіти має особливе значення у військово-професійному середовищі. Службова діяльність передбачає постійну взаємозалежність, спільне виконання завдань і високу роль довіри в підрозділі. Результати дослідження згуртованості військових підрозділів засвідчили зв'язок горизонтальної взаємодії між військовослужбовцями та вертикальної взаємодії

між підлеглими і керівниками з показниками ментального здоров'я після бойового розгортання [7; с. 121-123]. Це дає підстави включати до просвітницької роботи питання взаємопідтримки, безпечної комунікації, збереження значущих соціальних зв'язків, відповідального ставлення до стану іншої людини та подолання упередженого ставлення до психологічної допомоги.

З огляду на заявлену проблему, зміст психосоціальної просвіти доцільно вибудовувати послідовно. Інформаційний складник має забезпечувати науково обґрунтовані знання про ментальне здоров'я, типові реакції на навантаження, способи самодопомоги та доступну підтримку. Ціннісний складник пов'язаний з усвідомленням ментального здоров'я як особистої та професійної цінності. Регуляційно-поведінковий складник охоплює вміння спостерігати за власним станом, використовувати прийнятні способи саморегуляції та своєчасно звертатися по допомогу. Соціально-комунікативний складник передбачає формування установок на взаємопідтримку, довіру, відповідальну комунікацію та збереження соціальної включеності. Подібна послідовність узгоджується з положенням Л. О. Данильчук про те, що знання набувають здоров'язбережувального значення тоді, коли переходять у відповідальне ставлення і самозбережувальну поведінку особистості [8; с. 43-45].

Практична реалізація зазначеного змісту потребує врахування двох взаємопов'язаних рівнів. На індивідуальному рівні йдеться про знання, самоспостереження, саморегуляцію і готовність звертатися по допомогу. На соціальному рівні важливими є комунікація в підрозділі, підтримка побратимів і сім'ї, ставлення командирів до психологічної допомоги та доступність зрозумілої інформації про її отримання. Така логіка дозволяє не перекладати всю відповідальність за ментальне здоров'я на окремого військовослужбовця, а розглядати просвіту як спільну роботу особистості та середовища. Показово, що в чинному Порядку організації психологічної допомоги в системі Міністерства оборони України психологічну просвіту та інформування (психоедукацію) віднесено до форм психосоціальної допомоги [9; розд. I, п. 5; розд. III, п. 4].

Отже, аналіз наукових праць дав підстави розглядати психосоціальну просвіту як важливу складову формування ментального здоров'я військовослужбовців. Її зміст має бути спрямований не лише на передавання психологічних знань, а й на розвиток грамотності у сфері ментального здоров'я, відповідального ставлення до власного стану, навичок самодопомоги, готовності користуватися професійною підтримкою та здатності підтримувати конструктивну соціальну взаємодію. У контексті досліджуваної проблеми психосоціальна просвіта поєднує особистісний і соціальний виміри ментального здоров'я та створює умови для більш усвідомленого його підтримання у військово-професійному середовищі.

Література:

1. Мозальов В. Є., Ганджа В. С. Критерії та показники психічного здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 1 (59). С. 144-150. DOI: 10.33099/2617-6858-2021-59-1-144-150.

2. Keyes C. L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207-222. DOI: 10.2307/3090197.

3. Світовий досвід психоедукації населення в умовах війни та воєнних загроз : науково-аналітична доповідь / Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, Т. С. Асланян, В. І. Вус, О. В. Пінчук, О. О. Старовойтенко ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 50 с.

4. Столярчук О. А., Клішевич Н. А., Коханова О. П. Роль психоедукації для підтримки особистісного добробуту в умовах невизначеності суспільного розвитку. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2026. № 45 (1). С. 108-115. DOI: 10.28925/2311-2409.2026.4514.

5. Jorm A. F. Mental health literacy: public knowledge and beliefs about mental

disorders. The British Journal of Psychiatry. 2000. Vol. 177, No. 5. P. 396-401. DOI: 10.1192/bjp.177.5.396.

6. Thomas J. L., Adrian A. L., Penix E. A., Wilk J. E., Adler A. B. Mental Health Literacy in U.S. Soldiers: Knowledge of Services and Processes in the Utilization of Military Mental Health Care. Military Behavioral Health. 2016. Vol. 4, No. 2. P. 92-99. DOI: 10.1080/21635781.2016.1153541.

7. Campbell-Sills L., Flynn P. J., Choi K. W., Ng T. H. H., Aliaga P. A., Broshek C., Jain S., Kessler R. C., Stein M. B., Ursano R. J., Bliese P. D. Unit cohesion during deployment and post-deployment mental health: is cohesion an individual- or unit-level buffer for combat-exposed soldiers? Psychological Medicine. 2022. Vol. 52, No. 1. P. 121-131. DOI: 10.1017/S0033291720001786.

8. Danylchuk L. To the problem of health preservation and self-preserving behaviour of the individual: a health-preserving approach. Personality and Environmental Issues. 2025. Vol. 4, No. 4. P. 41-46. DOI: 10.31652/2786-6033-2025-4(4)-41-46.

9. Про затвердження Порядку організації психологічної допомоги в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 11.11.2025 № 768. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/z1930-25 (дата звернення: 10.09.2026).

Луппа Марина Юріївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Білик Олена Миколаївна
доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛИХ ТА ДОСВІДУ ЇХНЬОЇ ДИТЯЧОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Сучасна ситуація, що склалася в українському суспільстві, зумовлює актуалізацію уваги до вивчення проблеми травматичного досвіду особистості. Війна зробила слово «травма» звичним в українському публічному просторі, проте йдеться переважно про актуальну травматизацію: бойову, пов'язану з обстрілами, втратами, вимушеним переміщенням. Дитячу травматизацію майже не враховують під час проєктування програм підтримки ментального здоров'я для різних представників українського соціуму, хоча саме вона визначає, з яким ресурсом людина вступає в нинішні випробування. Несприятливий дитячий досвід виявляє себе в дорослому житті радше як автоматизм, ніж як спогад: у реакції на критику, на потребу попросити допомоги, на близькість, на власні помилки. Ззовні така людина буває навіть продуктивнішою за колег, тому її психологічне благополуччя, як правило, не потрапляє в поле зору освітніх, кадрових і психологічних служб, оскільки формальні підстави для занепокоєння відсутні. Проте дитяча травматизація у багатьох випадках виступає пролонгованим фактором впливу на всі сфери дорослого життя. Вивчення психологічного благополуччя дорослої особистості в контексті наслідків дитячої

травматизації допомагає виявити внутрішні ресурси для відновлення особистості в несприятливих умовах. Отже, актуальність дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя дорослих українців із їхнім дитячим травматичним досвідом не викликає сумнівів.

Мета розвідки полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні специфіки взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя особистості у дорослому віці та кумулятивним ефектом перенесеної дитячої травматизації для подальшої побудови дизайну емпіричного дослідження.

Еудаймонічне прочитання благополуччя спирається на модель К. Ріфф [1], яка містить шість основних складників: чи приймає людина себе такою, якою є; яку якість мають її зв'язки з іншими; наскільки вона самостійна в судженнях; чи здатна облаштувати власне життя під себе; чи має мету; чи відчуває власне розгортання в часі. Перевірка структури моделі на репрезентативній вибірці дорослих засвідчила, що ці складники емпірично різняться й не обмежуються лише фактором задоволеності життям [1]. Багатовимірність дозволяє виявити не лише загальний рівень благополуччя, а й рівень вираженості того чи іншого складника, тобто певного аспекту життя.

Продовження цієї ж ідеї спостерігаємо в роботах Т. Титаренко, яка розглядає благополуччя як результат посттравматичного життєтворення, тобто роботи особистості з власною історією, а не як досягнутий стан [2]. Дослідниця виокремлює ціннісні домінанти, які допомагають особистості будувати життя як під час травматизації, так і після неї, а також аналізує траєкторії досягнення психологічного благополуччя в ці періоди та пропонує стратегії травмочутливого соціально-психологічного супроводу як важливого ресурсу життєстійкості [2]. Т. Титаренко зауважує, що у процесі реалізації такого супроводу «рівень психологічного благополуччя підвищується завдяки переосмисленню власного минулого, теперішнього і майбутнього, формуванню готовності до зважених і відповідальних життєвих виборів, постановці актуальних та оперативних життєвих завдань» [2, с. 131].

Отже, актуалізується необхідність звернення до минулого життєвого досвіду особистості, у якому цілком ймовірна наявність травматичних подій, зокрема дитячої травматизації. У науковій літературі вимірювання дитячої травматизації зазвичай базується на дихотомічному підході, за якого усі категорії несприятливого досвіду умовно класифікують на дві групи: перша охоплює те, що вчиняли щодо дитини, або у чому її обмежували (насильство у фізичній, емоційній та сексуальній формах, брак догляду й емоційної чутливості дорослих); друга пов'язана із сімейними обставинами (залежності та психічні розлади в батьків, насильство щодо матері, втрату когось із них, ув'язнення члена сім'ї) [3]. Визначальним фактором є загальний обсяг накопиченого досвіду, а не характер окремого інциденту. Цим дитяча травматизація й відрізняється від одномоментної травми дорослого віку.

О. Косьянова та А. Крижановська на підставі проведеного емпіричного дослідження з'ясували наявність суттєвого довготривалого впливу дитячих подій на психологічний розвиток дорослої особистості, також серед найбільш поширених наслідків дитячої травматизації визначили соціальну тривожність, занижену самооцінку, міжособистісні труднощі, емоційну нестабільність та страх майбутнього, підкреслили вплив на визначення життєвого шляху особистості не самого факту дитячої травми, а способу її когнітивного, емоційного та поведінкового опрацювання [4, с. 156].

Необхідність дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя дорослих із досвідом їхньої дитячої травматизації ґрунтується на визначенні за МКХ-11 комплексного посттравматичного стресового розладу, у якому, окрім посттравматичних симптомів, фіксуються три ключові дефіцити самоорганізації: порушення емоційної регуляції, негативна Я-концепція та хронічні проблеми у сфері міжособистісних стосунків [5]. Ці характеристики є відповідними моделі психологічного благополуччя К. Ріфф: знецінене уявлення про себе негативно впливає на здатність приймати себе; зруйновані стосунки знецінюють відчуття зв'язку з іншими; некерований афект знижує відчуття опанування середовища,

бо світ стає непередбачуваним. Проте цей деструктивний вплив не є фатально прямолінійним. Наявність зазначених дефіцитів самоорганізації визначає лише вектор можливої деформації благополуччя, тоді як реальна картина взаємозв'язку опосередковується низкою внутрішніх і зовнішніх чинників. Зокрема, індивідуальний рівень резильєнтності (життєстійкості), наявність компенсувального безпечного дорослого досвіду та якість соціально-психологічного супроводу можуть виступати буферними механізмами, які дозволяють особистості зберігати відносно високий рівень психологічного благополуччя навіть за наявності хронічних симптомів комплексного посттравматичного стресового розладу.

На думку, Т. Титаренко, у посттравматичний період травми минулого можуть виступати «каталізаторами позитивних зрушень» [2, с. 114]. Дослідниця зауважує: «Складний, болісний життєвий досвід, коли його вдається прийняти, засвоїти, інтерпретувати, асимілювати, сприяє зміцненню і поглибленню стосунків зі значущим оточенням та виявленню сильних сторін власної особистості, які допомогли вистояти, вижити, не зламатися» [2, с. 114].

З огляду на це, дизайн майбутнього емпіричного дослідження має фокусуватися не лише на лінійній кореляції між фактом травми та рівнем благополуччя, а й на вивченні медіаторної ролі життєстійкості. Для реалізації цього завдання обґрунтовано вибір трикомпонентного діагностичного комплексу, який містить: Опитувальник несприятливого дитячого досвіду (ACE-Q) – для ретроспективної оцінки кумулятивного ефекту дитячої травматизації; Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф – для покомпонентного аналізу евдемоністичних характеристик особистості; Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) – для вимірювання індивідуального рівня резильєнтності як чинника, що може нівелювати або пом'якшувати деструктивний вплив дитячого травматичного досвіду на доросле життя.

Отже, взаємозв'язок між дитячою травматизацією та психологічним благополуччям дорослих є складним багатокомпонентним процесом, який не

можна зводити до лінійної деструкції. Зафіксовані в МКХ-11 дефіцити самоорганізації корелюють із деформацією конкретних вимірів благополуччя за К. Ріфф, проте цей вплив суттєво опосередковується внутрішніми ресурсами особистості.

Перспективою подальших досліджень є проведення емпіричного етапу роботи за допомогою сформованого комплексу методик (ACE-Q, Шкала К. Ріфф, CD-RISC-10) та розробка на підставі отриманих результатів програми соціально-психологічної підтримки й відновлення психологічного благополуччя дорослих із досвідом дитячої травматизації в умовах воєнного стану.

Література:

1. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719

2. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. 2-ге вид. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.

3. Felitti V. J., Anda R. F., Nordenberg D. et al. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998. Vol. 14, No. 4. P. 245–258. DOI: 10.1016/s0749-3797(98)00017-8

4. Косьянова О. Ю., Крижановська А. В. Психологічні наслідки дитячих травм та їхній вплив на особистісні характеристики дорослої людини. *Психологія та соціальна робота*. 2025. № 1. С. 150–159. DOI: 10.32782/2707-0409.2025.1.14.

5. Cloitre M., Shevlin M., Brewin C. R. et al. The International Trauma Questionnaire: development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and complex PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2018. Vol. 138, No. 6. P. 536–546. DOI: 10.1111/acps.12956.

Малєєва Кристина Анатоліївна
керівниця сімейного центру MADONNA
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність 053 Психологія
Науковий керівник
Жданова Ірина Вячеславівна
кандидат психологічних наук, професор
професор кафедри соціології та психології
Харківський національний університет внутрішніх справ,
м. Харків, Україна

ПЕРИНАТАЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Перинатальна психологія є однією з найбільш молодих, динамічних і водночас делікатних галузей психологічної науки та практики. Вона охоплює унікальний часовий контур, який починається з моменту планування та очікування дитини, триває протягом усієї вагітності та пологів і завершується першим роком життя немовляти та становленням батьківської ідентичності. На сучасному етапі розвитку суспільства актуальність психологічного супроводу зумовлена не лише біологічною значущістю народження нового життя, що, безумовно, є важливим з урахуванням демографічної ситуації в Україні через війну, але й колосальним соціокультурним, економічним, емоційним та психологічним навантаженням на майбутніх батьків.

Додатковим потужним фактором актуальності у теперішніх реаліях є тривалий травматичний стрес, у якому перебувають українські родини протягом останніх років. Стан невизначеності, страху за теперішнє та тривоги за майбутнє, а також постійні загрози життю і здоров'ю суттєво виснажують психологічні ресурси жінки під час вагітності. Це безпосередньо впливає на її психоемоційне

благополуччя, перебіг вагітності та пологів, характер ранньої взаємодії з дитиною, а також на стан ментального здоров'я в цілому. Саме тому виникає гостра потреба у психологічній допомозі жінкам на перинатальному етапі, яка, на нашу думку, має реалізовуватися у формі психологічного супроводу. Це, своєю чергою, потребує чіткого окреслення специфіки такого супроводу як комплексної форми психосоціальної допомоги, спрямованої на збереження ментального здоров'я жінок у перинатальний період.

Термін «психологічний супровід не є новим для психологічної науки та практики, в тому числі – для перинатальної психології. Водночас протягом останніх років з'явилося та активно впроваджується поняття «перинатальний психологічний супровід». Н. О. Губа, Н. О. Мосол і В. Г. Сюсюка визначають його як «комплекс заходів спрямованих на надання психологічної допомоги жінці та сім'ї на етапі планування, очікування, народження та раннього розвитку дитини» [3; с. 170]. Автори обґрунтовано наголошують, що найвища ефективність досягається за умови надання саме комплексної перинатальної допомоги, яка реалізується командою фахівців на засадах міждисциплінарного підходу.

Сутність, архітектоніка, завдання та методичний інструментарій такого супроводу ґрунтовно розроблені у фундаментальних працях О. В. Бацилєвої, В. М. Астахова та І. В. Пузь. Науковці обґрунтовують, що система психологічної допомоги на перинатальному етапі має інтегрувати кілька взаємопов'язаних напрямів практики, серед яких — підготовка до батьківства, індивідуальне та сімейне консультування, а також подолання специфічних психосоціальних труднощів материнства [2]. Водночас як пріоритетні завдання психологічного супроводу вагітних жінок в умовах воєнного стану в Україні автори виділяють стабілізацію їх психоемоційного стану та формування готовності до материнства [1].

Перинатальний психологічний супровід суттєво відрізняється від аналогічної практики в інших сферах (в освіті, професійній діяльності тощо).

Його унікальність та специфіка полягають, на нашу думку, у таких визначальних аспектах:

6. *Тріадичний фокус роботи.* У центрі уваги фахівця ніколи не перебуває лише одна людина. Навіть за умови індивідуальної роботи з жінкою, психолог завжди орієнтується на систему «мати – дитина» (на етапі вагітності) або «мати – батько – дитина» (після пологів). Будь-яка психологічна інтервенція оцінюється через призму її потенційного впливу на розвиток малюка та гармонізацію батьківсько-дитячих стосунків.

7. *Обмеженість у часі та висока динамічність.* Кожен триместр вагітності має свої унікальні психологічні завдання та домінанти (від прийняття факту вагітності у першому триместрі до страху перед пологами у третьому). Це вимагає від психолога високої оперативності та гнучкості в адаптації методів роботи під конкретний тиждень вагітності чи етап післяпологового періоду.

8. *Діагностична чутливість на межі норми та деструктивних станів.* Перинатальний період супроводжується природною емоційною лабільністю жінок, зумовленою гормональною та психічною перебудовою. Специфіка супроводу полягає у здатності фахівця диференціювати нормативні страхи й тривоги від деструктивних тенденцій (зокрема ризиків розвитку післяпологової депресії) та вчасно залучати суміжних спеціалістів.

9. *Профілактична (превентивна) спрямованість.* Пріоритетом супроводу є не стільки корекція наявних порушень психіки, скільки превенція: формування психологічної готовності до пологів і батьківства, мінімізація ризиків виникнення розладів настрою після народження дитини та створення безпечного психосоціального простору для материнства.

10. *Ресурсоорієнтований вектор підтримки.* Зважаючи на виклики сьогодення, ми пропонуємо змістити фокус класичного супроводу в бік ресурсоцентрованого підходу. В умовах тривалого травматичного стресу традиційні дефіцитарні моделі (орієнтовані лише на усунення симптомів чи фіксацію на проблемах) є недостатніми. Натомість пропонований нами

ресурсоцентрований психологічний супровід спрямований на першочергове виявлення, актуалізацію та зміцнення як внутрішніх ресурсів жінки (психологічна життєстійкість, навички саморегуляції, усвідомленість), так і зовнішніх (підтримка родини, партнерська взаємодія). Саме актуалізація внутрішнього психологічного потенціалу особистості у поєднанні з підтримкою сімейної системи дозволяє жінці ефективно протистояти хронічному дистресу та виступає головним чинником збереження її ментального здоров'я.

Таким чином, теоретичний аналіз специфіки перинатального психологічного супроводу доводить його ключову роль у збереженні ментального здоров'я жінки у кризових умовах сьогодення. Перехід до пропонованого ресурсоцентрованого підходу дозволяє реалізувати цей супровід у вигляді цілісної та дієвої психосоціальної моделі підтримки. При цьому, актуалізація внутрішніх адаптаційних ресурсів особистості у поєднанні зі зміцненням потенціалу сімейної системи виступає надійним превентивним чинником у протидії хронічному травматичному дистресу. Інтеграція такої моделі в практику перинатальної допомоги не лише мінімізує ризики психоемоційних порушень у жінок, а й забезпечує необхідні умови для підтримання їхнього ментального благополуччя та гармонійного розвитку дитини.

Література:

1. Астахов В. М., Бацилєва О. В., Пузь І. В. Медико-психологічний супровід вагітних в умовах воєнного стану. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права)* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) [Електронний ресурс] / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.8–12.

2. Астахов В. М., Бацилєва О. В., Пузь І. В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія / Національна академія педагогічних наук

України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2023. 125 с.

3. Губа Н. О., Мосол Н. О., Сюсюка В. Г. Перинатальний психологічний супровід. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості* : колективна монографія / відпов. ред. Н. І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 153–171.

Маций Ольга
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С 4 Психологія
Науковий керівник
Кін Олена Миколаївна
доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СТРЕСУ

Сучасне освітнє середовище характеризується високою інтенсивністю інформаційних потоків, необхідністю опрацювання значних обсягів навчального матеріалу, дотримання академічних дедлайнів та одночасного виконання різних видів діяльності. Для значної частини здобувачів вищої освіти навчання поєднується з професійною діяльністю, змінами соціальних умов та необхідністю адаптації до невизначеності. За таких обставин стрес стає не лише емоційною реакцією особистості, а й чинником, здатним впливати на перебіг пізнавальних процесів і, відповідно, на ефективність навчальної діяльності.

Особливої актуальності проблема набуває в контексті збереження

ментального здоров'я студентської молоді. Важливим є не лише визначення негативних наслідків стресу, але й дослідження психологічних ресурсів, завдяки яким особистість здатна підтримувати продуктивність пізнавальної діяльності за умов підвищеного психоемоційного навантаження. Такий підхід дозволяє перейти від переважно проблемно орієнтованого розуміння стресу до ресурсної моделі, у межах якої увага зосереджується на механізмах адаптації, саморегуляції та збереження когнітивної ефективності.

У психологічних дослідженнях стрес розглядається не лише як безпосередня реакція на зовнішній вплив. Важливе значення має суб'єктивне сприйняття людиною вимог ситуації та оцінка власних можливостей упоратися з ними. Саме цей принцип покладено в основу концепції сприйманого стресу та розробленої S. Cohen, T. Kamarck і R. Mermelstein шкали Perceived Stress Scale (PSS), призначеної для оцінювання того, наскільки життєві ситуації сприймаються людиною як непередбачувані, неконтрольовані та перевантажувальні [1].

Для студентів такий підхід має принципове значення, оскільки однакове за об'єктивними характеристиками навчальне навантаження може мати різний психологічний вплив. В одному випадку складне завдання може сприйматися як виклик, що мобілізує активність, в іншому – як загроза, що перевищує доступні ресурси особистості. Отже, вплив академічних вимог на когнітивну діяльність опосередковується не тільки характеристиками самого стресора, а й особливостями його суб'єктивної оцінки.

Когнітивна ефективність у навчальній діяльності передбачає здатність студента концентрувати та підтримувати увагу, утримувати й опрацьовувати інформацію в робочій пам'яті, переключатися між завданнями, планувати послідовність дій, контролювати їх виконання та приймати рішення. Особливе місце в забезпеченні цих процесів належить виконавчим функціям.

Результати метааналізу G. S. Shields, M. A. Sazma та A. P. Yonelinas свідчать, що вплив гострого стресу на виконавчі функції не є однорідним.

Зокрема, виявлено погіршення показників робочої пам'яті та когнітивної гнучкості, тоді як вплив на різні компоненти гальмівного контролю має складніший характер [2]. Це дозволяє припустити, що стрес не просто «знижує когнітивні здібності», а змінює конфігурацію когнітивних процесів залежно від характеру завдання, інтенсивності та тривалості стресового впливу, а також індивідуальних особливостей людини.

У навчальній діяльності такі зміни можуть проявлятися у труднощах тривалого зосередження уваги, зростанні відволікання, ускладненні запам'ятовування та відтворення інформації, зниженні здатності швидко переходити від одного способу розв'язання завдання до іншого. За умов високого стресового навантаження студент може витрачати більше когнітивних ресурсів на контроль власного емоційного стану та переживання потенційних негативних наслідків, унаслідок чого менший обсяг ресурсів залишається доступним для виконання навчального завдання.

Водночас взаємозв'язок стресу та когнітивного функціонування не можна розглядати як виключно лінійний і негативний. Дослідження демонструють, що вплив гострого стресу залежить від конкретної когнітивної функції та умов її реалізації; за певних обставин окремі аспекти прийняття рішень можуть навіть покращуватися [3]. Отже, особливого значення набуває пошук чинників, які можуть виконувати ресурсну або захисну функцію.

До психологічних ресурсів збереження когнітивної ефективності доцільно віднести насамперед здатність до емоційної та поведінкової саморегуляції. Саморегуляція забезпечує можливість усвідомлювати власний стан, контролювати інтенсивність емоційної реакції, коригувати поведінку відповідно до актуальної ситуації та підтримувати спрямованість діяльності на поставлену мету. За умов академічного стресу це може зменшувати непродуктивне переключення уваги на стресові переживання та сприяти поверненню до виконання навчального завдання.

Іншим важливим ресурсом є академічна само-ефективність –

переконаність студента у власній здатності успішно виконувати навчальні завдання та долати труднощі. Сучасні дослідження академічного стресу розглядають самоефективність як один із психологічних механізмів, пов'язаних із характером реакції студентів на навчальні вимоги та психологічним дистресом [4]. Висока самоефективність не усуває об'єктивних стресорів, однак може змінювати їх суб'єктивну оцінку: складна ситуація більшою мірою сприймається як завдання, яке можна структурувати та вирішити, а не як неконтрольована загроза.

Важливу роль відіграють також адаптивні копінг-стратегії. Планування, пошук інформації, звернення по соціальну підтримку, визначення пріоритетів і конструктивне переосмислення ситуації створюють можливості для зменшення суб'єктивної перевантаженості. Натомість стратегії уникнення можуть забезпечувати короткочасне зниження емоційної напруги, але не завжди сприяють ефективному вирішенню ситуації, яка стала джерелом стресу.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок когнітивних ресурсів і стресостійкості. Сучасні дані дають підстави розглядати цей зв'язок як двоспрямований. З одного боку, стрес може змінювати ефективність виконавчих функцій; з іншого – більш розвинені компоненти виконавчого контролю можуть бути пов'язані з особливостями стресової реакції та відновлення після неї. Систематичний огляд і метааналіз досліджень виконавчих функцій та гострого стресу показав зв'язки виконавчого функціонування з фазами передбачення стресу, реактивності, відновлення та адаптації; зокрема, кращий контроль уваги неодноразово асоціювався з ефективнішою реакцією та відновленням [5].

Таким чином, когнітивну ефективність студента в умовах стресу доцільно розглядати як результат взаємодії принаймні трьох компонентів: інтенсивності та суб'єктивного сприйняття стресового навантаження; стану когнітивних функцій; системи психологічних ресурсів особистості. До останньої можуть бути віднесені саморегуляція, самоефективність, адаптивний копінг, контроль уваги, психологічна стійкість та соціальна підтримка.

Перспективним напрямом емпіричного дослідження є визначення характеру зв'язку між рівнем сприйманого стресу студентів та суб'єктивними проявами змін їхньої когнітивної діяльності. Доцільним є вивчення концентрації уваги, запам'ятовування і відтворення інформації, планування, прийняття рішень та здатності переключатися між завданнями. Поряд із цим важливо досліджувати психологічні ресурси, які можуть модифікувати зазначений зв'язок.

Такий підхід має практичне значення для системи психологічного супроводу здобувачів вищої освіти. Психологічна підтримка студентів має бути спрямована не лише на зниження рівня переживаного стресу, але й на розвиток здатності ефективно функціонувати в умовах навантаження: формувати навички саморегуляції, конструктивні копінг-стратегії, академічну самоефективність, навички управління увагою та відновлення когнітивних ресурсів.

Отже, стрес є значущим чинником когнітивного функціонування студентів, проте характер його впливу визначається комплексною взаємодією зовнішніх вимог, суб'єктивної оцінки ситуації та індивідуальних психологічних ресурсів. Перехід від вивчення лише негативних наслідків стресу до дослідження ресурсів збереження когнітивної ефективності розширює можливості психологічної підтримки студентської молоді. Виявлення ресурсів, пов'язаних зі здатністю підтримувати продуктивну когнітивну діяльність за умов підвищеного академічного та емоційного навантаження, може стати основою для розроблення програм профілактики когнітивного виснаження, підтримки психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396.

2. Shields G. S., Sazma M. A., Yonelinas A. P. The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. Vol. 68. P. 651–668. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.06.038.

3. Shields G. S., Lam J. C. W., Trainor B. C., Yonelinas A. P. Exposure to acute stress enhances decision-making competence: Evidence for the role of DHEA. *Psychoneuroendocrinology*. 2016. Vol. 67. P. 51–60. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2016.01.031.

4. Chongjin W., Charan I. A., Soomro S. Examining the effects of academic stress, self-efficacy, cognitive-behavioral outcomes, psychological distress, and prosocial behavior: A moderated-mediation model. *Brain and Behavior*. 2025. Vol. 15, No. 10. e70907. DOI: 10.1002/brb3.70907.

Мозгова Світлана
здобувачка другого (магістерського) рівня освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Большакова Анастасія Миколаївна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НОВОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Адаптація до нового соціального середовища є важливим психологічним процесом у житті студента, оскільки початок або продовження навчання у закладі вищої освіти пов'язані з необхідністю пристосування до нових вимог, форм організації навчальної діяльності, соціальних контактів та способу повсякденної діяльності. Перехід до нового освітнього середовища передбачає не лише засвоєння нових правил і вимог, а й необхідність встановлення нових міжособистісних зв'язків, визначення власної ролі у студентському колективі та формування ефективних способів взаємодії з оточенням. Зміна звичного середовища може супроводжуватися емоційним напруженням, невпевненістю,

труднощами самоорганізації, підвищеною тривожністю та необхідністю формування нових моделей поведінки.

Психологічну адаптацію студентів доцільно розглядати як багатокомпонентний і динамічний процес, у якому взаємодіють когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні чинники. Успішність адаптації залежить не лише від об'єктивних умов навчання, а й від індивідуальних особливостей студента, його попереднього досвіду, способу сприймання нової ситуації, оцінювання власних можливостей та характеру реагування на труднощі.

Л. І. Березовська у дослідженні психологічних аспектів адаптації студентів до закладу вищої освіти звертає увагу на адаптованість до навчальної групи та навчальної діяльності, мотивацію до навчання, а також прояви особистісної та ситуативної тривожності [1]. Це дає змогу розглядати адаптацію як процес, що охоплює одночасно навчальну та соціально-психологічну сфери життєдіяльності студента.

Важливим теоретичним підґрунтям для аналізу психологічних механізмів адаптації може бути когнітивно-поведінковий підхід. Когнітивно-поведінкова терапія ґрунтується на наукових теоріях, які пояснюють механізми виникнення та підтримання психологічних труднощів і передбачає використання емпірично перевірених методів та технік [2]. У межах цього підходу особлива увага приділяється взаємозв'язку між думками, емоціями, фізіологічними реакціями та поведінкою людини. Таким чином, одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні та поведінкові реакції залежно від того, як саме людина її сприймає та інтерпретує.

У контексті студентської адаптації це положення має особливе значення. Потрапляючи у нове соціальне середовище, студент стикається з невизначеністю та ситуаціями, які потребують оцінювання. Наприклад, знайомство з новими одногрупниками, необхідність відповідати перед аудиторією, виконання складного навчального завдання або отримання оцінки можуть сприйматися як звичайні навчальні ситуації або як загроза власній компетентності та

соціальному статусу. Відповідно, емоційна реакція студента буде залежати не тільки від самої ситуації, а й від її суб'єктивної інтерпретації.

У процесі адаптації можуть виникати автоматичні думки, пов'язані з оцінюванням власних здібностей, взаємодією з іншими людьми та можливістю впоратися з новими вимогами. Наприклад, думки «я не впораюся», «я не зможу знайти спільну мову з одногрупниками», «я недостатньо добре навчаюся» або «інші оцінюють мене негативно» можуть посилювати емоційне напруження та невпевненість. У когнітивно-поведінковому підході важливим є розуміння того, що подібні думки можуть впливати на емоційний стан і подальшу поведінку людини [2].

Негативні інтерпретації ситуацій можуть сприяти формуванню поведінкових стратегій уникнення. Студент, який побоюється негативної оцінки, може уникати активної участі в заняттях, спілкування з одногрупниками або звернення по допомогу до викладачів. У короткостроковій перспективі уникнення може зменшувати емоційне напруження, однак у довгостроковій перспективі воно може обмежувати можливість отримання позитивного досвіду та формування впевненості у власних можливостях.

У когнітивно-поведінковій моделі поведінка розглядається у взаємозв'язку з когнітивними та емоційними процесами [2].

Водночас адаптація не обмежується лише негативними проявами. У міру набуття нового досвіду студент може поступово формувати більш реалістичні оцінки власних можливостей, опановувати нові способи вирішення проблем і розширювати соціальні контакти. Успішне виконання навчального завдання, позитивна взаємодія з одногрупниками або отримання підтримки від викладача можуть сприяти формуванню впевненості та зменшенню невизначеності. Таким чином, досвід взаємодії з новим середовищем може поступово змінювати когнітивні оцінки та поведінкові стратегії студента.

Психологічну адаптацію доцільно розглядати як своєрідну систему взаємодії різних компонентів. Когнітивні оцінки впливають на емоційний стан,

емоції можуть визначати поведінкові реакції, а поведінковий досвід, своєю чергою, може змінювати подальше сприймання ситуації. Такий взаємозв'язок відповідає загальним положенням когнітивно-поведінкового підходу, у якому різні психологічні компоненти функціонують не ізольовано, а взаємодіють між собою [1].

Особливого значення в адаптаційному процесі набуває соціальне середовище. Навчальна група, взаємодія з викладачами та однокурсниками створюють умови для формування відчуття належності до студентського колективу. Позитивні соціальні контакти можуть виступати ресурсом психологічної адаптації, оскільки забезпечують можливість отримувати емоційну, інформаційну та практичну підтримку. Водночас конфлікти, відчуття ізоляції або труднощі у встановленні контактів можуть ускладнювати процес адаптації.

Багатофакторність студентської адаптації підтверджується сучасними дослідженнями. І. Субашкевич та С. Слонівська розглядають соціально-психологічні чинники адаптації студентів до освітнього середовища та акцентують увагу на значенні самостійності, стресостійкості, мотивації до навчання та соціальної підтримки з боку викладачів і одногрупників [3].

Це дозволяє розглядати соціальне середовище не лише як сукупність зовнішніх умов, а як важливий фактор, який може сприяти або перешкоджати успішній адаптації студента. Соціальне середовище надає змогу студентові більш точніше визначити його значення для суспільства, ті надбання , які притаманні саме йому, особливості саме його сприйняття того чи іншого явища або події.

Одним із важливих компонентів адаптації є мотивація до навчання. Висока мотивація може сприяти активнішому включенню студента в освітній процес, готовності долати труднощі та пошуку конструктивних способів вирішення проблем. Натомість зниження мотивації може супроводжуватися пасивністю, труднощами самоорганізації та меншою залученістю до навчального й

соціального життя.

Важливою характеристикою також є здатність студента самостійно організовувати власну діяльність. Нове освітнє середовище часто потребує більшої відповідальності за планування навчання, виконання завдань, розподіл часу та контроль власних результатів. Успішне опанування цих вимог може сприяти формуванню відчуття компетентності та контролю над власною діяльністю.

Окремої уваги потребує емоційний компонент адаптації. Нові вимоги та соціальні ситуації можуть викликати тривогу, напруження, розгубленість або невпевненість. Такі реакції не обов'язково свідчать про неуспішність адаптації, оскільки можуть бути природною відповіддю на ситуацію змін. Важливим є те, наскільки студент здатний усвідомлювати власний емоційний стан і використовувати ефективні способи його регуляції.

Здатність справлятися зі стресовими ситуаціями також може розглядатися як важливий ресурс адаптації. Навчальне навантаження, оцінювання, міжособистісна взаємодія та необхідність пристосування до нових умов можуть створювати додаткове психологічне напруження. Тому розвиток ефективних способів саморегуляції та підтримка психологічної стійкості можуть сприяти більш конструктивному проходженню адаптаційного періоду.

Таким чином, психологічна адаптація студентів до нового соціального середовища є складним багатокомпонентним процесом, у якому взаємодіють когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні чинники. Положення когнітивно-поведінкового підходу дають змогу розглядати адаптацію через взаємозв'язок інтерпретацій ситуації, автоматичних думок, емоційних реакцій і поведінки [2]. Дослідження студентської адаптації також свідчать про важливість навчальної мотивації, особливостей взаємодії у групі, самостійності, стресостійкості та соціальної підтримки [1; 3].

Висновок. Отже, успішність адаптації студентів до нового соціального середовища визначається не одним окремим чинником, а сукупністю

взаємопов'язаних психологічних і соціальних характеристик. Важливу роль відіграють спосіб інтерпретації нових ситуацій, характер емоційного реагування, сформовані поведінкові стратегії, мотивація до навчання, здатність до самостійної організації діяльності та рівень соціальної підтримки. Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми, через які сприймання та оцінювання ситуації можуть впливати на емоційний стан і поведінку студента. Перспективним напрямом подальшого дослідження є емпіричне вивчення взаємозв'язку рівня стресу, соціальної підтримки та емоційної стійкості з особливостями адаптації студентів до нового соціального середовища.

Література:

1. Березовська Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. Психологія: теорія і практика. 2018. Вип. 1 (1). С. 20–26.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / пер. з англ. Я. Кремінської ; за наук. ред. К. Явної-Розенталь та О. Романчука. Львів : Галицька видавнича спілка, 2021. 408, [2] с.
3. Субашкевич І., Слонівська С. Соціально-психологічні чинники адаптації студентів до освітнього середовища закладу вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. 2026. Вип. 44. DOI: 10.30970/vpe.2026.44.14209.

Монашева Юлія
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Сідельнікова Владислава Костянтинівна
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Розлад аутистичного спектра належить до актуальних проблем сучасного світового суспільства та потребує постійного комплексного наукового вивчення особливостей становлення й функціонування дітей дошкільного віку з РАС. Однією з важливих складових психічного розвитку особистості є емоційна сфера.

Емоції є важливою складовою психічного функціонування особистості та виконують інформаційну й регулятивну функції. Емоційний розвиток дитини є динамічним і багатокомпонентним процесом, що розпочинається на ранніх етапах онтогенезу та продовжується протягом усього дитинства. У процесі розвитку емоційна сфера поступово ускладнюється: від переважно безпосереднього емоційного реагування дитина переходить до усвідомлення, диференціації, вираження та регуляції власних емоцій відповідно до соціальних вимог.

У дітей з РАС раннього віку може з'являтися із запізненням формування комплексу пожвавленості. При типовому розвитку емоційна складова комплексу пожвавленості проявляється в осмисленій посмішці, яку немовля спрямовує до

знайомої людини, проте у дитини зі спектром аутизму дана реакція може мати збіднілий характер, відставання у термінах появи, бути мало виражена або повністю відсутня [1, с. 11].

Особливого значення набуває розвиток емоційної сфери у дошкільному віці, коли в нормі відбувається активне формування емпатії, уяви, здатності розуміти емоції інших, емоційної саморегуляції, соціалізації та соціально-комунікативних навичок, що створює підґрунтя для формування подальшої емоційної компетентності особистості. Водночас у дітей з РАС становлення зазначених умінь має індивідуальні особливості та характеризується різним ступенем вираженості труднощів, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до їхньої психолого-педагогічної підтримки.

Проблематика аутизму є предметом досліджень науковців різних галузей знань. Значний внесок у вивчення феномену аутизму зробили зарубіжні дослідники, як-от Г. Аспергер, Л. Бендер, М. Брістоль, Л. Каннер, С. Харріс, Б. Хермелін та інші. Водночас і в Україні сформувалося наукове середовище, яке приділяє значну увагу проблемам аутизму. Особливості розвитку соціально-емоційної сфери та особливості здатності до регуляції поведінки дітей з аутизмом вивчали О. Демченко, М. Максимчук, О. Пенькова, Т. Скрипник, Г. Супрун, В. Тарасун. У зарубіжних дослідженнях питання саморегуляції дітей з аутизмом представлено у працях M. Kontogianni, Heather J. Nuske, Wendy I. Shih, Andy CY Tse, Paul H. Lee, A. Nanou, Laudan B. та інших дослідників.

В. Тарасун у підручнику «Аутологія» подає такі емоційні критерії: емоційна чутливість; емоційна виразність; сила вираження почуттів; співпереживання; здатність враховувати емоційний стан іншої людини; спроможність до саморегуляції; вміння регулювати власні емоції та власний настрій; емоційний контроль; регуляція власних емоційних станів і вплив на зовнішнє середовище, що призводить до регуляції як власних, так і чужих емоцій [4, с. 289].

Спектральність розладів аутистичного спектра зумовлює різноманітність

їх проявів та ступеня вираженості. Однією з характерних сфер, у якій можуть спостерігатися специфічні особливості розвитку, є емоційне функціонування. У дітей з РАС емоційні реакції можуть відрізнятися за характером та інтенсивністю. Зокрема, «Почуття та емоції можуть носити бурхливий характер, дитина ніби поринає в емоцію, що її повністю захоплює. Ця емоція може або так само несподівано зникнути, перейти в іншу емоцію (інколи навіть у діаметрально протилежну), або захопити дитину на тривалий час» [1, с. 13]. Емоційні реакції можуть супроводжуватися криком, агресивними проявами та іншими поведінковими реакціями. Серед характерних емоційних проявів можуть спостерігатися тривога, страх та підвищене емоційне напруження. Водночас у частини дітей може відзначатися знижена емоційна реактивність у взаємодії з близькими людьми, що проявляється обмеженою вираженістю емоційного відгуку.

В. Тарасун визначила основні напрями роботи з дітьми, що мають розлади спектру аутизму. Вона вказує на необхідність розвитку у дітей здатності до розрізнення базальних емоцій, формування спільної реакції на емоційні стимули, фокусування зорової уваги на обличчі співрозмовника, предметах та об'єктах спільної діяльності, коригування негативної підсистеми емоційно-особистісної сфери та небажаної поведінки дитини. Важливого значення В. Тарасун надає розвитку соціальної поведінки у цієї категорії дітей, що передбачає формування ініціативи в процесі взаємодії з іншими людьми, корекцію небажання соціальних взаємодій, збагачення мімічної і тілесної експресії, формування здатності орієнтуватись у своїй поведінці, формування контакту через погляд, розвиток вміння безпосередньо і відстрочено наслідувати прояви поведінки інших людей та демонструвати засвоєні соціальні навички. Авторка звертає увагу на формування емоційної гнучкості, яка є важливою передумовою подолання труднощів у складних ситуаціях та оволодіння правилами взаємодії з навколишнім середовищем, зокрема його уподібнення та перетворення [4, с. 590].

З огляду на це, цілеспрямована психолого-педагогічна підтримка має базуватися на принципах ампліфікації психічного розвитку, що дозволяє не лише нівелювати наявні труднощі, а й розкривати потенційні можливості дитини для її подальшої успішної соціалізації та інтеграції в освітнє середовище.

Отже, емоційна сфера є важливою складовою психічного розвитку та функціонування дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. Особливості емоційного реагування, соціальної взаємодії та комунікації можуть мати різний характер і ступінь вираженості, що зумовлює індивідуальну специфіку емоційних проявів кожної дитини. Розглянуті наукові підходи засвідчують комплексний характер корекційно-розвиткової роботи та важливість урахування індивідуальних особливостей дитини під час добору відповідних засобів і прийомів. Водночас подальше вивчення особливостей емоційного розвитку дітей з РАС та практичних підходів до їх корекції є перспективним напрямом подальших наукових досліджень.

Література:

1. Базима Н. В. Розвиток мовлення дітей з аутизмом. Київ : Літера ЛТД, 2019. С. 11–14.

2. Яковицька Л. С., Ходанович Е. М. Особливості комунікативних процесів молодших школярів з розладами аутистичного спектра. Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти. 2023. № 1. С. 450–457.

3. Яковицька Л. С., Вашека Т. В. Соціально-когнітивні особливості дітей з розладами аутистичного спектра. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2025. № 2 (48). С. 1848–1858.

4. Тарасун В. Аутологія: теорія і практика : підручник. Київ : Вадекс, 2018. С. 289, 590.

5. Островська К. О., Качмарик Х. В., Дробіт Л. Р. Основи діагностики

дітей з розладами аутистичного спектра : навчальний посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 124 с.

6. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом : монографія. Львів : Тріада плюс, 2012. 520 с.

Мордвінова Наталія Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Науковий керівник
Ушакова Ірина Михайлівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХІЧНІ СТАНИ ДОРОСЛИХ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Потреба у психосоціальній підтримці населення України залишається критичною. За офіційними даними Міністерства охорони здоров'я України, у 2025 році спеціалізовану психіатричну та психосоціальну допомогу в Центрах ментального здоров'я отримали понад 118 тисяч пацієнтів, а стаціонарне лікування – близько 192 тисяч осіб [1]. Точна статистична інформація виключно щодо частки дорослих здобувачів освіти серед загальної кількості пацієнтів у звітах за 2026 рік наразі відсутня. Водночас, дорослі студенти формують специфічну групу ризику через необхідність балансувати між професійною діяльністю, родинними обов'язками та інтенсивним академічним навантаженням.

Навчання в дорослому віці під час пролонгованого стресу супроводжується специфічними негативними психологічними станами. Дослідження фіксують у здобувачів вищої освіти труднощі із засвоєнням матеріалу, неможливість зосередитися на завданнях та системне зниження навчальної мотивації [4]. Вказані фактори провокують страх академічної неуспішності та почуття провини. Педагогіка стійкості вимагає впровадження дієвих механізмів психокорекції безпосередньо в освітній процес. Емоційна саморегуляція виступає базовим інструментом корекції негативних станів дорослих осіб. Ця навичка дозволяє поновити виснажений організм, запобігти руйнівному впливу подразників та суттєво підвищити загальну стресостійкість.

Формування психологічної безпеки здобувачів вимагає переходу від епізодичних заходів до системної архітектури підтримки. Психологічно безпечне освітнє середовище визначається як простір довіри, де кожна особа почувається емоційно та соціально захищеною, а також має впевненість у відсутності покарань чи принижень за висловлення ідей або допущені помилки. Для дорослих студентів безпека конвертується у здатність довіряти викладачу та групі без страху девальвації їхнього попереднього досвіду. Відповідно до концепцій резильєнтності, життєстійкість виконує ключову буферну функцію. Ця функція дозволяє суттєво знизити негативні наслідки пролонгованого стресу для психічного здоров'я, що є критично важливим для збереження когнітивних здібностей дорослої людини.

Андрагогічний підхід безпосередньо впливає на механізми стабілізації емоційного стану. Дорослі здобувачі володіють значним життєвим та професійним досвідом, який за умов правильної модерації стає внутрішнім ресурсом для подолання кризових станів. Замість директивного контролю освітній процес має будуватися на засадах колаборації, взаємоповаги та партнерства між викладачем і студентом [3]. Інноваційним прийомом стабілізації нервової системи є робота з «глімерами». Відповідно до полівагальної теорії, глімери – це мікромоменти відчуття безпеки та позитивної взаємодії, які

перемикають реакцію нервової системи з режиму захисту на фізіологічний спокій [2].

Для розбудови стійкого середовища та глибшої психокорекції станів дорослих здобувачів пропонується розширений комплекс дієвих практичних інструментів. Першочерговим завданням є впровадження коротких щоденних рутин замість рідкісних масштабних заходів. Регулярність мікропрактик формує відчуття стабільності та передбачуваності на нейробіологічному рівні. Другим інструментом виступає цілеспрямоване культивування «права на помилку». Неправильна відповідь має розглядатися виключно як етап навчального процесу. Такий підхід усуває страх осуду, розблоковує пізнавальну активність та знижує загальну тривожність групи.

Наступною дієвою порадою є застосування методики «рівний-рівному» для обміну досвідом подолання стресу. Спілкування з однолітками валідизує переживання студентів, підкреслюючи нормальність їхніх реакцій на ненормальні обставини. Водночас необхідним є забезпечення регулярного розвивального зворотного зв'язку. Зворотний зв'язок має фокусуватися на підкресленні сильних сторін, аналізі зон розвитку у підтримувальному форматі та уникати жорсткої системи ранжування. Наостанок, рекомендується використання опитувальників життєстійкості (зокрема, діагностичного інструментарію О. М. Кокуна) для свідомого моніторингу динаміки власних внутрішніх ресурсів. Самодіагностика повертає дорослому студенту відчуття контролю над власним станом [3].

Розвиток стійкості в системі освіти дорослих виходить за межі простої трансляції академічних знань, перетворюючись на фундаментальний механізм збереження ментального здоров'я. Ефективність психологічно безпечного середовища цілком базується на синергії емоційної саморегуляції студентів та емпатійної, андрагогічно обґрунтованої позиції викладачів.

Щоденна турбота, безумовна толерантність до помилок та інтеграція мікропрактик відновлення здатні нейтралізувати руйнівний вплив

пролонгованого стресу. Забезпечення психоемоційної стабільності учасників освітнього процесу гарантує якісну професійну підготовку та є невіддільною складовою формування національної стійкості у кризові періоди.

Література:

1. Розбудова системи підтримки психічного здоров'я в Україні: підсумки 2025 року. Міністерство охорони здоров'я України. 2026. URL: https://surl.li/ztvbwq (дата звернення: 09.09.2026).

2. Discovering Glimmers: Micro-Moments of Connection. CPTSD Foundation. 2023. URL: https://cptsdfoundation.org/2023/07/10/discovering-glimmers/ (дата звернення: 09.09.2026).

3. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://surl.li/jclfrr (дата звернення: 09.09.2026).

4. Брюховецька О. В. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни. Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2025. Вип. 34(63). С. 49–70. URL: https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-49-70 (дата звернення: 19.09.2026).

Victoria Moskalenko
Postgraduate Student
Karina Fomenko
Doctor of Psychologal Sciences, Full Professor
Professor of the Department of Rehabilitation Psychology
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,
Kharkiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL CONCEPT OF "IRRATIONAL ATTITUDES"

From the point of view of psychological science, irrational attitudes are psychological stereotypes, beliefs or inclinations that reflect an inadequate perception of reality and can lead to irrational reactions and behavior. Irrational attitudes, like rational ones, are formed on the basis of experience in social relationships, cultural influences and personal beliefs, as they are transmitted from peers and parents. According to the views of Albert Ellis, the concept of "irrational attitude" is a rigid cognitive-emotional connection that does not correspond to reality and opposes objective conditions, which naturally leads to maladaptiveness of the individual. Such attitudes may include the belief that success is unattainable and the individual is worthless, unfounded fear of certain situations or objects, as well as lack of confidence in one's own abilities and capabilities [1].

The idea that irrational beliefs influence people is an important part of cognitive psychology and cognitive behavioral therapy (CBT). As early as ancient times, Stoic philosophers such as Epictetus [2] and Marcus Aurelius [3] discussed the importance of internal thoughts and beliefs in relation to external events. They argued that it is not the events themselves that cause our emotions, but our perception of them.

In the early 20th century, Sigmund Freud [4, p. 542] developed the idea that unconscious thoughts and conflicts can influence behavior and emotions. Although his approach focused more on unconscious motives, he laid the foundation for further

research in the field of cognition. In the 1950s, Albert Ellis developed a theory according to which irrational beliefs and attitudes are the main cause of emotional disorders, and therefore, by changing these beliefs, a person's emotional state can be changed. His methodology involved identifying and modifying irrational beliefs [1].

In the 1960s, Aaron Beck developed cognitive therapy, focusing on automatic negative thoughts and beliefs that people may not be aware of. He argued that such thoughts can contribute to depression and other emotional problems [5]. The understanding that irrational beliefs affect people has come a long way from philosophical speculation to empirically supported theories and methods in psychotherapy. Research and experiments that cognitive psychologists began to conduct showed that changes in thinking can lead to changes in emotional state and behavior. The effectiveness of cognitive behavioral therapy has been confirmed by many clinical studies that have shown that changes in irrational beliefs and cognitions can improve mental health.

References:

1. Ellis, A. Rational Emotive Behavior Therapy. Current psychotherapies / ed. R. J. Corsini & D. Wedding. Australia: Brooks/Cole: Thomson Learning, 2005.

2. Epictetus. Enchiridion. URL: http://classics.mit.edu/Epictetus/epicench.html

3. Marcus Aurelius. Meditations. Mark Avreliy. Rozdumy. URL: http://classics.mit.edu/Antoninus/meditations.html

4. Sigmund Freud. Introduction to Psychoanalysis [Vstup do psykhoanalizu] / trans. from German by Petro Taraschuk. Kyiv: Textbook Bogdan, 2021. 552 p.

5. Beck A. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 3rd edition. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. 2020. URL: https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy/

Мясоєдов Владислав Андрійович
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Гордієнко-Митрофанова Ія Володимирівна
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Тривала війна змінює самі умови, у яких підтримується психічне благополуччя цивільної людини. Небезпека не відокремлена від повсякденності, а входить до неї поряд із роботою, сімейними обов'язками, навчанням, турботою про інших та необхідністю приймати звичайні життєві рішення. Через це психологічне навантаження формується не лише в моменти безпосередньої загрози. Воно накопичується через повторюваність тривог, невизначеність майбутнього, обмеження звичного способу життя, втрати та потребу постійно перебудовувати плани. За такої ситуації збереження ментального здоров'я доцільно пов'язувати не з відсутністю негативних переживань, а зі спроможністю людини підтримувати прийнятний рівень функціонування та відновлювати виснажувані психологічні можливості.

Ресурсний підхід дозволяє описувати цю спроможність без припущення, що існує одна універсальна властивість, яка робить людину невразливою до стресу. У теорії збереження ресурсів S. E. Hobfoll стрес пов'язується з реальною або очікуваною втратою значущих для людини засобів, станів і можливостей, а також із ситуаціями, коли значні витрати не приводять до достатнього

поновлення ресурсного запасу [1]. Для цивільного населення під час війни це особливо помітно: одночасно можуть зменшуватися почуття безпеки, передбачуваність, фізичні сили, час на відпочинок, соціальні контакти та можливості довгострокового планування. Тому психологічне відновлення потребує не одного захисного механізму, а кількох взаємодоповнювальних опор.

Важливою складовою ресурсного забезпечення є здатність керувати емоційною відповіддю на події. Сильний страх, гнів, смуток або тривога за реальної небезпеки не можуть самі по собі розглядатися як ознака порушеного функціонування. Принципове значення має те, чи залишається у людини можливість розуміти власний стан, не діяти виключно під впливом імпульсу та повертатися до необхідних справ після піку напруження. J. J. Gross визначає емоційну регуляцію через процеси, які впливають на появу, перебіг і вираження емоційної реакції [2]. Такий погляд переносить увагу з вимоги постійного спокою на гнучкість поводження з переживаннями.

Окремої уваги потребує ставлення людини до невизначеності. Воєнний контекст містить велику кількість питань, на які неможливо отримати надійну відповідь наперед. Безпекова ситуація, тривалість переміщення, професійні перспективи, фінансові умови та можливість повернення до попередніх планів часто залишаються відкритими. R. N. Carleton описує інтолерантність до невизначеності як схильність сприймати саму відсутність певності як неприйнятну або загрозливу [3]. Коли потреба в гарантіях стає надмірною, людина може витрачати значну частину сил на пошук інформації, повторні перевірки та відкладання рішень.

Когнітивний ресурс за таких обставин не означає недооцінювання ризику. Він радше пов'язаний зі здатністю розрізняти небезпеку, яку потрібно врахувати, та невизначеність, яку неможливо усунути. Практично це передбачає поділ ситуації на те, що залежить від власних дій, те, на що можна впливати частково, та те, що перебуває за межами індивідуального контролю. Така диференціація дозволяє приймати достатньо обґрунтовані рішення без нескінченного

очікування повної ясності. У тривалому стресі це зберігає енергію для реальних завдань та зменшує ризик поведінкового блокування.

Водночас збереження ментального здоров'я не може пояснюватися лише внутрішніми можливостями особистості. Частина ресурсів існує у просторі взаємин та стає доступною через інших людей. Класична буферна модель S. Cohen і T. A. Wills показує, що підтримка особливо важлива за високого стресового навантаження, оскільки може змінювати оцінювання ситуації та забезпечувати додаткові можливості для її подолання [4]. Під час війни цей механізм набуває особливої ваги через роз'єднання родин, вимушені переїзди, втрату звичних спільнот та зміну професійного середовища.

Ще один вимір ресурсного забезпечення пов'язаний із ціннісно-смисловою сферою. Тривала загроза природно звужує часову перспективу: увага концентрується на найближчих подіях, тоді як віддалені цілі можуть втрачати визначеність. Проблема виникає тоді, коли тимчасове скорочення горизонту переходить у стійке відчуття відсутності напряму. C. L. Park розглядає смислотворення як співвіднесення конкретного стресового досвіду із загальними переконаннями та життєвими цілями людини [5]. Це не передбачає пошуку позитивного сенсу у самій війні. Йдеться про можливість заново визначити, що залишається важливим та яким чином це може бути реалізовано у змінених обставинах.

Ціннісний ресурс стає психологічно дієвим лише тоді, коли має поведінкове продовження. Усвідомлення важливого може підтримувати вибір невеликих конкретних кроків навіть за неможливості побудувати довгостроковий план. Для однієї людини таким кроком буде продовження професійної діяльності, для іншої – турбота про родину, навчання, волонтерська участь або відновлення соціальних контактів. Подібні дії не скасовують зовнішньої загрози, проте повертають відчуття участі у власному житті. Саме тому ціннісно-смисловий та поведінково-діяльнісний ресурси доцільно розглядати у взаємозв'язку.

Поведінково-діяльнісний ресурс не зводиться до постійної активності та не передбачає вимоги діяти попри будь-яке виснаження. Його зміст пов'язаний зі здатністю зберігати посильну активність та змінювати спосіб реагування відповідно до актуальних обставин. До доступних способів можуть належати практичні дії, пошук інформації, звернення по підтримку, а за неможливості безпосередньо змінити ситуацію – зосередження на тих сферах, де вибір залишається можливим. Відпочинок у цьому випадку також може бути ресурсною дією, якщо він допомагає поновити сили, а не перетворюється на тривале згортання життєдіяльності.

П'ять описаних напрямів доцільно розглядати не ізольовано, а як потенційно взаємопов'язані складові ресурсного забезпечення психологічного функціонування. Можна припустити, що краща емоційна регуляція полегшує прийняття рішень у невизначеній ситуації; підтримка інших людей може зменшувати навантаження, з яким складно впоратися самостійно; ціннісна визначеність допомагає обирати пріоритети, коли ресурсів недостатньо для всіх завдань одночасно. Поведінкова активність, зі свого боку, може підтримувати досвід дієздатності у межах реально доступного контролю. Це дає підстави при побудові психосоціальної допомоги враховувати можливу взаємопов'язаність різних ресурсних компонентів.

Звідси випливає, що психосоціальна допомога цивільному населенню має бути орієнтована не лише на зниження симптоматичного дистресу. Її завданням може бути відновлення ресурсного балансу: допомога у розпізнаванні та регуляції емоцій, формування більш терпимого ставлення до неминучої непевності, актуалізація доступних соціальних зв'язків, уточнення особистих орієнтирів та повернення до посильної активності. Важливо, щоб така робота не створювала додаткової вимоги бути «стійким» за будь-яких обставин. Ресурсний підхід має враховувати реальні обмеження людини та середовища, а не перекладати відповідальність за наслідки війни виключно на індивідуальні навички.

Психологічне відновлення у цьому контексті доцільно розуміти не як повернення до незмінного довоєнного стану. Після тривалих змін частина попередніх ролей, планів та умов життя може не відновитися у первісному вигляді. Відновлення радше означає появу достатньої внутрішньої та соціальної опори для продовження життя у нових обставинах. Про нього можна говорити тоді, коли людина знову здатна приймати рішення, підтримувати важливі взаємини, виконувати значущі ролі, відновлювати сили та бачити хоча б найближчий напрям власної діяльності.

Отже, для цивільних, які тривалий час живуть під впливом воєнних стресорів, система ресурсів ментального здоров'я охоплює щонайменше п'ять взаємопов'язаних сфер: емоційне саморегулювання, когнітивне поводження з невизначеністю, доступність соціальної підтримки, збереження особистісно значущих орієнтирів та гнучку організацію поведінки. Їх роль полягає не в усуненні реальної небезпеки, а у підтриманні можливості жити та діяти, не втрачаючи зв'язку із собою, іншими людьми та важливими життєвими напрямами. Така модель дозволяє поєднати індивідуальні та соціальні складові відновлення в єдиній логіці психосоціальної підтримки.

Подальше дослідження цієї моделі потребує емпіричної перевірки внеску окремих ресурсних компонентів у різні сторони психологічного функціонування цивільного населення. Доцільно окремо аналізувати суб'єктивне стресове навантаження та позитивні характеристики психічного функціонування. Такий підхід може допомогти визначити, які саме ресурси стають найбільш значущими за різної інтенсивності воєнного навантаження та які напрями психосоціальної допомоги потребують першочергового розвитку.

Література:

1. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513.

2. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review.

Review of General Psychology. 1998. Vol. 2(3). P. 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.

3. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007.

4. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98(2). P. 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310.

5. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136(2). P. 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301.

Мясоєдова Наталія Валеріївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Кабусь Наталя Дмитрівна
доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ЖИТТЄВА ЗАЛУЧЕНІСТЬ ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Для людини, яка була змушена залишити звичне місце проживання через війну, відновлення пов'язане не тільки зі зменшенням емоційної напруги. Не менш суттєвим є повернення можливості брати участь у власному житті:

планувати доступні кроки, підтримувати важливі стосунки, виконувати професійні та сімейні ролі, обирати посильні цілі та діяти відповідно до них. Саме цей діяльнісний вимір відновлення дозволяє розглядати життєву залученість як психологічний ресурс, особливо тоді, коли зовнішні обставини залишаються нестабільними та не можуть бути повністю контрольовані людиною.

Концепт engaged living описує такий спосіб функціонування, за якого особисті цінності не залишаються лише декларованими орієнтирами, а набувають поведінкового втілення [1]. У структурі ELS поєднано два змістові напрями: визначеність цінностей та здійснення дій, що їм відповідають. Українська коротка версія ELS-12 зберігає цю логіку та містить показники «ціннісне життя», «життєздійснення» і сумарний індекс «залучене життя» [2]. Така побудова є важливою для аналізу досвіду ВПО, адже дозволяє відрізнити усвідомлення того, що залишається важливим, від фактичної можливості реалізувати це у повсякденності.

У контексті вимушеного переміщення ресурсний потенціал життєвої залученості доцільно пов'язувати не з обов'язковим поверненням до довоєнного способу функціонування, а зі здатністю заново організовувати значущу активність у змінених умовах. Втрата житла, роботи, звичного кола спілкування або доступу до попередніх соціальних ролей може робити частину колишніх планів недосяжною. Водночас психологічне відновлення передбачає пошук тих форм діяльності, стосунків та самореалізації, які залишаються можливими зараз. За такого підходу залученість постає не як показник безпроблемного життя, а як здатність зберігати напрям дії попри стрес та невизначеність.

Психічне благополуччя в цьому дослідженні не вимірювалося окремою психодіагностичною шкалою, тому твердження про ресурсну роль життєвої залученості ґрунтується на аналізі її зв'язків із характеристиками, що можуть підтримувати або ускладнювати психологічне функціонування. Передусім ідеться про тривожну симптоматику, відчуття агентності, реакції на тривалу травматичну загрозу та здатність керувати змінами психофізіологічного стану.

Такий підхід дозволяє уникнути ототожнення залученості із благополуччям та водночас оцінити її місце серед психологічних умов відновлення.

Емпіричну вибірку склали 52 дорослі з досвідом внутрішнього переміщення у віці 23–55 років: 31 жінка та 21 чоловік. Життєву залученість визначали за ELS-12 [2], вираженість тривожних проявів – за GAD-7 в українській адаптації [3], переживання власного авторства дій – за UA-SoAS [4], а прояви виснаження, відчуженості та безпорадності – за CTSR-9 [5]. Для оцінювання зв'язків між показниками застосовано рангову кореляцію Спірмена.

Найвиразніший негативний зв'язок тривоги отримано з показником життєздійснення: $r_s = –0{,}457$ при $p < 0{,}001$. Кореляція GAD-7 із загальним індексом залученого життя становила $r_s = –0{,}431$ ($p < 0{,}01$), а з ціннісним компонентом – $r_s = –0{,}318$ ($p < 0{,}05$). Така конфігурація результатів показує, що за більшої тривожної напруги сильніше обмежується саме практичне втілення важливих для людини намірів, тоді як уявлення про власні пріоритети може залишатися відносно стійкішим. Для психологічної допомоги це означає, що зменшення дистресу має поєднуватися з підтримкою повернення до конкретної діяльності.

Відчуття агентності виявило ще більш послідовний зв'язок із залученим життям. Позитивна агентність корелювала з ціннісним життям на рівні $r_s = 0{,}412$ ($p < 0{,}01$), із життєздійсненням – $r_s = 0{,}509$ ($p < 0{,}001$), із сумарним показником ELS-12 – $r_s = 0{,}486$ ($p < 0{,}001$). Для негативної агентності напрям зв'язків був протилежним: $r_s = –0{,}333$ ($p < 0{,}05$), $r_s = –0{,}468$ ($p < 0{,}001$) та $r_s = –0{,}447$ ($p < 0{,}001$) відповідно. Отже, здатність переживати себе автором доступних рішень особливо тісно поєднується не стільки з декларуванням життєвих цінностей, скільки з їх переведенням у реальні дії.

Для ВПО цей результат має окреме значення. Агентність не передбачає уявного контролю над війною, безпековою ситуацією або іншими обставинами, що об'єктивно не залежать від окремої людини. Її ресурсний зміст полягає у відновленні локального простору вибору: визначити наступний крок, звернутися

по допомогу, організувати повсякденну справу, підтримати контакт із близькими, прийняти рішення щодо навчання або роботи. Саме через такі дії людина може поступово відновлювати відчуття причетності до побудови власного життя.

Реакції на тривалу травматичну загрозу також були пов'язані передусім із практичною стороною залученості. Для життєздійснення встановлено обернені кореляції з виснаженням ($r_s = –0,329$; $p < 0,05$), відчуженістю ($r_s = –0,367$; $p < 0,01$) та безпорадністю ($r_s = –0,426$; $p < 0,01$). Для сумарного результату CTSR-9 коефіцієнт дорівнював –0,411 ($p < 0,01$). Отримані зв'язки свідчать, що накопичене виснаження та переживання обмеженого впливу на ситуацію можуть насамперед звужувати можливості реалізовувати значущі справи, навіть якщо самі ціннісні орієнтири зберігаються.

Додаткові підстави для ресурсного тлумачення життєвої залученості отримано під час формувального етапу. У формувальній частині 24 учасники експериментальної групи опановували тілесно орієнтовані способи керування тривожною активацією. Для «ціннісного життя» середнє до початку занять дорівнювало 21,58 ± 4,15, а після завершення – 23,29 ± 3,92; $t(23) = 2,38$, $p = 0,026$. За «життєздійсненням» відповідні середні становили 18,17 ± 4,74 та 21,58 ± 4,31; $t(23) = 3,84$, $p < 0,001$. Сумарний результат ELS-12 підвищився від 39,75 ± 7,46 до 44,87 ± 6,94; $t(23) = 4,06$, $p < 0,001$. Найпомітнішим було зростання саме життєздійснення, тобто тієї складової, що характеризує реалізацію значущої активності.

До початку формувальної роботи експериментальна та контрольна групи істотно не розрізнялися за досліджуваними показниками. Після завершення програми між ними були виявлені статистично значущі відмінності за характеристиками життєвої залученості у напрямі вищих результатів експериментальної групи. В контрольній групі, учасники якої продовжували звичайну повсякденну діяльність, значущої внутрішньогрупової динаміки ELS-12 не зафіксовано. Через нерандомізований дизайн ці результати слід тлумачити

обережно, проте вони узгоджуються з припущенням про можливість підтримувати залученість через розвиток навичок керування власним станом.

Практичний сенс отриманих даних полягає у зміщенні фокусу психологічної допомоги від виключно симптоматичної моделі до відновлення повсякденного функціонування. Для людини з досвідом переміщення важливо не лише відчути менше тривоги, а також знову отримати можливість робити те, що має особисте значення. Тому робота із залученістю може передбачати визначення актуальних цінностей, пошук малих реалізованих кроків, підтримку агентності, відновлення соціальної участі та формування навичок, які допомагають переносити емоційне напруження без повного згортання діяльності.

Отримані результати дають підстави розглядати життєву залученість як один із ресурсів психосоціального відновлення ВПО. Її вищий рівень пов'язаний із меншою інтенсивністю тривожних проявів, більш вираженим переживанням власного авторства та меншою безпорадністю на тлі тривалої загрози. Особливо інформативним виявився компонент життєздійснення, який відображає не намір, а фактичну реалізацію того, що людина вважає важливим. У практиці психологічної підтримки це обґрунтовує увагу до відновлення конкретної значущої діяльності як до важливої складової психосоціального відновлення внутрішньо переміщених осіб.

Література:

1. Trompetter H. R., ten Klooster P. M., Schreurs K. M. G., Fledderus M., Westerhof G. J., Bohlmeijer E. T. Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. *Psychological Assessment*. 2013. Vol. 25(4). P. 1235–1246. https://doi.org/10.1037/a0033813

2. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала залученого життя (ELS): українськомовна адаптація методики та її психометричні властивості. *Наукові*

перспективи. 2024. № 7(49). С. 1293–1311. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-7(49)-1293-1311

3. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 77–103. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5

4. Сухенко Я. В., Мякошина Ю. К. Вимірювання відчуття агентності: адаптація та валідизація української версії шкали відчуття агентності (UA-SoAS). *Габітус*. 2026. Вип. 81. Т. 2. С. 221–226. https://doi.org/10.32782/hbts.81.2.37

5. Frankova I., Senyk O., Avramchuk O., Leshchuk I., Rudys A., Kurapov A., Goral A. Psychometric properties of the revised Ukrainian version of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) in the context of the Russo-Ukrainian war. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16(1). Art. 2463186. https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2463186

Нарчук Ганна Володимирівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Науковий керівник
Середа Наталія Вікторівна
кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КІБЕРХОНДРІЇ, ТРИВОГИ ЗА ЗДОРОВ'Я ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗВЕРНЕННЯ ПО МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

Сучасна цифрова епоха зробила Інтернет основним джерелом медичної інформації, проте надмірний пошук може мати негативні психологічні наслідки. Кіберхондрія – це надмірний і повторюваний онлайн-пошук медичної інформації замість зменшення тривоги за здоров'я часто призводить до її посилення та формування катастрофічних уявлень про власний стан. Р. Мак-Маллен, Д. Берле, С. Арнаес, та інші дослідники у своїх роботах зазначають, що підвищена тривога за здоров'я не завжди спонукає до своєчасного звернення по медичну допомогу: в одних випадках вона зумовлює часті консультації з лікарями, в інших – уникнення медичних контактів через страх несприятливого діагнозу [1; 2].

За Р. Вайтом та Е. Горвіцем, взаємозв'язок тривоги за здоров'я та онлайн-пошуку медичної інформації може мати циклічний характер: тривога щодо симптомів спонукає людину шукати відомості в Інтернеті, а перегляд тривожної чи неоднозначної інформації може посилювати занепокоєння та підтримувати повторний пошук. Такий механізм описується в дослідженнях кіберхондрії [3].

Особливого значення у цьому контексті набуває прокрастинація

звернення по медичну допомогу – свідоме або напівусвідомлене відкладання консультації, обстеження чи лікування попри усвідомлення важливості цих дій. Така поведінка може тимчасово знижувати емоційне напруження, оскільки дає змогу уникнути переживань, пов'язаних із невизначеністю, страхом діагнозу чи можливим лікуванням. Ф. Сіруа, Л. Меліа-Гордон і Т. Пичил у своєму дослідженні встановили зв'язок прокрастинації з вищим рівнем стресу, меншою залученістю до поведінки, спрямованої на збереження здоров'я, та гіршими показниками здоров'я [4]. В українському контексті своєчасному зверненню по медичну допомогу можуть перешкоджати наслідки воєнних дій, зокрема безпекові ризики, пошкодження інфраструктури та порушення доступності медичних послуг, особливо в прифронтових районах.

Кіберхондрія розглядається як поведінковий механізм, через який тривога за здоров'я може впливати на своєчасність звернення по медичну допомогу. Надмірний онлайн-пошук може створювати ілюзію активної турботи про здоров'я, заміщуючи реальну медичну допомогу.

Тривога за здоров'я може проявлятися через різні поведінкові стратегії: пошук запевнень або уникнення медичних контактів. Ці стратегії по-різному пов'язані з використанням медичних послуг: особа може багаторазово звертатися по підтвердження безпеки власного стану або, навпаки, відкладати консультацію через страх діагнозу, обстеження чи лікування. Отже, високий рівень тривоги за здоров'я не є однозначним предиктором своєчасного звернення по медичну допомогу.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку кіберхондрії, тривоги за здоров'я та прокрастинації звернення по медичну допомогу має теоретичне і практичне значення для психології здоров'я, клінічної психології та профілактики порушень медичної поведінки. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та критичного оцінювання медичної інформації в інтернеті може стати основою для інтервенцій, спрямованих на зменшення кіберхондричної поведінки та своєчасне звернення по медичну допомогу. Такі підходи можуть бути корисними своєю

необхідністю як профілактика погіршення фізичного та психологічного здоров'я в умовах цифровізації та кризи.

Література:

1. McMullan R. D., Berle D., Arnáez S., Starcevic V. The relationships between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. 2019. Vol. 245. P. 270–278. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.037.

2. Fergus T. A., Russell L. H. Does cyberchondria overlap with health anxiety and obsessive-compulsive symptoms? An examination of latent structure and scale interrelations. Journal of Anxiety Disorders. 2016. Vol. 38. P. 88–94. DOI: https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.01.009.

3. White R. W., Horvitz E. Cyberchondria: studies of the escalation of medical concerns in Web search. *ACM Transactions on Information Systems*. 2009. Vol. 27, No. 4. Art. 23. P. 1–37. DOI: https://doi.org/10.1145/1629096.1629101.

4. Sirois F. M., Melia-Gordon M. L., Pychyl T. A. "I'll look after my health, later": an investigation of procrastination and health. Personality and Individual Differences. 2003. Vol. 35, No. 5. P. 1167–1184. DOI: https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4.

Науменко Оксана
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Садова Мирослава Анатоліївна
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Національного університету біоресурсів і природокористування України,
м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНІЙ ПАРІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У тезах здійснено теоретичний аналіз проблеми міжособистісних конфліктів у подружній парі. Розглянуто психологічну сутність подружнього конфлікту, його основні передумови та чинники, особливості виникнення й розвитку конфліктної взаємодії. Проаналізовано конфліктологічний, соціально-психологічний, системний, когнітивний підходи, теорію прив'язаності, теорію соціального обміну та концепцію діадного подолання стресу. Визначено основні сфери виникнення подружніх конфліктів та охарактеризовано конструктивні й деструктивні способи реагування партнерів. Обґрунтовано необхідність комплексного підходу до дослідження міжособистісних конфліктів у подружній парі.

Вступ. Актуальність дослідження подружніх конфліктів посилюється сучасними соціальними умовами. Професійна зайнятість обох партнерів, фінансові труднощі, зміна сімейних ролей, інформаційне навантаження, проблеми виховання дітей та вплив тривалих стресових ситуацій створюють додаткове навантаження на подружні взаємини. Для українського суспільства особливо значущим чинником залишається тривалий вплив воєнних подій, що

може посилювати психологічне напруження, невизначеність та потребу партнерів у взаємній підтримці.

Теоретичний аналіз проблеми. У психологічній науці конфлікт розглядається як складний процес взаємодії, що виникає внаслідок усвідомленої або суб'єктивно переживаної несумісності позицій, інтересів, потреб, цінностей чи цілей учасників [3].

Важливо підкреслити, що наявність розбіжностей між партнерами не є тотожною конфлікту. Двоє людей можуть мати різні погляди, але зберігати здатність до діалогу та взаємного прийняття. Конфлікт виникає тоді, коли розбіжність набуває для партнерів особистісного значення, сприймається як загроза власним інтересам або потребам і супроводжується протидією.

Подружній конфлікт доцільно розглядати як динамічний процес, що може включати виникнення суперечності, її усвідомлення, емоційне загострення, відкриту або приховану конфронтацію, пошук рішення та завершення. Водночас невирішений конфлікт може не завершуватися фактично, а переходити у латентний стан і знову актуалізуватися за появи подібної ситуації.

Теоретичний аналіз дозволяє виокремити декілька груп чинників, які сприяють виникненню конфліктної взаємодії [1].

Першу групу становлять особистісні чинники. До них належать особливості темпераменту, характеру, емоційної саморегуляції, рівня тривожності, самооцінки, толерантності до фрустрації та здатності контролювати власні емоційні реакції.

Другу групу утворюють потребнісно-ціннісні чинники. Партнери можуть мати різні потреби у близькості, автономії, підтримці, визнанні, професійній реалізації та особистому просторі. Якщо потреби одного партнера систематично залишаються незадоволеними, це може створювати емоційне напруження.

Важливу роль відіграють також ціннісні розбіжності. Подружжя може по-різному оцінювати значення грошей, кар'єри, відпочинку, виховання дітей, соціальної активності або взаємин із родичами [4].

Третьою групою є рольові чинники. До шлюбу кожен партнер має певні уявлення про те, якими мають бути чоловік, дружина, батько, мати, а також яким чином повинні розподілятися сімейні обов'язки. Якщо реальна поведінка партнера не відповідає очікуванням, виникають незадоволення та претензії.

Особливої уваги потребує проблема розподілу домашньої праці. Навіть за приблизно однакового обсягу обов'язків партнери можуть по-різному оцінювати свій внесок у сім'ю. Один може акцентувати увагу на фізичній роботі, інший — на плануванні, організації та емоційній підтримці.

Четвертою групою є комунікативні чинники. Саме спосіб спілкування значною мірою визначає, чи перетвориться суперечність на конструктивний діалог або на деструктивний конфлікт [2].

До несприятливих комунікативних проявів можна віднести взаємні звинувачення, критику особистості, образи, ігнорування, перебивання, небажання слухати партнера, використання мовчання як покарання, погрози розривом стосунків та уникнення обговорення важливих проблем.

Водночас конструктивна комунікація передбачає здатність говорити про власні переживання, формулювати конкретні прохання, визнавати позицію партнера та спільно шукати прийнятне рішення.

Сучасне дослідження подружніх конфліктів спирається на декілька взаємодоповнювальних теоретичних підходів.

Конфліктологічний підхід дозволяє зосередитися на суперечності інтересів і способах поведінки партнерів. Особливого значення тут набуває модель К. Томаса та Р. Кілмена, яка передбачає п'ять основних стратегій поведінки: суперництво, співпрацю, компроміс, уникнення та пристосування/

Для подружньої взаємодії найбільш конструктивною зазвичай є співпраця, оскільки вона орієнтує партнерів на пошук рішення, яке враховує інтереси обох. Водночас компроміс також може бути ефективним у ситуаціях, коли повне задоволення потреб обох сторін неможливе [1].

Системний підхід розглядає сім'ю як цілісну систему взаємопов'язаних

елементів. У такому розумінні конфлікт не є проблемою лише одного партнера. Поведінка кожного впливає на поведінку іншого, формуючи стійкі цикли взаємодії.

Когнітивний підхід акцентує увагу на тому, як партнери сприймають та інтерпретують поведінку один одного. У багатьох випадках конфлікт визначається не лише реальною поведінкою партнера, а й тим значенням, яке їй надається.

Теорія прив'язаності дозволяє пояснити конфліктну поведінку через потребу людини в емоційній безпеці, близькості та доступності партнера. Особливої уваги набувають ситуації, коли один партнер прагне більшої близькості, а інший реагує дистанціюванням. Такий взаємний патерн може підтримувати тривалий конфлікт [2].

Теорія соціального обміну акцентує увагу на взаємності та суб'єктивному відчутті справедливості. Якщо людина вважає, що постійно вкладає у стосунки більше, ніж отримує, це може стати джерелом незадоволення.

Для подружжя ця концепція особливо актуальна у питаннях фінансів, домашніх обов'язків, виховання дітей, професійної зайнятості та емоційної підтримки.

Важливим сучасним напрямом є діадний підхід, відповідно до якого стрес та труднощі одного партнера можуть впливати на функціонування всієї пари. Здатність подружжя спільно долати труднощі може виступати важливим ресурсом стабільності взаємин.

Специфіка подружніх конфліктів полягає у високій емоційній значущості партнера. Суперечність із близькою людиною часто сприймається більш болісно, ніж аналогічна ситуація у взаємодії з малознайомою людиною.

Ще однією особливістю є повторюваність конфліктних тем. Якщо проблема не була вирішена на рівні потреб та взаємних очікувань, вона може виникати знову в різних ситуаціях [3].

Важливою характеристикою є також взаємозалежність партнерів. У

подружжі рішення одного партнера часто впливають на життя іншого. Через це конфлікти можуть стосуватися широкого спектра сфер: фінансів, професійної діяльності, дітей, побуту, відпочинку, взаємин із родичами та особистого простору.

Конструктивний конфлікт характеризується можливістю відкрито висловлювати позиції, слухати партнера, обговорювати проблему без приниження особистості, визнавати власну відповідальність та шукати взаємоприйнятне рішення.

Такий конфлікт може виконувати позитивні функції: сприяти розвитку взаєморозуміння, уточненню потреб, перегляду неефективних моделей поведінки та зміцненню взаємин.

Деструктивний конфлікт, навпаки, характеризується ескалацією емоційного напруження, взаємними образами, приниженням, погрозами, маніпуляціями, ігноруванням або прагненням перемогти партнера [2].

За систематичного повторення деструктивних моделей може знижуватися довіра, емоційна близькість та загальна задоволеність шлюбом.

Тому психологічне значення має не стільки сама кількість конфліктів, скільки їхня якість, інтенсивність, характер взаємодії та способи вирішення.

Сучасні подружні взаємини розвиваються в умовах значних соціальних змін. Для українських сімей особливого значення набувають наслідки повномасштабної війни: вимушене переміщення, розлука партнерів, зміна місця проживання, фінансові труднощі, професійна нестабільність, переживання за життя близьких та тривалий стан невизначеності [4].

У цьому контексті особливо важливою стає партнерська модель подолання труднощів, за якої проблема сприймається як спільний виклик. Взаємна підтримка, емоційна доступність, готовність домовлятися та розподіляти відповідальність можуть виступати чинниками психологічної стійкості подружньої системи.

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє визначити

міжособистісний конфлікт у подружній парі як динамічний процес взаємодії партнерів, що виникає внаслідок актуальної або стійкої суперечності між потребами, інтересами, цінностями, очікуваннями чи способами поведінки та проявляється у когнітивній, емоційній, комунікативній і поведінковій сферах.

Основними передумовами подружніх конфліктів є розбіжності потреб та цінностей, невідповідність рольових очікувань, проблеми розподілу сімейних обов'язків, фінансові труднощі, особливості виховання дітей, недостатня емоційна близькість, порушення комунікації та вплив зовнішніх стресових чинників.

Аналіз наукових підходів засвідчив доцільність комплексного вивчення подружнього конфлікту, яке передбачає врахування особистісних характеристик партнерів, особливостей їхньої комунікації, стратегій поведінки, емоційної близькості, рольової взаємодії та впливу соціальних стресорів.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне визначення особливостей прояву міжособистісних конфліктів у подружніх парах, встановлення найбільш конфліктогенних сфер сімейної взаємодії та вивчення взаємозв'язку між стратегіями поведінки у конфлікті й задоволеністю подружніми стосунками.

Література:

1. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969.

2. Fincham F. D., Beach S. R. H. Conflict in marriage: Implications for working with couples. Annual Review of Psychology. 1999. Vol. 50. P. 47–77.

3. Bradbury T. N., Fincham F. D., Beach S. R. H. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. Journal of Marriage and the Family. 2024. Vol. 62, № 4. P. 964–980.

4. Overall N. C., Fletcher G. J. O., Simpson J. A. Regulation processes in

intimate relationships: The role of attachment and partner responsiveness. Journal of Personality and Social Psychology. 2025. Vol. 98, № 1. P. 107–127.

5. Gottman J. M., Levenson R. W. The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. Journal of Marriage and the Family. 2023. Vol. 62, № 3. P. 737–745.

Некрасова Тетяна Володимирівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Літвінова Ольга Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент
завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського,
м. Кременчук, Україна

РОЗВИТОК ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

Сучасне освітнє середовище передбачає не лише засвоєння професійних знань, а й активну міжособистісну взаємодію, спільне розв'язання завдань та включеність здобувачів вищої освіти у групові процеси. В умовах суспільних викликів особливого значення набувають такі характеристики студентської групи, як взаємна підтримка, довіра, прийняття спільних цілей і відчуття належності до групи. У цьому контексті групова згуртованість може розглядатися як важливий соціально-психологічний ресурс функціонування освітньої групи.

У психологічній літературі групова згуртованість розглядається як

багатовимірна характеристика групи, пов'язана із привабливістю групи для її членів, прагненням підтримувати групову належність та спрямованістю на спільне виконання завдань. Класична модель A. V. Carron, W. N. Widmeyer і L. R. Brawley розмежовує компоненти індивідуальної привабливості групи та групової інтеграції, що можуть стосуватися як соціальних аспектів взаємодії так і готовності до спільного вирішення групових завдань. Такий підхід дає змогу розглядати згуртованість не як просту симпатію між членами групи, а як складне утворення, пов'язане з характером спільної діяльності [2].

Для студентських груп питання згуртованості є особливо актуальним, оскільки навчальна діяльність часто організовується у форматі спільних завдань, проєктів та командної роботи. Дослідження G. Croy та N. Eva за участю 154 студентів університету показало, що цілеспрямоване втручання, орієнтоване на комунікацію, лідерство та командні процеси, було пов'язане з підвищенням командної згуртованості. Це дає підстави розглядати згуртованість як характеристику, на яку можуть бути спрямовані спеціально організовані психологічні та освітні інтервенції [3].

Перспективним засобом такої роботи є ігрові психотехнології. На відміну від вільної розважальної гри, психотехнологічний підхід передбачає цілеспрямований добір ігрових ситуацій відповідно до психологічної мети, організацію взаємодії учасників та рефлексивне обговорення отриманого досвіду. Настільні ігри створюють структуроване середовище, у якому учасники мають дотримуватися спільних правил, обмінюватися інформацією, узгоджувати рішення, реагувати на дії інших та переживати наслідки власних стратегій.

Систематичний огляд S. Noda, K. Shirotsuki та M. Nakao, який охопив 27 досліджень, відібраних із 71 знайденої публікації, засвідчив, що програми із використанням настільних ігор можуть бути пов'язані не лише з освітніми та когнітивними результатами, а й із посиленням міжособистісної взаємодії та мотивації учасників [4]. Огляд M. Nakao також показав широту напрямів

застосування настільних ігор у навчанні, тренуванні та соціальній комунікації [5]. Водночас автори наголошують на неоднорідності наявних досліджень, що робить необхідним подальше емпіричне вивчення конкретних психологічних результатів.

Сучасні дослідження безпосередньо наближають ігрові технології до проблематики командної взаємодії у вищій освіті. A. J. Herrero та співавтори у квазіекспериментальному дослідженні 2026 року перевіряли програму сучасних настільних ігор серед студентів університету: 15 учасників експериментальної групи пройшли 12-тижневу програму з 24 сесій, а результати порівнювалися з контрольною групою з 52 студентів. Дослідники оцінювали соціальні навички, ставлення до командної роботи та командну компетентність [6].

Важливими є й дані про соціально-психологічні механізми ігрової взаємодії. А. Савченко розглядає настільні рольові ігри як модель соціальної взаємодії, у якій ігрові механіки можуть створювати умови для спостереження та аналізу командної взаємодії, групової динаміки, довіри та процесів групової згуртованості [1]. Дослідження C. G. Matthews та співавторів на вибірці 305 учасників Dungeons & Dragons показало, що учасники оцінювали свої ігрові групи як позитивні, підтримувальні та соціально сумісні; характеристики групової належності були пов'язані з показниками соціальної пов'язаності та благополуччя [7]. Водночас ці результати стосуються настільних рольових ігор та переважно дорослої спільноти, тому їх не можна безпосередньо переносити на студентські групи, але вони дають підстави для подальшого дослідження механізмів групової взаємодії в ігровому середовищі.

Отже, аналіз сучасних досліджень дозволяє виокремити кілька потенційно значущих механізмів впливу ігрових психотехнологій на групову згуртованість: спільна діяльність і спільна мета; необхідність комунікації та координації дій; розподіл і прийняття ролей; взаємозалежність рішень; переживання спільного досвіду; можливість безпечно випробовувати різні моделі поведінки; рефлексія після завершення ігрової ситуації. Водночас сам факт участі в грі не є

достатньою підставою очікувати автоматичного зростання згуртованості. Важливими є структура гри, спосіб формування груп, характер взаємозалежності учасників, роль ведучого та організація рефлексії.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в необхідності конкретизації умов, за яких ігрові психотехнології можуть бути не просто формою дозвілля студентів, а цілеспрямованим засобом розвитку соціально-психологічних характеристик академічної групи. Практичне значення дослідження вбачається у можливості використання результатів для розроблення психологічно обґрунтованих програм адаптації та групової взаємодії здобувачів вищої освіти, зокрема на початкових етапах навчання. Таким чином, дослідження ігрових психотехнологій може доповнити практики створення психологічно безпечного та соціально підтримувального освітнього середовища, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану.

Література:

1. Савченко А. І. Tabletop role-playing games as a tool for psychological research on group dynamics and team interaction. *Проблеми політичної психології*. 2026. Вип. 19 (33). DOI: 10.33120/popp-Vol19-Year2026-245.

2. Carron A. V., Widmeyer W. N., Brawley L. R. The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: the Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*. 1985. Vol. 7, N. 3. P. 244–266. DOI: 10.1123/jsp.7.3.244

3. Croy G., Eva N. Student success in teams: intervention, cohesion and performance. *Education + Training*. 2018. Vol. 60, N. 9. P. 1041–1056. DOI: 10.1108/ET-11-2017-0174.

4. Noda S., Shirotsuki K., Nakao M. The effectiveness of intervention with board games: a systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*. 2019. Vol. 13. Article 22. DOI: 10.1186/s13030-019-0164-1.

5. Nakao M. Board games as a promising tool for health promotion: a review of recent literature. *BioPsychoSocial Medicine*. 2019. Vol. 13. Article 5. DOI:

10.1186/s13030-019-0146-3.

6. Herrero A. J., Herrero-Martín M., Aldavero C., Lahuerta A., Martínez-Sinovas R. Modern Board Games for Teamwork and Social Skills in Higher Education: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Game-Based Learning*. 2026. Vol. 16, N. 1. DOI: 10.4018/IJGBL.418937.

7. Matthews C. G., Cruwys T., Riordan B., Scarf D., Winter T. Tabletop Roleplaying Games (TTRPGs) as a Source of Belonging and Wellbeing: A Social Identity Perspective. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2026. Vol. 36, N. 5. DOI: 10.1002/casp.70322.

Овсяннікова Вероніка Олександрівна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Науковий керівник
Богдан Жанна Борисівна
доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ОСВІТНЬОГО КОНТЕНТУ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Соціальні мережі стали звичною частиною повсякденного життя студентської молоді. Вони використовуються не лише для спілкування і розваг, а й для отримання корисної інформації, знайомства з освітніми можливостями та діяльністю закладів вищої освіти. За таких умов освітній контент має конкурувати з великою кількістю повідомлень, зображень і відео, які постійно

з'являються в інформаційному просторі. Тому важливим є розуміння того, які особливості подання матеріалу привертають увагу студентів, викликають інтерес і спонукають їх до взаємодії.

Залучення до освітнього контенту не обмежується кількістю переглядів або позитивних реакцій. Воно виявляється в увазі до повідомлення, емоційному відгуку, бажанні переглянути матеріал до кінця, поділитися ним або продовжити пошук інформації за порушеною темою. Важливе значення також має відчуття зв'язку з авторами сторінки та спільнотою, яку вони представляють. Соціальні мережі створюють умови для активної взаємодії, оскільки користувачі можуть висловлювати власну думку, ставити запитання та брати участь в обговоренні. Свідоме використання цих можливостей є одним із напрямів розвитку сучасної цифрової медіаосвіти [1].

Сприйняття освітнього контенту студентською молоддю значною мірою залежить від форми його подання. Молоді користувачі частіше звертають увагу на короткі, динамічні та візуально зрозумілі матеріали, зміст яких пов'язаний з актуальними для них питаннями. Зацікавлення посилюється, коли інформація викладена доступною мовою, містить конкретну думку та передає живі емоції. Короткі відео можуть сприяти виникненню пізнавального інтересу й мотивувати до подальшого ознайомлення з темою. Досвід використання такого формату у вищій освіті підтверджує його можливості для підтримання уваги, активності та навчальної зацікавленості студентів [4].

Важливою умовою залучення молоді є емоційна виразність освітнього контенту. Інформація краще привертає увагу, коли вона не лише повідомляє певні факти, а й викликає цікавість, здивування, радість або бажання висловити власну думку. Водночас емоційність не повинна переважати над змістом повідомлення. Найбільш переконливим для студентської аудиторії є контент, у якому корисна інформація поєднується з природною манерою спілкування, зрозумілими прикладами та повагою до глядача. Така подача зменшує психологічну дистанцію між авторами сторінки та її аудиторією.

Зацікавлення сторінкою закладу вищої освіти посилюється тоді, коли молодь бачить у ній не лише офіційне джерело інформації, а й простір живої студентської спільноти. Відео про навчання, події кафедри, спільні проєкти та повсякденне студентське життя допомагають краще уявити освітнє середовище. Присутність у кадрі реальних студентів і викладачів сприяє довірі та створює відчуття відкритості. Для здобувачів освіти та абітурієнтів це може стати основою емоційного зв'язку з університетом, формування почуття належності до спільноти та більш активної участі в її житті.

Створення освітнього контенту потребує відповідального ставлення до інформації, способу її подання та можливих реакцій аудиторії. Прагнення привернути увагу не повинно призводити до спрощення складних психологічних явищ, використання неперевірених фактів або надмірної сенсаційності. Особливої обережності потребують матеріали, пов'язані з психічним здоров'ям, особистими переживаннями та поведінкою людини. Етичність цифрової поведінки передбачає повагу до інших, усвідомлення наслідків оприлюднення матеріалів і відповідальність автора за створений та поширений контент [2].

Короткий відеоформат має не лише переваги, а й певні обмеження. Швидка зміна повідомлень може сприяти поверховому перегляду інформації та ускладнювати тривале зосередження на одному питанні. Дослідження впливу коротких відео вказують на те, що часте перемикання між різними фрагментами контенту може негативно позначатися на увазі та запам'ятовуванні намірів [3]. Тому освітнє відео має бути стислим, але змістовно завершеним. Доцільно виділяти одну основну думку, уникати інформаційного перевантаження та за можливості заохочувати аудиторію до подальшого ознайомлення з темою.

Практичний досвід створення матеріалів для соціальних мереж кафедри дає змогу помітити, що найбільший інтерес аудиторії викликають відео, пов'язані з реальним студентським життям. Помітний відгук отримують матеріали, у яких беруть участь самі студенти, відображаються знайомі навчальні ситуації та зберігається природність спілкування. Важливим є також

урахування реакцій аудиторії, оскільки перегляди, коментарі, поширення та запитання допомагають зрозуміти, які теми є актуальними для молоді. Такий зворотний зв'язок дає можливість удосконалювати зміст сторінки та поступово формувати стиль комунікації, зрозумілий студентській аудиторії.

Отже, залучення студентської молоді до освітнього контенту в соціальних мережах залежить від поєднання змістовності, доступності, візуальної привабливості та природності подання інформації. Значну роль відіграють актуальність теми, емоційний відгук, присутність реальних учасників освітнього процесу та можливість взаємодії з авторами матеріалів. Соціальні мережі можуть сприяти поширенню психологічних знань, підтримувати інтерес до навчання та посилювати відчуття належності до університетської спільноти. Водночас їх використання потребує відповідальності, дотримання етичних норм і збереження наукової коректності. Освітній контент не може замінити систематичного навчання, проте здатний зацікавити молодь, зробити діяльність кафедри більш відкритою та мотивувати аудиторію до подальшого пізнання психології.

Література:

1. Найдьонова Л. А., Найдьонов М. І. Концепція цифрової медіаосвіти: обґрунтування необхідності змін в умовах тривалої війни. *Проблеми політичної психології*. 2024. Т. 15, вип. 29. С. 96–135. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-154 (дата звернення: 10.09.2026).

2. Череповська Н. І. Патріотичний контент як прояв етичності цифрової поведінки користувачів в українських соцмережах. *Проблеми політичної психології*. 2024. Т. 16, вип. 30. С. 331–371. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-180 (дата звернення: 10.09.2026).

3. Chiossi F., Haliburton L., Ou C., Butz A., Schmidt A. Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching on Prospective Memory. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: Association for Computing Machinery, 2023. Article 30. P. 1–15.

DOI: https://doi.org/10.1145/3544548.3580778 (accessed: 10.09.2026).

4. Conde-Caballero D., Castillo-Sarmiento C. A., Ballesteros-Yánez I., Rivero-Jiménez B., Mariano-Juárez L. Microlearning through TikTok in Higher Education. An Evaluation of Uses and Potentials. *Education and Information Technologies*. 2024. Vol. 29. P. 2365–2385. DOI: https://doi.org/10.1007/s10639-023-11904-4 (accessed: 10.09.2026).

Онищук Крістіна Іванівна
ад'юнкт докторантури та ад'юнктури
спеціальність С4 Психологія
Макаренко Павло Валентинович
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки навчально-наукового інституту роботи з персоналом
Національна академія Національної гвардії України,
м. Золочів, Україна

АФЕКТИВНА РЕДУКЦІЯ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

Умови ведення бойових дій та воєнний стан в Україні висувають підвищені вимоги до системи психологічного забезпечення військ. Діяльність військових психологів Національної гвардії України супроводжується безперервним контактом із наслідками бойового стресу, травматичним досвідом, питаннями реабілітації та втратами у військовослужбовців. Тривале перебування у такому високонапруженому (надмірний рівень інтенсивності праці) професійному середовищі на тлі організаційних перешкод та дефіциту ресурсів для власного відновлення створює підґрунтя для незворотних змін у структурі особистості фахівця, що традиційно розглядається як професійна деформація. Особливу

небезпеку для ефективності психологічної допомоги становить емоційне та ціннісне виснаження, яке руйнує саму основу допомагаючої професії.

У межах пілотного дослідження феноменології професійної деформації військових психологів НГУ за допомогою факторного аналізу було емпірично виділено чотири компоненти цього явища. Одним з них, ключовий за своєю деструктивною силою, отримав назву «Афективна редукція». Він відображає поступове збіднення емоційної складової професійної діяльності та складається з чотирьох специфічних шкал: «Цинізм та емоційна холодність щодо клієнтів», «Зниження рівня емпатії», «Подвійні етичні стандарти (розбіжності між декларованими й реальними практиками)» та «Втрата сенсу (мотивації) професійної діяльності» [1]. Оскільки в зарубіжній літературі узагальнюючий термін «професійна деформація» практично не застосовується, для підтвердження концептуальної валідності розробленого діагностичного інструментарію необхідно інтегрувати його у світовий науковий контекст. Аналіз показує, що кожна шкала компонента має теоретичне обґрунтування та прямі аналоги у визнаних міжнародних психометричних методиках.

Шкала «Цинізм та емоційна холодність щодо клієнтів» знаходить своє глибоке пояснення у концепті деперсоналізації (Depersonalization) та цинізму (Cynicism), які є фундаментальними вимірами синдрому емоційного вигорання. У зарубіжній науці деперсоналізація розглядається як дезадаптивний захисний механізм. Психіка фахівця, намагаючись зберегти залишки енергії, формує відсторонене, бездушне ставлення до тих, хто потребує допомоги. Емпіричним доказом універсальності цього прояву є його включення до найвідомішого у світі інструменту діагностики вигорання – Maslach Burnout Inventory (MBI). Дослідження S. Barello та співавторів, проведені на вибірках фахівців, які працюють у кризових умовах, доводять, що емоційна холодність є закономірним наслідком пролонгованого дистресу, коли клієнт починає сприйматися виключно як знеособлений об'єкт або задача [2].

Індикатор «Зниження рівня емпатії» асоціюється з міжнародними

концептами наслідків втоми від співчуття (Compassion Fatigue) та вторинного травматичного стресу (Secondary Traumatic Stress). У цьому контексті втрата емпатії трактується не як свідома відмова від професійних обов'язків, а як блокування емоційного резонансу внаслідок постійного контакту з людським горем. На міжнародному рівні цей феномен вимірюється за допомогою опитувальника Professional Quality of Life Scale (ProQOL) авторства B. Hudnall Stamm. В оригінальній структурі тесту B. Hudnall Stamm саме субшкала STS вимірює рівень емоційного оніміння, відстороненості, уникнення та нездатності до співпереживання. Високий бал за цією шкалою є прямим емпіричним показником виснаження емпатійного ресурсу внаслідок роботи з травмою. У нещодавньому систематичному огляді D. Deriglazov та колег переконливо продемонстровано, що втома від співчуття є центральним фактором деградації професійної ефективності у соціономічних професіях, що повністю підтверджує правомірність виділення відповідної шкали у нашому опитувальнику [3].

Шкала «Подвійні етичні стандарти (розбіжності між декларованими й реальними практиками)» описує складний морально-етичний конфлікт, який у зарубіжній літературі досліджується через призму моральної травми (Moral Injury) та морального відсторонення (Moral Disengagement). Військовий психолог часто опиняється в ситуаціях, коли виконання суворих службових обов'язків об'єктивно суперечить його внутрішнім гуманістичним ідеалам надання психологічної допомоги. Коли фахівець змушений діяти всупереч власним професійним переконанням, виникає глибокий внутрішній дистрес. Як зазначають A. Čartolovni та співавтори, психіка адаптується до цього через моральне відсторонення – когнітивне викривлення, що дозволяє раціоналізувати розрив між етикою та практикою [4]. Стандартом вимірювання цього явища за кордоном є спеціалізовані методики, зокрема Moral Injury Events Scale (MIES), яка активно використовується у військовому контексті. У факторній структурі MIES субшкала Perceived Transgressions (Трансгресії / Порушення моральних переконань, яка поділяється на порушення з боку себе – *Transgressions-Self*, та з

боку інших – *Transgressions-Others*) діагностує ситуації, коли дії фахівця або системи об'єктивно суперечать базовим етичним правилам та очікуванням. Це концептуально тотожне вимірюванню розриву між ідеальними протоколами (декларованим) та вимушеними рішеннями на місцях (реальними практиками).

Шкала – «Втрата сенсу (мотивації) професійної діяльності» – відображає екзистенційний вимір професійної деформації. Цей стан детально вивчається у межах концепції втрати сенсу роботи (Loss of Meaning in Work). Коли психолог стикається з невідповідністю докладених зусиль та об'єктивних змін у глобальній травматичній реальності, коли первинна еталонна мета професії нівелюється, та фахівець відчужується від сенсу своєї праці. Для дослідження цього феномену в організаційній психології застосовується інструмент The Work and Meaning Inventory (WAMI), розроблений M. F. Steger та колегами. Зокрема, концептуальним аналогом нашої розробки виступає субшкала Positive Meaning (Позитивний сенс): низькі показники суб'єктивної значущості та цінності щоденної праці за цією субшкалою є прямим індикатором відчуження та втрати мотиваційного сенсу діяльності. Масштабний метааналіз B. A. Allan показує, що така втрата сенсу є критичним предиктором загальної професійної дезадаптації [5].

Синтезуючи результати концептуального аналізу, можна зробити висновок, що емпірично виокремлений компонент «Афективна редукція» не просто описує емоційне виснаження, а розкриває складний вузол дезадаптивних змін особистості. Він охоплює захисну деперсоналізацію, виснаження емпатійного потенціалу через вторинну травму, когнітивне викривлення моральних установок та глибоку екзистенційну кризу фахівця – військового психолога. Наявність прямих аналогів цих проявів у фундаментальних психологічних теоріях та валідизованих зарубіжних методах (MBI, ProQOL, MIES, WAMI) слугує показником надійності нашого дослідження та розробленого опитувальника, відповідності сучасним парадигмам світової психологічної науки.

Література:

1. Онищук К. І. (2025). Феноменологія професійної деформації військових психологів Національної гвардії України під час воєнного стану. *Честь і закон,* 4(95), 57–69. DOI: https://doi.org/10.33405/2078-7480/2025/95/4/353276.

2. Barello S., Palamenghi L., Graffigna G. Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research.* 2020. Vol. 290. P. 113129. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113129

3. Deriglazov D., Halamová J., Kernová L. Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction interventions via mobile applications: a systematic review and a meta-analysis. *Worldviews on evidence-based nursing*. 2025. Vol. 22, No. 3. e70033. DOI: https://doi.org/10.1111/wvn.70033

4. Čartolovni A., Stolt M., Scott P. A., Suhonen R. Moral injury in healthcare professionals: A scoping review and discussion. *Nursing Ethics.* 2021. Vol. 28, No. 5. P. 590-602. DOI: https://doi.org/10.1177/0969733020966776

5. Allan B. A., Batz-Barbarich C., Sterling H. M., Tay L. Outcomes of meaningful work: A meta-analysis. Journal of Management Studies. 2019. Vol. 56, No. 3. P. 500-528. DOI: https://doi.org/10.1111/joms.12406

Охріменко Тетяна Вікторівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Дубінін Дмитро Олегович
доктор філософії з психології, викладач кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Актуальність дослідження. Вибір майбутньої професії є одним із важливих завдань особистісного розвитку старшокласників. На цьому етапі учні мають співвіднести власні інтереси, здібності й цінності з вимогами професійної діяльності, освітніми можливостями та очікуваннями соціального оточення. Водночас необхідність ухвалення рішення щодо подальшого навчання і професійної реалізації може супроводжуватися невизначеністю, сумнівами у власних можливостях і підвищеною тривожністю. У зв'язку з цим важливого значення набуває дослідження психологічних характеристик, пов'язаних із мотивацією професійного самовизначення учнів старших класів.

Актуальність проблеми підтверджується сучасними дослідженнями тривожності в підлітковому та молодіжному середовищі. Українські дослідники розглядають особливості тривожності підлітків та можливі напрями психологічного впливу [1], а також рівень тривожності студентської молоді [2]. Хоча ці праці безпосередньо не досліджують професійне самовизначення старшокласників, вони окреслюють важливий психологічний контекст, у якому відбувається професійне становлення молодої особистості.

Тривожність у контексті професійного вибору можна розглядати як сукупність переживань, пов'язаних із невизначеністю майбутнього, побоюваннями щодо правильності ухваленого рішення, можливими невдачами та відповідністю власних здібностей вимогам обраної професії. Важливо розрізняти загальну особистісну тривожність і тривогу, безпосередньо пов'язану з професійним самовизначенням. Перша характеризує відносно стійку схильність людини переживати тривогу в різних ситуаціях, тоді як друга стосується конкретної сфери життєвого вибору. Таке розмежування має принципове значення для правильного добору психодіагностичного інструментарію.

Мотивація професійного самовизначення охоплює систему мотивів, інтересів, цінностей, цілей та очікувань, які спонукають старшокласника до пошуку інформації про професії, оцінювання власних можливостей і прийняття рішення щодо подальшого професійного шляху. Її проявами можуть бути активність у дослідженні професійних напрямів, готовність до професійних проб, усвідомлення власних інтересів і прагнення до самореалізації. Важливим компонентом цього процесу є самоефективність професійного вибору — переконаність особистості у власній здатності виконувати необхідні дії для ухвалення обґрунтованого рішення.

Дослідження R. Chiesa, F. Massei та D. Guglielmi за участю 280 італійських старшокласників показало, що структурована групова програма професійного консультування сприяла підвищенню самоефективності професійного вибору та професійного дослідження, проте не забезпечила зниження тривожності щодо вибору професії [3]. Цей результат важливий для розуміння того, що мотиваційні ресурси, упевненість у власних можливостях і тривожність є пов'язаними, але не тотожними психологічними характеристиками. Тому зниження тривожності не варто автоматично ототожнювати з підвищенням мотивації до професійного самовизначення.

Сучасні зарубіжні дослідження безпосередньо звертаються до проблеми

тривожності, пов'язаної з професійним вибором старшокласників. Зокрема, H. T. Nguyen та співавтори досліджували кар'єрну тривожність учнів старших класів, зосереджуючись на переживаннях, пов'язаних із вибором майбутньої професії, оцінюванням власних можливостей та соціальними очікуваннями [4]. У дослідженні O. Söner та O. Yılmaz було розглянуто взаємозв'язки між компонентами професійного переходу, самоефективністю професійного вибору та тривожністю підлітків [5]. Зазначені дослідження свідчать про доцільність комплексного вивчення емоційних і мотиваційних характеристик, пов'язаних із професійним самовизначенням.

Взаємозв'язок тривожності та мотивації професійного самовизначення може мати різні прояви. Підвищена тривожність потенційно здатна ускладнювати оцінювання професійних альтернатив, посилювати страх помилки та сприяти відкладанню рішення. Водночас усвідомлені професійні цілі, достатня поінформованість і впевненість у власних можливостях можуть підтримувати активність у процесі професійного вибору. Проте тривожність не обов'язково призводить до зниження мотивації: у певних випадках переживання відповідальності за майбутнє може спонукати учня активніше шукати інформацію та визначатися з професійними планами. Отже, характер взаємозв'язку між цими характеристиками потребує емпіричної перевірки.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку тривожності й мотивації професійного самовизначення старшокласників.

Для досягнення мети передбачено такі завдання: проаналізувати наукові підходи до вивчення тривожності та професійного самовизначення в старшому шкільному віці; визначити психологічні особливості мотивації вибору майбутньої професії; дослідити показники тривожності та мотивації професійного самовизначення старшокласників; установити характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками; окреслити можливі напрями психологічної підтримки учнів у процесі професійного вибору.

Емпіричне дослідження планується провести серед учнів старших класів закладу загальної середньої освіти. Для оцінювання тривожності доцільно обрати психодіагностичну методику, що відповідає віку учасників і дає змогу вимірювати саме той різновид тривожності, який передбачено дослідницькою метою. Для вивчення мотивації професійного самовизначення необхідно застосувати валідизований інструментарій, який охоплює мотиваційні характеристики професійного вибору, або обґрунтувати використання кількох взаємодоповнювальних методик. Аналіз взаємозв'язків передбачається здійснювати за допомогою методів математико-статистичної обробки даних з урахуванням типу змінних, розподілу показників і виконання відповідних статистичних припущень.

Під час організації дослідження необхідно дотримуватися етичних принципів роботи з неповнолітніми, зокрема добровільності участі, конфіденційності, поваги до особистості та недопущення стигматизації. Результати психодіагностики мають використовуватися виключно з дослідницькою та психологічно-профілактичною метою. Важливо забезпечити належне інформування учасників і їхніх батьків або законних представників та отримання необхідних згод відповідно до встановленого порядку.

Очікувані результати. Передбачається, що дослідження дасть змогу визначити особливості тривожності й мотивації професійного самовизначення старшокласників, а також установити наявність і характер статистичного взаємозв'язку між відповідними показниками. Отримані дані можуть бути використані для розроблення рекомендацій щодо психологічного супроводу професійного вибору, розвитку навичок усвідомленого ухвалення рішень, підвищення впевненості у власних можливостях і зменшення дезадаптивних проявів тривожності.

Отже, дослідження взаємозв'язку тривожності та мотивації професійного самовизначення старшокласників є актуальним напрямом психологічної науки й практики. Його результати можуть сприяти глибшому розумінню психологічних

труднощів, які виникають у процесі вибору майбутньої професії, та визначенню напрямів психологічної підтримки учнів у період професійного становлення.

Література:

1. Коц С. Н., Коц В. П., Коц В. В. Тривожність у підлітків та шляхи впливу. *Sectoral research XXI: characteristics and features* : матеріали V International Scientific and Theoretical Conference, м. Chicago, 30 January 2023. Chicago, 2023. С. 103–107.

2. Коц С. Н., Коц В. П., Яценко В. В. Рівень тривожності у студентської молоді. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень* : матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Київ, 23 вересня 2022 р. Київ, 2022. С. 159–163.

3. Chiesa R., Massei F., Guglielmi D. Career decision-making self-efficacy change in Italian high school students. *Journal of Counseling & Development*. 2016. Vol. 94, Issue 2. P. 210–224. DOI: 10.1002/jcad.12077.

4. Nguyen H. T., Ha C. T. M., Nguyen V. H. A., Tran D. T. T., Tran-Thien G.-P., Luu K. Exploring career decision-making anxiety among high school students. *Multidisciplinary Science Journal*. 2024. Vol. 6, Issue 9. Article e2024195. DOI: 10.31893/multiscience.2024195.

5. Söner O., Yılmaz O. Exploring the associations of career transition components with adolescents' career decision-making self-efficacy and anxiety. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article 1115. DOI: 10.1186/s40359-025-03479-1.

Парафило Світлана Анатоліївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Кузнецова Інна Анатоліївна
старший викладач кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського,
м. Кременчук, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я: ВІД ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Вивчення питання емоційного благополуччя є надзвичайно важливим, оскільки являється фундаментом психічного здоров'я людини, її соціального добробуту та фізичного довголіття. Під час війни вивчення та збереження емоційної сфери постає питанням виживання для психіки окремої людини і країни в цілому. Дослідження у цій сфері допомагають зрозуміти, як крізь призму емоційної близькості та значущості міжособистісних зв'язків зберегти цілісність особистості, забезпечити надійну психологічну опору для кожного індивіда в складних умовах, побудувати зв'язки, що зцілюють, а не травмують.

Питання емоційної близькості, її формування, порушення, вплив на психіку досліджували багато видатних психологів і психотерапевтів. Основоположники теорії прив'язаності Джон Боулбі та Мері Ейнсворт створили фундамент для розуміння близькості. Вони довели, що немовля має вроджену потребу в емоційній близькості з матір'ю (або іншим значимим дорослим). Безпечна прив'язаність формує у дитини базову довіру до світу та здатність будувати близькі стосунки у майбутньому.

Філіп Шейвер та Маріо Мікулінцер перенесли ці ідеї на дорослих. У 2026 році українською мовою був виданий двотомний посібник під загальною назвою

«Прив'язаність у дорослих» (Том 1 – «Внутрішні особистісні аспекти», Том 2 – «Міжособистісні прояви»). Перший том присвячений внутрішнім психологічним процесам, пов'язаним із прив'язаністю в дорослому віці. Автори проаналізували, як формуються внутрішні моделі себе та інших, як вони впливають на емоційну регуляцію, самооцінку, переживання стресу, близькість, довіру й здатність будувати здорові стосунки. Увагу було приділено й індивідуальним відмінностям стилів прив'язаності, причинам їх формування та можливим змінам упродовж життя [1].

Другий том розкриває, як стилі прив'язаності проявляються у взаєминах, професійній діяльності, психотерапії та соціальному житті людини; як впливає на романтичні стосунки, дружбу, сімейні взаємини, професійну взаємодію, емоційну підтримку, довіру та здатність будувати здорові соціальні зв'язки [2].

Основна ідея праць Ф. Шейвера та М. Мікулінцера полягає в тому, що стиль прив'язаності не є вироком на все життя. Вони експериментально довели феномен «праймінгу безпеки»: навіть якщо людина має тривожний або уникливий стиль, досвід спілкування з надійним партнером, психотерапевтом або свідоме створення «безпечної гавані» здатні трансформувати ненадійну прив'язаність у надійну, зцілюючи ментальне здоров'я особистості [1, 2].

Упродовж останніх років тема емоційної близькості, емоційного зв'язку та значущості взаємин стала однією з провідних у дослідженнях українських психологів. Особливий поштовх цій темі дали виклики воєнного стану (вимушена розлука, невизначеність, стрес тощо).

Цьомик Х. Б. у своєму науковому пошуку провела теоретичний аналіз сутності поняття «емоційна значущість», визначила специфіку емоційної значущості подружніх взаємин, проаналізувала динаміку та змістове наповнення емоційної значущості у циклі подружнього життя. Дослідниця розкриває даний феномен як фундаментальну характеристику стосунків, що визначає стабільність та динаміку сім'ї [3].

Малхазов О. Р. обґрунтовує засади соціально-психологічного супроводу та

реабілітації людей, які зазнали впливу психотравмуючих чинників. Автор розглядає емоційну стійкість як динамічний ресурс та описує авторську типологію психологічних профілів і покрокові алгоритми диференційованого підходу до відновлення [4].

Дисертаційне дослідження Андрусик О. О. присвячено теоретичному обґрунтуванню та практичному впровадженню моделі розвитку емоційної стійкості майбутніх педагогів в умовах сучасного освітнього середовища. Робота визначає емоційну стійкість як інтегративну властивість особистості та пропонує емпірично перевірені програми для її вдосконалення під час фахової підготовки [5].

Юрчук Д. О. і Миропольцева Н. І. аналізують психоемоційний стан людини в умовах повномасштабної війни, як екстремальні умови війни трансформують психіку людини та її повсякденні емоційні реакції. У дослідженні розглядаються високий рівень невмотивованої тривожності, страху та стресу, схильність до афективних станів та різких перепадів настрою через емоційне виснаження, захисні механізми психіки, які допомагають особистості адаптуватися до тривалого воєнного стану, наголошується на важливості психічної саморегуляції та стабілізації емоційної сфери для збереження ментального здоров'я [6].

Отже, дослідження психологічних вимірів ментального здоров'я дозволяє сформувати цілісне розуміння динаміки психіки людини – від базової потреби в емоційній близькості до формування інтегративної емоційної стійкості в екстремальних умовах сьогодення. Емоційна сфера є базисом загального здоров'я та соціального довголіття особистості. Шлях від емоційної близькості до емоційної стійкості відображає процес еволюції внутрішніх ресурсів людини. Емоційна близькість і надійні соціальні зв'язки створюють ту саму «безпечну гавань», яка під час війни трансформується у внутрішню емоційну стійкість, забезпечуючи виживання психіки окремого індивіда та збереження ментального потенціалу суспільства в цілому.

Література:

1. Мікулінцер М., Шейвер Ф. Р. Прив'язаність у дорослих. Том 1. Внутрішні особистісні аспекти. Київ : Науковий Світ, 2026. 416 с.

2. Мікулінцер М., Шейвер Ф. Р. Прив'язаність у дорослих. Том 2. Міжособистісні прояви. Київ : Науковий Світ, 2026. 454 с.

3. Цьомик Х. Б. Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Київ : Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова, 2023. 240 с.

4. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

5. Андрусик О. О. Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Умань : Уман. держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 2024. 235 с.

6. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *Габітус.* Випуск 54. 2023. С. 189-193.

Печериця Наталія
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Середа Наталія Вікторівна
кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ МОДЕЛЕЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Професійне становлення майбутнього психолога є складним і багатогранним процесом, що охоплює не лише засвоєння теоретичних знань, практичних умінь, а й цілеспрямований розвиток особистісних якостей, які необхідня для успішної майбутньої фахової діяльності.

В сучасних реаліях високий рівень соціальної невизначеності, хронічний стрес та травматичні події пов'язані з військовими подіями, ставлять підвищені вимоги до психоемоційної стійкості фахівців професій соціономічного профілю. У цьому контексті соціально-емоційні навички виступають важливим ресурсом збереження ментального здоров'я та запобігання професійного вигорання майбутніх психологів.

Наукові засади формування емоційно-вольової сфери, підвищення психоемоційної стійкості та фахової підготовки спеціалістів соціономічного профілю ґрунтовно висвітлено в працях багатьох сучасних науковців. Особливості розвитку емпатії, рефлексії та особистісної стійкості фахівців у

контексті запобігання вигоранню та професійній деформації досліджують О. Завгородня, Т. Аніщук [3], Г. Пирог, Н. Шикирава [4], О. Саннікова, О. Кузнєцова [5], Т. Титаренко [7] та інші.

Як зазначає дослідник С. Асатрян, сучасна система підготовки психологів переважно зосереджена на інформаційно-знаннєвому компоненті, залишаючи поза належною увагою формування емоційної компетентності. Недостатній рівень розвитку соціально-емоційних навичок спричиняє труднощі у встановленні контактів із клієнтами, знижує ефективність психологічного консультування та суттєво підвищує ризики вигорання. Натомість розвинений емоційний інтелект забезпечує сформованість емоційної саморегуляції, емпатії, стресостійкості та здатності до прийняття обґрунтованих рішень у складних ситуаціях [1].

Розглядаючи структуру професійно важливих якостей психолога, С. Дерев'янко та С. Лавренко підкреслюють, що здібності до емоційного самоуправління, самопідтримки й самоконтролю виступають внутрішнім інструментом відновлення фахівця після інтенсивних психоемоційних навантажень[2]. Водночас вміння розпізнавати емоційні стани, психологічна проникливість і фасилітація сприяють формуванню глибокого довірливого контакту з клієнтами.

У контексті психосоціальних моделей збереження ментального здоров'я вагоме місце посідає соціальний інтелект, який, за визначенням С. Ситнік та О. Гелевер, є обов'язковим елементом професійної компетентності психолога [6]. Він забезпечує адекватне сприйняття й інтерпретацію соціальної інформації, прогнозування поведінки інших людей та гнучке вибудовування комунікативних стратегій. В умовах кризових трансформацій саме соціальний інтелект виконує адаптаційну функцію, дозволяючи зберігати мотивацію та перенаправляти тривожність у конструктивне русло.

Чуттєво-психологічним ядром соціально-емоційних навичок є емпатія. Дослідження Г. Пирог та Н. Шикирави показують, що емпатія є чинником

успішної професійної адаптації, проте вона потребує свідомого саморегулювання [4]. Відсутність навичок емоційного розмежування призводить до втоми від співчуття та вторинного травматичного стресу. Т. Титаренко наголошує, що особистісна життєстійкість і здатність до саморегуляції дозволяють фахівцю зберігати продуктивність і захищати власні психологічні межі [7]

Особливе значення має рефлексивний компонент емоційної компетентності. Як підкреслюють О. Саннікова та О. Кузнєцова, саме рефлексія дозволяє майбутньому психологу диференціювати власні переживання від емоцій клієнта, що є критично важливим для збереження професійної позиції та об'єктивності [5]. Активні методи навчання (тренінги, балінтовські групи, рольові ігри) є дієвим інструментом розвитку цих якостей у закладах вищої освіти, знижуючи рівень алекситимії та прискорюючи професійну соціалізацію студентів.

Отже, соціально-емоційні навички майбутніх психологів виступають складним багатокомпонентним утворенням, що гармонійно поєднує внутрішньоособистісний (саморегуляція, рефлексивність, психологічна життєстійкість) та міжособистісний (емпатійність, соціальний інтелект, фасилітативні здібності) потенціали. У сучасних умовах збереження ментального здоров'я розвиток соціально-емоційних навичок допомагає майбутньому психологу якісно, безпечно та етично працювати з клієнтами, а з іншого боку, ці навички захищають самого фахівця, допомагаючи йому тримати власні кордони, долати стрес, професійне вигорання та зберігати психологічну стійкість.

Література:

1. Асатрян С. А. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 7–11.

2. Дерев'янко С. П., Лавренко С. А. Емоційний інтелект як професійно важлива якість сучасного психолога. *Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Березневий науковий дискурс 2023» (м. Чернігів, 22 берез. 2023 р.). Чернігів : Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій, 2023. С. 214–216.

3. Завгородня О. В., Аніщук Т. М. Психологічні ресурси запобігання професійній деформації та вигоранню фахівців допомагаючих професій. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 56. С. 88–109.

4. Пирог Г., Шикирава Н. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 10(55). С. 87–99.

5. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. Рефлексивний потенціал особистості: феноменологія та структура. *Наука і освіта*. 2018. № 4. С. 45–52.

6. Ситнік С. В., Гелевер О. М. Соціальний інтелект як елемент професійної компетентності майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2008. № 8/9. С. 113–116.

7. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах тривалої травматизації: ресурси та обмеження. *Український психологічний журнал*. 2020. № 2(14). С. 165–181.

Подорога Анастасія
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Раєвська Яна Миколаївна
доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»,
м. Київ, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ: РИЗИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ПРОФІЛАКТИКИ

Повномасштабна війна змінила умови, у яких працюють фахівці сфери психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП). Дедалі більше людей переживають втрати, вимушене переміщення, травматичні події та тривалу невизначеність, тож попит на допомогу зростає, а разом із ним – навантаження на тих, хто її надає. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» серед спрямувань системи називає збереження і відновлення психічних функцій, профілактику психічних розладів і досягнення психологічного благополуччя [1]. Досягти цих цілей неможливо без фахівців, які зберігають працездатність і власне благополуччя, тому їхнє вигорання варто розглядати як ризик для стійкості всієї системи допомоги.

У Міжнародній класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) вигорання описано як професійний феномен, який не класифікується як медичний стан: воно є наслідком хронічного робочого стресу, який не вдалося подолати, і проявляється виснаженням, психологічним дистанціюванням від роботи та зниженням професійної ефективності [2]. C. Maslach, W. Schaufeli та M. Leiter

так само трактують вигорання як тривалу реакцію на хронічні емоційні й міжособистісні стресори праці та пов'язують його з організаційним контекстом [3; с. 397]. Для практики ПЗПСП важливо розмежовувати вигорання, вторинний травматичний стрес і втому від співчуття: ці стани часто співіснують, проте запобігати їм доводиться різними засобами.

Наявні українські дані свідчать про високий рівень ризику. Серед 178 працівників психосоціальної підтримки, опитаних H. Kang та співавт., позитивний скринінг на вигорання мали 59,6 %, на посттравматичний стресовий розлад – 38,2 %, ще 10,7 % повідомили про актуальні суїцидальні думки. З вищим ризиком вигорання були пов'язані дистрес від спостереження руйнувань, нижчий оптимізм, слабше відчуття сенсу життя та менша кількість близьких стосунків [4]. Н. О. Марута та співавт. виявили ознаки емоційного вигорання різного ступеня в усіх 39 обстежених клінічних психологів і лікарів-психологів комунальних закладів психіатричної допомоги; учасники також відзначали збільшення кількості пацієнтів і зростання напруженості на роботі [5]. Якісне дослідження О. Столярик і Т. Семигіної показує, що українські соціальні працівники опановують нові професійні завдання та працюють із новими групами отримувачів послуг, водночас самі переживаючи наслідки війни [6]. Виникає своєрідне подвійне навантаження: фахівець підтримує інших, перебуваючи всередині тієї самої кризи.

Мета тез – теоретично обґрунтувати організаційні механізми профілактики професійного вигорання фахівців ПЗПСП в умовах тривалої війни. Для аналізу використано українські нормативні акти та емпіричні дослідження, а також міжнародні моделі й настанови щодо добробуту персоналу в кризових умовах: модель «вимоги – ресурси роботи» (Job Demands–Resources, JD-R), модель шести сфер робочого життя (Areas of Worklife), настанови ВООЗ щодо психічного здоров'я на роботі, настанови IASC та рекомендації Antares Foundation.

Згідно з моделлю JD-R, вигорання виникає тоді, коли вимоги роботи тривалий час переважають доступні ресурси. E. Demerouti, A. Bakker,

F. Nachreiner і W. Schaufeli показали, що високі вимоги пов'язані передусім із виснаженням, а брак ресурсів – із відстороненням від роботи [7]. Для фахівців ПЗПСП у воєнний час до вимог належать інтенсивність і складність випадків, постійний контакт із травматичним досвідом клієнтів, безпекова невизначеність, рольове перевантаження та адміністративний тиск. Ресурсами можуть бути реалістичне навантаження, автономія, підтримка керівника, супервізія, злагоджена команда, чіткі ролі та можливість перенаправити складний випадок. Модель шести сфер робочого життя M. Leiter і C. Maslach доповнює цей погляд: вигорання тут пов'язують із невідповідністю між працівником і роботою в таких сферах, як навантаження, контроль, винагорода, спільнота, справедливість і цінності [8]. З цього випливає, що профілактика має змінювати умови, які систематично породжують стрес, а не лише вчити працівника його «витримувати».

Такий підхід узгоджується з настановами ВООЗ щодо психічного здоров'я на роботі, де організаційні втручання поєднуються з навчанням керівників і працівників та індивідуальною підтримкою [9]. У настановах IASC щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях добробут персоналу й волонтерів прямо віднесено до відповідальності організацій [10]. Практичніший інструмент пропонує Antares Foundation: її рекомендації охоплюють політику піклування про персонал, оцінювання готовності та потреб, підготовку, моніторинг, постійну підтримку, реагування на критичні інциденти, а також супровід наприкінці виконання ролі й після завершення роботи [11]. Разом ці документи дають змогу перейти від разових тренінгів із саморегуляції до системи турботи про персонал (staff care), яка охоплює весь професійний цикл.

Для частини таких рішень в Україні вже є нормативна основа. Закон України «Про соціальні послуги» визначає супервізію як професійну підтримку працівників, одним із завдань якої є запобігання професійному вигоранню та забезпечення емоційної підтримки [12]. Порядок її організації деталізовано в

Методичних рекомендаціях щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги, затверджених наказом Мінсоцполітики від 12.06.2020 № 414 [13]. Тобто супервізія – це не додаткова «психологічна опція», а законодавчо закріплений механізм підтримки якості роботи.

На цій основі профілактику вигорання доцільно будувати на кількох рівнях. На рівні організації йдеться про політику добробуту персоналу, оцінювання психосоціальних ризиків, моніторинг навантаження та складності випадків, чіткий розподіл ролей і протоколи дій після критичних подій. На рівні команди – про регулярні супервізії та інтервізії, взаємопідтримку колег і безпечне обговорення складних випадків. На індивідуальному рівні працівник повинен мати змогу переглянути своє навантаження, отримати індивідуальну супервізію чи консультацію, а за потреби – конфіденційно звернутися по спеціалізовану психологічну або медичну допомогу. Така модель відповідає підходам IASC та Antares Foundation [10; 11] і може адаптуватися до ресурсів конкретної установи чи громади.

Окремо варто сказати про якість супервізії. N. Abujaber та співавт. вивчали впровадження підтримувальної супервізії в гуманітарних організаціях Афганістану та України. Учасники пов'язували її з кращими знаннями й упевненістю, відчуттям підтримки, згуртованістю команди та благополуччям персоналу. Водночас на заваді ставали нестача кадрів, брак часу, конкуренція термінових пріоритетів і відсутність попередньо налагодженої системи супервізії [14]. Отже, супервізія працює лише тоді, коли стає інституційною практикою: має виділений час, підготовлених супервізорів і підтримку керівництва.

Підсумовуючи, професійне вигорання фахівців ПЗПСП в умовах тривалої війни доречно розглядати не як особисту нездатність до саморегуляції, а як результат взаємодії інтенсивних робочих вимог, травматичного контексту та доступності організаційних ресурсів. Самодопомога та навички стрес-менеджменту залишаються важливими, однак їхній ефект обмежений, якщо

працівник щодня повертається до надмірного навантаження, розмитих ролей і відсутності професійної підтримки. Для української системи ПЗПСП перспективним видається перехід від епізодичних заходів «про стійкість» до системи турботи про персонал, у якій благополуччя фахівця є частиною управлінської відповідальності та умовою безперервної й якісної допомоги людям у кризі.

Література:

1. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/4223-20 (дата звернення: 30.09.2026).

2. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases / World Health Organization. 2019. URL: https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon (date of access: 30.09.2026).

3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.

4. Helping the helpers: mental health challenges of psychosocial support workers during the Russian-Ukrainian war / H. Kang, I. C. Fischer, I. Esterlis et al. Disaster Medicine and Public Health Preparedness. 2024. Vol. 18. Article e95. DOI: 10.1017/dmp.2024.68.

5. Особливості емоційного вигорання у психологів, що працюють у сфері ментального здоров'я під час війни / Н. О. Марута, Т. В. Панко, В. Ю. Федченко та ін. Психосоматична медицина та загальна практика. 2026. Т. 11, № 2. DOI: 10.26766/pmgp.v11i2.730.

6. Stoliaryk O., Semigina T. Voices of resilience: reflections of Ukrainian social workers in times of war. Social Work and Education. 2024. Vol. 11, No. 1. P. 7–22. DOI: 10.25128/2520-6230.24.1.1.

7. The job demands-resources model of burnout / E. Demerouti, A. B. Bakker,

F. Nachreiner, W. B. Schaufeli. Journal of Applied Psychology. 2001. Vol. 86, No. 3. P. 499–512. DOI: 10.1037/0021-9010.86.3.499.

8. Leiter M. P., Maslach C. Six areas of worklife: a model of the organizational context of burnout. Journal of Health and Human Services Administration. 1999. Vol. 21, No. 4. P. 472–489.

9. WHO guidelines on mental health at work. Geneva : World Health Organization, 2022. 134 p. ISBN 978-92-4-005305-2.

10. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings / Inter-Agency Standing Committee. Geneva, 2007. URL: https://www.who.int/publications/i/item/iasc-guidelines-for-mental-health-and-psychosocial-support-in-emergency-settings (date of access: 30.09.2026).

11. Managing Stress in Humanitarian Workers: Guidelines for Good Practice / Antares Foundation. 3rd ed. Amsterdam, 2012. URL: https://antaresfoundation.org/resources/ (date of access: 30.09.2026).

12. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2671-19 (дата звернення: 30.09.2026).

13. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги : наказ Міністерства соціальної політики України від 12.06.2020 № 414. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0414739-20 (дата звернення: 30.09.2026).

14. Implementing supportive supervision in acute humanitarian emergencies: lessons learned from Afghanistan and Ukraine / N. Abujaber, M. Ryan, K. A. McBride et al. PLOS Global Public Health. 2024. Vol. 4, No. 4. Article e0002416. DOI: 10.1371/journal.pgph.0002416.

Поліщук Альона
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Підчасов Євген Вікторович
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Постановка проблеми. Роботу присвячено дослідженню особливостей психологічних чинників формування тривожності у особистості в умовах невизначеності. В сучасному світі людство постійно зіштовхується із обставинами невизначеності не маючи точно розуміння розвитку майбутніх подій, зокрема це зумовлюють кризові ситуації в суспільстві. Постійно перебуваючи в умовах невизначеності у особистості формується тривожність на фоні стресу, переживань та не розуміння свої наступних дій. Таким чином, метою даної роботи є дослідження взаємозв'язку термінів «невизначеність» і «тривожність», опрацювання наукових напрацювань щодо проблеми впливу невизначеності на поведінку особистості.

Викладення основного матеріалу. Термін «невизначеність» широко застосовується у будь-якій сфері життєдіяльності людини: соціальність, політичній, професійній, навчальній, сімейно-побутовій. Тобто, відчуття невизначеності формується, коли особа опиняється в ситуаціях, де не в змозі передбачити подальший розвиток подій та планувати майбутнє. Проблема невизначеності в житті особистості вивчалася як в минулому античними філософами та науковцями, так і сьогодні це поняття досить актуальне та

розглядається сучасними психологами, зокрема С. Баднером, Д. Леонтьєвим, Р. Брісліном, С. Максименком, Н. Нортоном, А. Гусєвим, та Є. Носенко. Слід розуміти, яким чином невизначеність впливає на життєдіяльність та соціальну адаптацію особистості, а також розробити методи для мінімізації негативного впливу на її психоемоційній стан [1; с. 4-7].

У своїх напрацюваннях І.В. Клименко виділяє два загальні фактори, які на його думку впливають на поведінку особистості в умовах невизначеності. Перший фактор має таке трактування – людина не сприймає невизначеність у кожній ситуації (передбачувані та зрозумілі ситуації майже не викликають відчуття невизначеності). Другий фактор – людина відрізняється за ступенем толерантності до невизначеності (коли однакова ситуація, може викликати у одної людини відчуття невизначеності, а інша не надаватиме цьому великого значення) [2; с. 165].

Психологічний чинник невизначеності часто стає причиною підвищення рівня тривожного стану, адже особа не маючи точно уявлення щодо перебігу подій у її житті, не може зосередитися на отриманні успішного результату. Часто це призводить до втрати контролю над ситуацією та мотивації до конкретної справи. Саме тому, в людини формується тривожність, яка виражається у формуванні румінації (мисленнєва жуйка) - прокручування в голову постійно одних і тих ж думок) або у катастрофізації (катастрофічне мислення) – когнітивне викривлення, при якому особистість перебільшує настання негативних наслідках.

Особливу значущість цей взаємозв'язок набуває під час масштабних кризових подій в країні та світі, що суттєво впливають на здатність особистості планувати майбутнє і передбачати подальший розвиток подій. На тлі подій в Україні за останні роки: пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення, тривалі воєнні дії, економічні кризи, політична нестабільність – створюються для українців умови постійної невизначеності. З огляду на це, тривале перебування в умовах невизначеності посилює тривожність, яка пов'язана з переживанням за

своє майбутнє, особисту безпеку та рідних, навчанням, професійним зростанням [3]. Узагальнюючи, кризові ситуації формують сприятливі умови для виникнення та розвитку тривожності. Тому дослідження взаємозв'язку між поняттями «невизначеність» та «тривожність» є досить актуальним і сьогодні.

Аналізуючи напрацювання дослідників, можна здійснити теоретичне узагальнення різних концепцій до визначення терміна «невизначеність» та окреслити загальні ознаки всіх обставин, які зумовлюють у людей стан невизначеності: 1) залежність особи від подій, які вона не в змозі передбачити з повною визначеністю; 2) прийняття рішень в умовах повної невизначеності; 3) неможливість здійснення аналізу і вимірювання з великою точністю; 4) ймовірність, що ситуація може призвести до негативного результату або програшу [4].

Висновки. Таким чином, можна дійти висновку, що людство часто зіштовхується із обставинами, які породжують невизначеність щодо перспектив їхнього майбутнього. Умови невизначеності неодноразово призводять до тривожних станів, переживань, емоційної дисрегуляції та, як наслідок, виникає розгубленість, зниження психологічного благополуччя особистості, впливаючи на якість її життя.

Література:

1. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.

2. Клименко І. В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів – майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Т. 2, вип. 4. С. 164–168.

3. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної

толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. № 27. С. 70–81.

4. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. С.33-40.

Понирко Вікторія
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність 053 Психологія
Радько Ольга Василівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА КОНФЛІКТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність дослідження соціально-психологічних особливостей взаємозв'язку емпатії та конфліктності у студентської молоді зумовлена тим, що сучасне студентське середовище характеризується підвищеним рівнем емоційного напруження, необхідністю адаптації до нових умов навчання, соціальної взаємодії та професійного становлення. У повоєнний період особливої значущості набуває формування психологічно безпечного освітнього середовища, у якому емпатія виступає важливим ресурсом збереження ментального здоров'я, а зниження конфліктності сприяє конструктивній міжособистісній взаємодії [1, 2, 5].

Емпатія в психологічній науці розглядається як складне багатовимірне утворення. За сучасними дослідженнями Л. Журавльової та В. Заруднєвої,

інтегральна емпатія та її окремі форми пов'язані з особливостями міжособистісної взаємодії юнацтва в умовах війни. Автори розглядають інтегральну емпатію та форми емпатії як один із психологічних чинників, пов'язаних із проявами агресії в юнацькому віці. Емпатія включає різні форми та компоненти емпатійного реагування, що забезпечують розуміння емоційного стану й позиції іншої людини. Діагностика емпатії може здійснюватися за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити загальний рівень емпатійності та окремі характеристики емпатійного реагування [1, 4].

Конфліктність особистості визначається як властивість, пов'язана зі схильністю до виникнення та загострення конфліктних ситуацій. У студентської молоді особливості конфліктної поведінки можуть бути пов'язані з характером міжособистісних стосунків, індивідуально-психологічними характеристиками та рівнем емпатії. Дослідження О. Ткач присвячене безпосередньо особливостям прояву конфліктності у студентської молоді з різним рівнем емпатії та розглядає взаємозв'язок цих характеристик у контексті міжособистісної взаємодії. Особливості поведінки студентської молоді у конфліктних ситуаціях також досліджуються Н. Світличною та В. Штих [2, 5].

Комунікативна компетентність є важливою умовою ефективної міжособистісної взаємодії. Вона пов'язана зі здатністю особистості здійснювати ефективне спілкування, будувати партнерські взаємини та використовувати відповідні комунікативні вміння. У дослідженні Д. Завітренко, Н. Березенко та І. Жигори розглядаються питання формування комунікативної компетентності студентів у сучасному закладі вищої освіти, зокрема значення партнерства, практичної підготовки та розвитку мовленнєвих компетентностей. Розвиток комунікативної компетентності створює передумови для більш ефективної соціальної взаємодії студентів [3].

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про наявність взаємозв'язку між рівнем емпатії та особливостями конфліктної поведінки у

студентської молоді. Н. Афанасьєва встановила взаємозв'язок між емпатичними здібностями, тенденціями та стилями поведінки у конфлікті у студентів-психологів. Загальна тенденція її дослідження свідчить про те, що за вищого рівня емпатії досліджувані обирали менш агресивні форми поведінки у конфлікті; серед стратегій поведінки переважали компроміс та співпраця. О. Ткач також безпосередньо досліджує прояви конфліктності у студентської молоді залежно від рівня емпатії. Отже, емпатія може бути пов'язана зі здатністю краще розуміти позицію іншої людини та обирати більш конструктивні способи взаємодії у конфліктній ситуації [2, 4].

У контексті ментального здоров'я студентської молоді розвиток емпатії та комунікативної компетентності можна розглядати як важливий психосоціальний ресурс підтримки конструктивної міжособистісної взаємодії [1, 3, 4]. Формування здатності до емпатійного розуміння іншого та розвиток комунікативних умінь можуть сприяти створенню психологічно безпечного освітнього середовища та конструктивнішому вирішенню міжособистісних конфліктів. Таким чином, дослідження соціально-психологічних особливостей взаємозв'язку емпатії та конфліктності у студентської молоді має практичне значення для розробки програм психологічної підтримки та розвитку конструктивної взаємодії у системі вищої освіти [3, 4, 5].

Література:

1. Журавльова Л. П., Заруднєва В. Агресія особистості юнацького віку в умовах війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2025. Вип. 25. С. 81–91. URL: https://short-url.cc/1EXBg

2. Ткач О. С. Особливості прояву конфліктності у студентської молоді з різним рівнем емпатії. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2021. Вип. 13. С. 107–112. URL: https://jamp.donnu.edu.ua/article/view/7894/7894

3. Завітренко Д. Ж., Березенко Н. О., Жигора І. В. Формування комунікативної компетентності студентів у сучасному закладі вищої освіти.

Наукові записки ЦДУ імені В. Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. URL: https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/download/2083/2082

4. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку емпатійності та стратегій поведінки у конфлікті у студентів-психологів. Information and innovative technologies in the turbulence era : collective monograph. Katowice, 2022. С. 43–56. URL: http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28279

5. Світлична Н., Штих В. Стилі поведінки у конфліктних ситуаціях у студентської молоді. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2026. Вип. 27. С. 168–178. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/27_2026/27_2026.pdf

Anastasiia Ponomarenko
Applicant for the second (Master's) level of higher education
specialty C 4 Psychology
Academic Supervisor
Stanislav Holubiev
Candidate of Economic Sciences
Associate Professor, Department of Psychology and Sociology
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
Kharkiv, Ukraine.

PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF INTERPERSONAL CONFLICTS IN WORK TEAMS AS A FACTOR IN MAINTAINING EMPLOYEES' MENTAL HEALTH

Modern professional activity is increasingly organized around teamwork, which heightens the importance of high-quality interpersonal communication and the ability to align positions and to resolve conflicts constructively. At the same time, the work environment can serve not only as a resource for professional self-realization but also

as a source of psychosocial risks. World Health Organization guidelines on workplace mental health emphasize the need for organizational interventions, training for managers and employees, and individual support as key preventive measures [1]. A joint analytical document by the WHO and the ILO underscores the importance of preventing psychosocial risks associated, in particular, with organizational culture, negative behaviors, and interpersonal relationship issues at work [2].

Interpersonal conflict within a work team is best viewed as a clash of incompatible or subjectively perceived as incompatible goals, interests, evaluations, courses of action, or emotional stances among those engaged in a joint activity. The mere emergence of disagreements does not indicate a lack of psychological well-being within the team. Situations become psychologically hazardous when a dispute escalates into a personalized confrontation, persistent hostility, mutual devaluation, communicative isolation, or recurring destructive interactions. A meta-analysis by C. De Dreu and L. Weingart demonstrated that relationship conflict is strongly negatively correlated with both team performance and member satisfaction; negative correlations were also observed regarding task-related conflicts [3]. Consequently, preventive efforts should focus not on the artificial elimination of all disagreements, but rather on preventing their escalation into destructive interpersonal conflict.

The relevance of psychological prevention is further supported by research findings regarding the psychological consequences of workplace conflict. A study by M. Frone linked conflicts with colleagues to significant psychological impacts, including depressive symptoms, lowered self-esteem, and somatic complaints [4]. Research by H. Bilokonenko and S. Holubiev indicates that interpersonal conflicts within work teams often stem not only from individual team members' characteristics but also from the organization's broader socio-psychological environment, established interaction norms, leadership style, and communication patterns. The authors emphasize the use of social indicators and behavioral markers to assess the organizational climate, enabling the timely detection of deterioration and the prevention of destructive processes within the team [5].

Establishing key directions for the psychological prevention of interpersonal conflicts within work teams is integral to preserving employees' mental health. In this context, psychological prevention is defined as a system of organizational and psychological measures aimed at reducing the likelihood of destructive conflicts, ensuring their early detection, fostering constructive response strategies, and minimizing the negative psychological consequences of conflict situations that have already occurred.

At the primary level of psychological prevention, it is crucial to establish organizational conditions that reduce common sources of conflict-related tension. Such conditions include a clear division of roles and responsibilities, clear decision-making criteria, transparent rules of interaction, predictable communication channels, fair workload distribution, and opportunities for safe feedback and for employee participation in discussions about changes that directly affect their work. The team leader plays a pivotal role: the manager's response to early signs of tension largely determines whether a dispute is addressed constructively or escalates into a covert confrontation. Consequently, training leaders to recognize psychosocial risks, engage in supportive communication, and respond promptly to problematic interactions aligns with current WHO recommendations on workplace mental health [1].

Secondary-level psychological prevention should focus on the early detection of conflict-prone tendencies and on developing team members' personal and communication resources. Short training modules covering assertive communication, active listening, non-accusatory messaging, emotional self-regulation, negotiation, and the search for mutually acceptable solutions are appropriate. A key preventive mechanism is developing the ability to distinguish between the problem and the person involved discussing specific behaviors, work actions, or process organization without resorting to sweeping generalizations about the individual's character. A practical tool for this purpose is a team-agreed algorithm for discussing challenging situations: describing the facts, explaining their impact on collaborative work, articulating the parties' needs, formulating potential solutions, and documenting specific agreements.

Early psychological indicators of team dysfunction include increased mutual grievances, avoidance of direct contact, a shift toward sarcasm or passive aggression in work-related communication, the formation of entrenched factions, recurring misunderstandings about the same issues, a reduced willingness to seek help, and heightened emotional exhaustion after team interactions. Identifying these signs before a conflict reaches an acute stage allows for preventive intervention. Such interventions may involve individual conversations with team members, a facilitated team meeting, role clarification, a review of working agreements, or the involvement of a neutral mediator.

Tertiary-level psychological prevention comes into play following an acute or protracted conflict and focuses on mitigating its psychological consequences. Appropriate measures include psychological counseling for employees, mediation, the restoration of workplace communication, the establishment of new rules for interaction, and the monitoring of compliance with them. If the conflict involved prolonged psychological pressure, humiliation, discrimination, or other forms of harmful behavior, the intervention must not be limited merely to urging the parties to "reach an agreement." An organizational response is required one that ensures psychological safety, clearly defines accountability for rule violations, and provides employees with access to support. This approach aligns with the perspective of the WHO and the ILO, according to which the prevention of mental health disorders in the workplace entails addressing psychosocial risks rather than simply enhancing individual stress resilience [1; 2].

To practically implement the psychological prevention of interpersonal conflicts within work teams, it is advisable to use a cyclical model:

initial assessment of the psychological climate and conflict-triggering factors;

identification of risk areas; organizational changes and training; establishment of an accessible procedure for seeking early assistance;

facilitation or mediation in complex cases;

re-evaluation of changes.

The effectiveness of a prevention program should be measured not only by a reduction in the number of open conflicts but also by their absence, given that a lack of conflict can result from the suppression of problems. Combined indicators provide more meaningful insights: the frequency and intensity of recurring conflicts, perceived psychological safety, satisfaction with team interaction, emotional exhaustion, intentions to leave the team, willingness to seek help, and the quality of joint task performance.

Thus, the psychological prevention of interpersonal conflicts within work teams should be viewed as a multi-level system integrating organizational, team-based, and individual-psychological measures. Its key objectives include mitigating psychosocial risks, identifying destructive interactions at an early stage, fostering skills for the constructive resolution of disputes, and providing psychological support following a conflict. This approach aligns with efforts to prevent interpersonal conflicts and recognizes the quality of team interaction as a crucial factor in maintaining employees' mental health.

Literature:

1. World Health Organization. Guidelines on mental health at work. Geneva : World Health Organization, 2022. 134 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052 (дата звернення: 09.09.2026).

2. World Health Organization; International Labour Organization. Mental health at work: policy brief. Geneva : World Health Organization, 2022. 20 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944 (дата звернення: 15.09.2026).

3. De Dreu C. K. W., Weingart L. R. Task versus relationship conflict, team performance, and team member satisfaction: a meta-analysis. Journal of Applied Psychology. 2003. Vol. 88, No. 4. P. 741–749. DOI: 10.1037/0021-9010.88.4.741.

4. Frone M. R. Interpersonal conflict at work and psychological outcomes:

testing a model among young workers. Journal of Occupational Health Psychology. 2000. Vol. 5, No. 2. P. 246–255. DOI: 10.1037/1076-8998.5.2.246.

5. Bilokonenko H. Measuring and managing workplace climate based on social indicators and behavioural markers / H. Bilokonenko, S. Holubiev // Moderní aspekty vědy: Svazek LXXIII mezinárodní kolektivní monografie. – Česká republika, 2026. – С. 272-336.

Попова Анастасія Ігорівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Коц Віталій Павлович
кандидат біологічних наук, доцент
доцент кафедри анатомії і фізіології людини та медичної підготовки
імені професора Я.Р. Синельникова
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є важливим етапом психічного та особистісного розвитку, упродовж якого відбуваються суттєві зміни у самосприйнятті, системі міжособистісних відносин, ставленні до власних можливостей та оцінюванні себе. У цей період активно формується система уявлень особистості про власну цінність і соціальну значущість. Водночас підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до соціального оцінювання, взаємин з однолітками та очікувань значущих дорослих. Самооцінка та емоційний стан у цей період можуть бути важливими складовими психологічного благополуччя. Всесвітня

організація охорони здоров'я наголошує, що підлітковий вік є важливим етапом формування соціальних та емоційних навичок, а сприятливе сімейне, шкільне та соціальне середовище має істотне значення для психічного здоров'я підлітків [1].

Актуальність проблеми посилюється поширеністю емоційних труднощів у підлітковому віці. За даними ВООЗ, тривожні розлади належать до найбільш поширених психічних розладів серед підлітків, а емоційні труднощі можуть негативно позначатися на навчанні, соціальній взаємодії та повсякденному функціонуванні [1]. Українські дослідники також звертають увагу на прояви тривожності у молодіжному середовищі [2] та особливості тривожності у підлітків і можливі напрями психологічного впливу [3]. Це актуалізує необхідність подальшого дослідження психологічних характеристик, пов'язаних з емоційним станом підлітків.

Самооцінка є важливим компонентом самосвідомості особистості та відображає загальне ставлення людини до себе, оцінювання власної цінності й значущості. У концепції М. Розенберга глобальна самооцінка розглядається як загальна позитивна або негативна оцінка особистістю самої себе [4]. Для її дослідження широко застосовується Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), яка містить 10 тверджень і спрямована на оцінювання глобального самоставлення.

Актуальність використання цієї методики для дослідження підлітків підтверджується сучасними психометричними дослідженнями. Зокрема, U. Moksnes та співавтори на двох вибірках норвезьких підлітків віком 14–21 рік проаналізували факторну структуру, надійність і валідність Шкали самооцінки Розенберга. Автори встановили високі показники надійності та підтвердили зв'язки самооцінки із задоволеністю життям, стресом і самоефективністю [5]. Водночас результати дослідження потребують обережного перенесення на інші соціокультурні вибірки, зокрема українських підлітків.

Додаткові докази психометричної обґрунтованості методики представлені у метааналізі A. M. Greco, B. González-Gómez та C. Cañete-Massé, який

узагальнив результати 39 досліджень психометричних властивостей Шкали самооцінки Розенберга серед дітей і молоді віком до 21 року. Автори виявили достатні докази внутрішньої узгодженості та структурної валідності методики для більшості проаналізованих досліджень, водночас звернувши увагу на неоднорідність доказів щодо окремих психометричних характеристик [6]. Отже, використання шкали потребує врахування особливостей конкретної вибірки та мовної і культурної адаптації інструментарію.

Іншою важливою характеристикою психологічного функціонування підлітка є тривожність. У психологічних дослідженнях доцільно розрізняти ситуативну тривогу як емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, та особистісну тривожність як відносно стійку схильність сприймати певні ситуації як загрозливі та реагувати на них станом тривоги. Такий підхід представлений у концепції Ч. Д. Спілбергера та його співавторів [7].

Підлітки можуть переживати тривожність у зв'язку з навчальним навантаженням, оцінюванням, міжособистісними взаєминами, прийняттям однолітками, очікуваннями батьків і педагогів, невпевненістю у власних можливостях та майбутньому. За даними ВООЗ, серед чинників, які можуть впливати на психічне здоров'я підлітків, є тиск з боку однолітків, труднощі ідентичності, несприятливі умови життя, насильство, булінг та проблеми у сімейних взаєминах [1]. В українських дослідженнях також розглядаються прояви тривожності у студентської молоді [2] та підлітків [3], що засвідчує актуальність проблеми для вітчизняного психологічного дискурсу.

Самооцінка та тривожність можуть бути взаємопов'язаними психологічними характеристиками. Уявлення підлітка про власну цінність, здібності та здатність справлятися зі складними ситуаціями можуть бути пов'язані з особливостями сприйняття потенційних труднощів і емоційного реагування на них. Водночас тривале переживання тривоги та негативне оцінювання власних можливостей можуть позначатися на ставленні особистості до себе. Характер цього взаємозв'язку не слід вважати наперед визначеним,

оскільки він може залежати від віку, соціального середовища, особливостей сімейних і міжособистісних взаємин та інших психологічних чинників. Саме тому його доцільно перевіряти шляхом емпіричного дослідження.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самооцінки й тривожності у підлітків, а також визначити характер взаємозв'язку між відповідними психологічними характеристиками.

Для досягнення поставленої мети передбачено такі завдання: проаналізувати наукові підходи до вивчення самооцінки та тривожності в підлітковому віці; охарактеризувати психологічні особливості формування самооцінки підлітків; дослідити показники самооцінки та рівень тривожності учасників; визначити характер взаємозв'язку між показниками самооцінки та тривожності; окреслити можливі напрями психологічної профілактики підвищеної тривожності та підтримки позитивного самоставлення підлітків.

Емпіричне дослідження планується провести серед учнів підліткового віку на базі закладу освіти. Для оцінювання глобальної самооцінки передбачається застосування Шкали самооцінки Розенберга [4–6]. Для оцінювання тривожності планується використати методику, обрану з урахуванням віку учасників, мети дослідження, психометричних характеристик інструментарію та наявності відповідної мовної й психометричної адаптації. Для аналізу взаємозв'язку між показниками передбачається використання методів математико-статистичної обробки даних, вибір яких залежатиме від характеристик отриманих результатів та відповідності статистичним припущенням.

Важливим аспектом дослідження є дотримання етичних принципів роботи з неповнолітніми, зокрема добровільності участі, конфіденційності, поваги до гідності учасників, недопущення стигматизації та використання отриманих результатів виключно з дослідницькою і психологічно-педагогічною метою. Проведення дослідження має передбачати належне інформування учасників та їхніх батьків або законних представників і отримання необхідних згод відповідно до встановленого порядку.

Очікувані результати. Передбачається, що результати дослідження дадуть змогу конкретизувати особливості самооцінки та тривожності в обраній групі підлітків і встановити характер статистичного взаємозв'язку між відповідними показниками. Отримані результати можуть бути використані для визначення напрямів психологічної підтримки підлітків, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного самоставлення та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Отже, вивчення самооцінки та тривожності у підлітків є актуальним напрямом психологічних досліджень, оскільки дає змогу комплексно розглянути окремі аспекти їхнього особистісного та емоційного розвитку. Поєднання класичних теоретичних підходів із сучасними психометричними дослідженнями дає можливість обґрунтовано визначити інструментарій для емпіричного вивчення самооцінки та тривожності. Подальше дослідження взаємозв'язку цих характеристик може стати основою для розроблення психологічно-профілактичних заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя підлітків.

Література:

1. World Health Organization. Mental health of adolescents. 1 September 2025. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/adolescent-mental-health (дата звернення: 30.09.2026).

2. Коц С. Н., Коц В. П., Яценко В. В. Рівень тривожності у студентської молоді. Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень : матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Київ, 23 вересня 2022 р. Київ, 2022. С. 159–163.

3. Коц С. Н., Коц В. П., Коц В. В. Тривожність у підлітків та шляхи впливу. Sectoral research XXI: characteristics and features : матеріали V International Scientific and Theoretical Conference, м. Chicago, 30 January 2023.

Chicago, 2023. С. 103–107.

4. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. 326 p.

5. Moksnes U. K., Espnes G. A., Eilertsen M. E. B., Bjørnsen H. N., Ringdal R., Haugan G. Validation of Rosenberg self-esteem scale among Norwegian adolescents – psychometric properties across samples. BMC Psychology. 2024. Vol. 12. Article 506. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-024-02004-0.

6. Greco A. M., González-Gómez B., Cañete-Massé C. A COSMIN-based meta-analysis on the Psychometric Properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale for Children and Adolescents. Child Indicators Research. 2025. Vol. 18. P. 2705–2736. DOI: https://doi.org/10.1007/s12187-025-10290-2.

7. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1970.

Попова Юлія Петрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Довженко Ольга Олегівна
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЯК ОСНОВА ПОДОЛАННЯ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Тривала війна змінює умови дорослішання українських підлітків: вікові завдання реалізуються на тлі повторюваної небезпеки, порушення звичного ритму та невизначеності. Навчання, спілкування, побудова планів і поступове набуття автономності відбуваються тоді, коли чимало зовнішніх умов неможливо достовірно передбачити. Психологічне навантаження тому підтримується не лише окремими гострими подіями, а тривалим чергуванням мобілізації та неповного відновлення. У такому контексті важливо аналізувати не тільки прояви дистресу, а і можливості, що допомагають підліткові продовжувати значущу діяльність.

Психосоціальний погляд дозволяє не зводити вплив війни до безпосередньої травматичної події. У дослідженні K. E. Miller, виконаному разом з A. Rasmussen, показано значення повсякденних труднощів, які супроводжують життя у конфліктному середовищі [1]. Для підлітка ними можуть бути переміщення, нестабільність навчання, обмеження контактів, напруження в родині, інформаційне перевантаження або руйнування планів. Окремо такі чинники не завжди мають характер психотравми, однак у сукупності створюють

тривалий фон вимог, що потребує постійного пристосування.

За такої постановки проблеми особливого значення набуває ресурсний підхід. У теорії S. E. Hobfoll про збереження ресурсів стрес пояснюється загрозою втрати значущого, фактичними втратами або ситуацією, коли витрачені сили не забезпечують очікуваного приросту [2]. Це допомагає зрозуміти поступове виснаження без нового екстремального епізоду: якщо відпочинок переривається, звичні способи відновлення стають недоступними, а майбутнє залишається непевним, психологічні витрати можуть накопичуватися швидше, ніж повертаються сили.

Ресурсний підхід водночас не переносить відповідальність за пристосування на самого підлітка. Жодна особистісна характеристика не скасовує небезпеку та не замінює підтримувального середовища. Ресурс визначає радше те, чим людина може скористатися в конкретній ситуації. Тому інтенсивний стрес за об'єктивно складних обставин не є доказом особистісної недостатності. Значення ресурсів виявляється у підтриманні керованості поведінки, важливих зв'язків, відновлення та посильної активності.

Для підліткового віку це особливо суттєво. У працях A. S. Masten резильєнтність дітей та підлітків пов'язується передусім із функціонуванням звичайних систем розвитку – підтримувальні стосунки, навчання, саморегуляція, компетентність та соціальна включеність [3]. Отже, адаптація не є наслідком однієї виняткової риси. Вона формується на перетині особистісних можливостей із ресурсами сім'ї, школи та спільноти, а у воєнний час частина способів подолання додатково залежить від рішень дорослих і фактичної доступності допомоги.

Внутрішній бік ресурсного функціонування можна описати через поняття психологічної ресурсності. У концепції О. С. Штепи воно стосується не тільки позитивних особистісних характеристик, а і знання власних психологічних ресурсів, здатності їх оновлювати та залучати у життєвих ситуаціях [4]. Акцент зміщується з переліку «сильних сторін» на поводження з ними. Людина може

мати підтримку або певні здібності, але не звертатися до них у потрібний момент; знати способи відновлення, але запізно помічати виснаження. Тому ресурсність доцільно розуміти як організацію доступу до власних можливостей.

У цьому процесі можна умовно виокремити три взаємопов'язані ланки – розпізнавання, відновлення та доречне використання ресурсів. Перша передбачає здатність помітити, на що підліток уже спирався у складних ситуаціях, які люди, заняття, знання або власні якості допомагають йому функціонувати. Це підтримує реалістичнішу оцінку можливостей. Коли ситуація переживається як суцільна неконтрольованість, увага звужується до загрози; конкретизація наявних опор повертає до поля уваги те, що залишається доступним.

Друга ланка стосується відновлення. Короткий стресовий епізод можна певний час витримувати завдяки мобілізації, але за тривалого навантаження потрібне регулярне повернення сил. Відновлення не обов'язково означає повне зникнення негативних переживань; його ознакою може бути повернення концентрації, готовності взаємодіяти та виконувати посильні завдання. Способи такого відновлення індивідуальні: спілкування, рухова активність, творчість, звична рутина, усамітнення або завершення невеликого завдання. Психологічна підтримка має допомагати оцінювати їх реальний ефект, а не нав'язувати однаковий набір дій.

Третя ланка – використання ресурсів відповідно до характеру ситуації. Одна та сама стратегія не може бути однаково корисною за будь-яких умов. Якщо проблему реально можна змінити, доречними є планування та активні кроки. Коли ситуація не піддається контролю, наполегливі спроби впливу здатні посилювати виснаження, тому більш функціональними можуть бути прийняття обмежень, регуляція емоцій або звернення по підтримку. Ресурсність, таким чином, пов'язана не з постійною активністю, а з відповідністю способу дії реальним вимогам.

Таке співвіднесення пов'язане з переживанням суб'єктності. Воєнні

обставини містять багато подій, щодо яких підліток не має вирішального впливу, але це не означає повної відсутності авторства у власному житті. Зберігатися можуть рішення щодо навчання, інформаційної поведінки, звернення по допомогу, підтримання контактів або організації вільного часу. Визначення таких зон впливу повертає досвід дієздатності, не формуючи нереалістичного відчуття всевладдя щодо зовнішніх обставин.

Окремі складові психологічної ресурсності підтримують цей процес по-різному. Упевненість у собі важлива не як переконання в гарантованому успіху, а як готовність пробувати доступні дії та коригувати їх. Творчість розширює репертуар рішень, коли звичний алгоритм перестає працювати. Прагнення осмислювати досвід допомагає співвідносити пережите з ширшою життєвою перспективою, не вимагаючи знаходити «позитив» у самій війні. У сукупності ці ресурси підтримують можливість перебудовувати поведінку, не ототожнюючи зміну плану з особистою неспроможністю.

Психологічна ресурсність не реалізується поза соціальними відносинами. M. Ungar у спільній праці з L. Theron описують резильєнтність через взаємодію процесів кількох систем – індивідуальної, сімейної, освітньої та суспільної [5]. Для підлітка здатність просити про допомогу має практичний зміст лише тоді, коли є людина, готова відповісти; планування навчання залежить від відносної передбачуваності вимог; відновлення через звичну активність потребує мінімальних умов для неї. Тому підтримка ментального здоров'я не може обмежуватися тренуванням внутрішніх навичок без уваги до середовища та доступності міжособистісних опор.

У практичній роботі розвиток психологічної ресурсності доцільно пов'язувати з конкретним досвідом: аналізувати ситуації успішного подолання, визначати використані опори, помічати ознаки виснаження та формувати індивідуальні способи відновлення. Далі важливо співвідносити ресурс з актуальною вимогою – що можна змінити, що прийняти, де потрібна допомога та яку власну дію реально виконати. Така робота підтримує гнучке керування

доступними можливостями.

Отже, психологічну ресурсність підлітків доцільно розглядати як одну з основ подолання тривалого воєнного стресу не через її здатність усувати негативний вплив обставин, а через організацію відповіді на мінливі вимоги. Усвідомлення власних опор, їх відновлення, доречне залучення та поєднання із соціальною підтримкою допомагають зберігати суб'єктність і значущу активність. Для ментального здоров'я важливішим є не стан постійної стійкості, а гнучкий цикл оцінювання власного стану, вибору ресурсу, перевірки результату та своєчасного коригування способу дії.

Література:

1. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 70(1). P. 7–16. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029.

2. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. Vol. 50(3). P. 337–421. https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062.

3. Masten A. S. Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*. 2018. Vol. 10(1). P. 12–31. https://doi.org/10.1111/jftr.12255.

4. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380–399. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399.

5. Ungar M., Theron L. Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7(5). P. 441–448. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1.

Пустова Юлія Миколаївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Фоменко Карина Ігорівна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Професійна діяльність працівників поліції належить до сфер, у яких психічне навантаження є невід'ємною частиною щоденної роботи. Воєнні умови посилюють цю особливість: до звичних службових вимог додаються тривала небезпека, дефіцит передбачуваності, участь у кризових заходах, контакт із людськими втратами та необхідність діяти за високої відповідальності. У такій ситуації збереження ментального здоров'я пов'язане не лише зі зниженням напруження. Важливо, щоб працівник міг підтримувати професійну дієздатність, відновлювати внутрішні сили після інтенсивних подій та не втрачати здатності будувати подальші життєві плани.

Для осмислення цієї проблеми продуктивним є поняття резильєнтності. A. S. Masten розглядає її як результат роботи звичайних адаптаційних систем, завдяки яким людина зберігає достатній рівень функціонування попри значну несприятливість [1]. Така позиція важлива тим, що відмовляється від образу «невразливої» особистості. Резильєнтність не означає відсутності страху, втоми або інших природних реакцій на складні події. Вона стосується того, наскільки людина здатна використовувати доступні ресурси, перебудовувати поведінку відповідно до обставин та повертатися до продуктивного функціонування після

перевантаження.

Міждисциплінарне узагальнення S. M. Southwick, G. A. Bonanno, A. S. Masten, C. Panter-Brick та R. Yehuda показує, що резильєнтність не можна пояснити однією сталою рисою [2]. Її прояви залежать від співвідношення особистих можливостей, соціальних зв'язків та характеристик середовища. Для працівника поліції це означає, що психологічна стійкість визначається не тільки індивідуальною саморегуляцією. Значення мають командна взаємодія, доступність підтримки, передбачуваність організаційних вимог, можливість відпочинку та культура звернення по психологічну допомогу.

Ресурсний аспект резильєнтності добре узгоджується з теорією збереження ресурсів S. E. Hobfoll [3]. Відповідно до цієї концепції, стрес пов'язується з реальною або потенційною втратою значущих для людини ресурсів. Для працівників поліції у воєнний час ризик ресурсних втрат особливо високий. Після завершення службового епізоду працівник не обов'язково повертається до безпечного середовища: загальна воєнна ситуація продовжує впливати на нього та його близьких. Тому психологічне забезпечення має враховувати не тільки окремі гострі стресори, але і накопичення ресурсних витрат упродовж тривалого часу.

Багатовимірне розуміння резильєнтності представлене також у підході O. Friborg та колег [4], де поряд з особистісними характеристиками враховуються сімейні та соціальні ресурси. Для професійного середовища поліції це принципово, оскільки індивідуальна здатність справлятися з напруженням може слабшати за відсутності підтримувальних зв'язків. Натомість довіра між колегами, зрозумілі способи взаємодії та доступність допомоги підтримують відновлення після складних службових ситуацій.

Когнітивне осмислення подій також може підтримувати психологічну стійкість. В умовах війни переконання в повному контролі над зовнішніми обставинами було б нереалістичним. Натомість психологічно корисним є розмежування того, що від працівника залежить, та того, що перебуває поза його

впливом. Таке розмежування дозволяє переносити увагу з неможливості змінити загальну ситуацію на конкретні дії: підготовку до завдання, дотримання алгоритмів безпеки, організацію власного навантаження, використання доступної підтримки. Через це відчуття дієздатності може зберігатися навіть у середовищі, де значна частина подій залишається непередбачуваною.

Емоційна саморегуляція становить інший важливий компонент психологічної стійкості. Працівник поліції має діяти професійно у ситуаціях, де природно виникають страх, гнів, розгубленість або виснаження. Проте професійний самоконтроль не варто ототожнювати з постійним придушенням емоцій. Більш адаптивною видається здатність помічати власний стан, розуміти його зміни та своєчасно застосовувати способи відновлення. Усвідомлення емоційного напруження дає можливість раніше розпізнати момент, коли ресурси потребують поповнення, а також знижує ризик того, що накопичена втома непомітно почне впливати на рішення та взаємодію з людьми.

На поведінковому рівні значення має те, як людина організовує дії до виникнення проблеми та після її появи. Для поліцейської діяльності особливо важливою є превентивна позиція: підготовка до можливих труднощів, продумування альтернатив, підтримання необхідних навичок та завчасне відновлення ресурсів. Такий підхід не усуває небезпеку, але розширює кількість доступних способів реагування. Водночас систематичне уникання складних переживань, відкладання звернення по допомогу або відмова визнавати виснаження можуть поступово звужувати адаптаційні можливості.

Соціальна підтримка доповнює індивідуальні способи подолання навантаження. У професіях високого ризику самостійність часто сприймається як ознака надійності, через що потреба в допомозі може переживатися як слабкість. Така установка здатна погіршувати відновлення. Ресурсна модель, навпаки, передбачає вміння користуватися доступною підтримкою. Йдеться не тільки про роботу з психологом. Важливими є довіра всередині підрозділу, можливість обговорити складний досвід із колегами, підтримка керівника,

контакт із близькими та відсутність стигматизації психологічної допомоги.

За тривалої невизначеності особливого значення набуває збереження життєвої спрямованості. A. Längle та співавтори пов'язують екзистенційну сповненість із умінням рефлексивно співвідносити власні переживання з ширшим життєвим контекстом, залишатися чутливим до значущих орієнтирів, обирати можливий спосіб дії та брати відповідальність за його реалізацію [5]. Для працівника поліції цей аспект може підтримувати внутрішню цілісність тоді, коли зовнішні обставини різко звужують простір планування. Важливо не намагатися наділяти травматичні події «позитивним сенсом», а зберігати усвідомлення особисто значущого напряму, що допомагає продовжувати діяльність та визначати межі власної відповідальності.

Звідси випливає, що робота з резильєнтністю не повинна перетворюватися на тренування здатності безмежно витримувати навантаження. Такий підхід ризикує приховати реальну ціну тривалого стресу та покласти всю відповідальність за його наслідки на самого працівника. Більш обґрунтованою є модель, у якій розвиток особистісних ресурсів поєднується з організаційною підтримкою. Психоедукація, навички емоційної регуляції, реалістичне планування, робота з межами контролю, підтримка соціальних контактів та збереження ціннісних орієнтирів мають доповнюватися умовами, що дозволяють цими ресурсами реально користуватися.

У практиці психологічного супроводу це означає зміщення акценту з вимоги «бути стійким» на формування системи відновлення. Працівникові важливо мати не тільки індивідуальні техніки саморегуляції, але і зрозумілий маршрут звернення по допомогу, можливість обговорювати професійно складні ситуації, підтримувати контакт із близькими та планувати доступне відновлення. Така система підвищує ймовірність того, що психологічні ресурси підтримуватимуться систематично, а їх відновлення стане складовою психологічної профілактики.

Отже, резильєнтність працівників поліції в умовах війни доцільно

розглядати як багаторівневий ресурс підтримання ментального здоров'я. Її психологічний зміст охоплює реалістичне відчуття власної дієздатності, емоційну саморегуляцію, активні способи опанування труднощів, використання соціальної підтримки та збереження ціннісної спрямованості. Водночас резильєнтність не замінює необхідності в належних організаційних умовах та професійній психологічній допомозі. Найбільш перспективним є комплексний підхід, за якого індивідуальні ресурси працівника та ресурси професійного середовища розглядаються як взаємопов'язані складові збереження психологічного функціонування за тривалого воєнного ризику.

Література:

1. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

2. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. Art. 25338. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

4. Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2003. Vol. 12(2). P. 65–76. https://doi.org/10.1002/mpr.143

5. Längle A., Orgler C., Kundi M. The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4(1). P. 135–151.

Пучков Глеб Володимирович
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Миронець Сергій Миколайович
доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

Воєнні події суттєво змінюють умови життєдіяльності студентської молоді, створюючи додаткове психологічне навантаження та ускладнюючи реалізацію повсякденних навчальних і соціальних завдань. Постійна невизначеність, загроза безпеці, повітряні тривоги, порушення звичного режиму життя та необхідність швидкого переключення між різними видами діяльності актуалізують проблему збереження психологічного благополуччя та ментального здоров'я молоді.

Для студентської молоді саморегуляція має безпосередній зв'язок із навчальною діяльністю. Навчання потребує концентрації уваги, підтримання мотивації, планування власної діяльності та здатності контролювати емоційні реакції. В умовах воєнного стану ці процеси можуть ускладнюватися під впливом раптових стресових ситуацій. Тому важливим є не лише оцінювання інтенсивності негативних переживань студентів, а й визначення того, наскільки швидко вони здатні повертатися до звичного функціонування після стресогенного впливу.

З метою вивчення психоемоційного стану та проявів труднощів саморегуляції студентської молоді було проведено анонімне онлайн-опитування

здобувачів вищої освіти Державного торговельно-економічного університету. В опитуванні взяв участь 71 студент. Дослідження було спрямоване на вивчення емоційних реакцій студентів на воєнні загрози, вплив повітряних тривог на навчальну діяльність, особливостей повернення до навчання після завершення тривоги, змін навчальної мотивації та проявів психологічної втоми.

Результати дослідження засвідчили значне емоційне навантаження студентської молоді, 68,6% респондентів зазначили, що постійно або часто відчувають емоційне напруження, пов'язане з воєнними подіями. Під час повітряних тривог найчастіше студенти повідомляли про тривогу та напруження – по 53,5% відповідно, а також про страх - 45,1%. Отримані дані характеризують виражені емоційні реакції студентів на ситуації воєнної небезпеки та актуалізують значення навичок емоційної саморегуляції. Важливим показником труднощів відновлення навчальної діяльності є час, необхідний студентам для повернення до звичного функціонування після завершення повітряної тривоги. За результатами опитування, 43 із 71 студента (60,6%) потребують щонайменше 15 хвилин для повернення до навчальної діяльності. При цьому 57,1% студентів зазначили, що повітряні тривоги мають сильний або дуже сильний вплив на їхню здатність концентруватися під час навчання. Це дає підстави розглядати здатність до відновлення концентрації та навчальної активності як один із важливих аспектів психологічної саморегуляції студентів в умовах воєнних загроз.

Ще одним важливим проявом тривалого психологічного навантаження є емоційне виснаження. 57,1% опитаних студентів зазначили, що психологічна втома або емоційне виснаження виникають у них щодня або кілька разів на тиждень. Водночас 56,5% респондентів повідомили про помірне або значне зниження навчальної мотивації. Поєднання цих показників свідчить про те, що тривале перебування в умовах стресу може ускладнювати підтримання необхідного рівня активності та зацікавленості в навчальній діяльності.

Саморегуляція в умовах воєнних загроз передбачає не лише контроль

негативних емоцій, а й використання доступних ресурсів для відновлення психологічної рівноваги. Важливе місце серед таких ресурсів можуть посідати соціальна підтримка, психологічна допомога, навички емоційної саморегуляції та стресостійкісті. Дослідження українських науковців засвідчують значення активізації внутрішніх ресурсів студентів для підтримання психологічного благополуччя в умовах війни [1]. Водночас психологічна стійкість студентської молоді пов'язана з використанням соціальних, психологічних та особистісних ресурсів, серед яких важливе місце посідає саморегуляція [2].

Отримані дані підтверджують актуальність розвитку навичок психологічної саморегуляції у студентської молоді. Серед бажаних форм університетської підтримки найчастіше студенти обирали тренінги з емоційної саморегуляції - 47,9%, гнучкий графік навчання - 46,5%, можливість дистанційного навчання за потреби - 42,3%, а також тренінги зі стресостійкості – 39,4%. Таким чином, студенти демонструють не лише наявність психологічних труднощів, а сформований запит на практичні інструменти їх подолання.

Важливо, що розвиток саморегуляції не варто зводити лише до індивідуальної відповідальності студента за власний психологічний стан. В умовах воєнного стану значну роль відіграють умови, у яких здійснюється навчальна діяльність. Можливість адаптувати навчальний процес до безпекової ситуації, отримати психологічну консультацію, скористатися підтримкою викладачів або продовжити навчання в дистанційному форматі може створювати додаткові умови для збереження психологічних ресурсів студентів.

Отже, психологічна саморегуляція студентської молоді в умовах воєнних загроз є важливим ресурсом підтримання ментального здоров'я, збереження навчальної активності та адаптації до несприятливих життєвих обставин. Результати проведеного дослідження засвідчили поширеність емоційного напруження, труднощі концентрації, необхідність часу для відновлення після повітряних тривог та прови емоційного виснаження серед студентів. Водночас виявлено виражений запит на розвиток навичок емоційної саморегуляції та

стресостійкості. Перспективним напрямом подальшої роботи є розроблення й апробація психологічної програми розвитку саморегуляції студентської молоді в умовах воєнного стану.

Література:

1. Володарська Н. Д. Тренінг активізації внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. Габітус. 2024. № 58. С. 69-76. DOI: 10.32782/2663-5208.2024.58.10.
2. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 1. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.21.

Радько Ольга Василівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МЕТОДУ «АВТЕНТИЧНИЙ РУХ» У РОБОТІ З ЕМОЦІЙНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ

Емоційні переживання є невід'ємною складовою внутрішнього світу особистості. Вони впливають на її самосприйняття, поведінку й характер взаємодії з іншими людьми. Водночас усвідомлення та вербалізація емоцій не завжди відбуваються легко. Певні переживання можуть виявлятися передусім через тілесні відчуття, зміну дихання, м'язове напруження, пози чи імпульси до руху. Це зумовлює інтерес до психотерапевтичних підходів, які розглядають тіло не лише як об'єкт спостереження, а і як важливе джерело інформації про

емоційний досвід людини. У цьому контексті особливої уваги заслуговує метод «Автентичний рух». Він належить до практик, що пов'язаних із танцювально-руховою терапією та дослідженням взаємозв'язку тілесного досвіду, емоцій і свідомості [1, 2].

Метод «Автентичний рух» сформувався у професійній діяльності американської танцівниці та танцювальної терапевтки Мері Старкс Вайтгаус (Mary Starks Whitehouse) у середині XX століття. Важливе місце в його становленні посіли ідеї К. Юнга, зокрема концепція активної уяви. Вона передбачає можливість дослідження внутрішнього психічного досвіду через образи, спонтанні прояви та символічне вираження. Надалі метод розвивали Д. Адлер і Д. Ходоров, приділяючи увагу усвідомленню рухового досвіду, спостереженню та взаємодії між учасником і свідком [1, 2].

Автентичний рух можна визначити як практику, у якій людина спрямовує увагу на внутрішні відчуття, емоції, образи та спонтанні рухові імпульси, дозволяючи їм проявлятися у русі без попередньо заданої хореографії. На відміну від танцю, орієнтованого на засвоєння певних рухових форм або досягнення естетичного результату, у цій практиці основного значення набуває суб'єктивний досвід людини та усвідомлення процесу руху. Його цінність полягає не в тому, як рух виглядає зовні, а в тому, що людина відчуває, помічає й усвідомлює під час рухової активності [2].

Терапевтичний потенціал методу доцільно розглядати через декілька взаємопов'язаних процесів. Першим є розвиток уваги до тілесного досвіду. Зосередження на диханні, м'язовому тонусі, положенні тіла та спонтанних імпульсах. Це може допомагати людині помічати зміни власного стану й розпізнавати тілесні прояви емоцій. Таке спостереження створює можливість для глибшого розуміння індивідуальних реакцій і зв'язку між тілесними відчуттями та емоційними переживаннями.

Другим процесом є невербальне вираження емоційного досвіду. У межах автентичного руху переживання можуть проявлятися через характер, напрямок,

темп та інтенсивність руху. Це не означає, що кожен рух має однозначне психологічне значення. Навпаки, важливо уникати універсальних трактувань тілесних проявів і враховувати індивідуальні асоціації та суб'єктивне сприйняття людини. Рух у такому разі стає способом дослідження переживання, а не засобом його діагностування за зовнішніми ознаками [1].

Третім процесом є усвідомлення та інтеграція отриманого досвіду. Після рухової частини людина може звернутися до власних відчуттів, образів і думок, які виникли під час практики. Спробувати сформулювати їхнє особисте значення. Перехід від безпосереднього тілесного переживання до рефлексії створює умови для осмислення емоційного досвіду, який раніше міг залишатися недостатньо усвідомленим. Таким чином, метод поєднує тілесне дослідження, спонтанне самовираження та словесне осмислення пережитого.

Важливою особливістю методу є взаємодія між людиною, яка рухається, та свідком (witness) — тим, хто уважно спостерігає за процесом, не нав'язуючи власних оцінок і тлумачень. Свідчення передбачає присутність, уважність і повагу до індивідуального досвіду іншого. У терапевтичному контексті така взаємодія може сприяти формуванню простору, у якому людина отримує можливість досліджувати власні переживання без необхідності демонструвати певний результат або відповідати зовнішнім очікуванням. Водночас значення руху не повинно визначатися винятково спостерігачем: пріоритет має власне розуміння досвіду людиною, яка рухалася [2].

У роботі з емоційними переживаннями практика може охоплювати налаштування на внутрішні відчуття, спонтанний рух, уважне спостереження за тілесними й емоційними реакціями та подальшу рефлексію. Її структура залежить від мети роботи, індивідуальних потреб учасника та професійного підходу фахівця.

Потенційні можливості методу пов'язані з розвитком емоційної усвідомленості, поглибленням контакту з тілесним досвідом, дослідженням особистісних переживань і розширенням способів невербального

самовираження. Водночас важливо розмежовувати теоретично обґрунтовані механізми та емпірично підтверджену ефективність. Дослідження танцювально-рухової терапії загалом вказують на перспективність рухових практик у роботі з емоційною регуляцією, проте ці результати не можна автоматично вважати доказом ефективності саме методу «Автентичний рух» [3].

Застосування методики потребує дотримання принципів добровільності, конфіденційності, поваги до особистих меж і права учасника припинити практику. Особливої уваги потребує робота з інтенсивними емоційними станами та травматичним досвідом, оскільки зосередження на внутрішніх відчуттях може актуалізувати складні переживання. Тому важливими умовами є належна підготовка фахівця, поступовість роботи й забезпечення психологічної безпеки.

Отже, метод «Автентичний рух» має потенціал для використання у роботі з емоційними переживаннями завдяки поєднанню спонтанного руху, уваги до тілесних відчуттів, неосудливого спостереження та рефлексії. Його специфіка полягає у створенні умов для дослідження індивідуального емоційного досвіду без заданих рухових форм і наперед визначених інтерпретацій. Метод може розглядатися як один із засобів розвитку емоційної усвідомленості та поглиблення саморозуміння в межах професійної терапевтичної роботи. Водночас подальші емпіричні дослідження мають уточнити специфічні механізми впливу автентичного руху та межі його ефективного застосування.

Література:

1. Cheng Z., Wang Y. Theoretical Bases and Psychological Mechanisms of Authentic Movement in Dance/Movement Therapy. Medicine & Philosophy. 2022. Vol. 43, No. 13. P. 57–62. DOI: https://doi.org/10.12014/j.issn.1002-0772.2022.13.12.

2. Pallaro P. (Ed.). Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1999. Інформація про видання: Jessica Kingsley Publishers.

3. The Role of Dance Movement Therapy in Enhancing Emotional Regulation: A Literature Review. Heliyon. 2024. Vol. 10, No. 15. Article e35733. DOI:

https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35733.

Романовська Олена Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

САМОТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНА ВКЛЮЧЕНІСТЬ ЯК РЕСУРС МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Повномасштабна війна істотно змінює соціальне середовище молоді: порушуються звичні соціальні зв'язки, змінюється місце проживання, частина молодих людей перебуває далеко від родини та друзів, трансформується взаємодія в освітньому середовищі. За таких умов проблема самотності здобувачів вищої освіти набуває не лише індивідуально-психологічного, а й соціального та освітнього значення. Особливо актуальним є пошук ресурсів підтримки ментального здоров'я та збереження зв'язку з іншими людьми й освітньою спільнотою.

У сучасній психології самотність розглядається як суб'єктивне переживання недостатності або незадоволеності значущими соціальними зв'язками. Вона не тотожна фізичній ізоляції: людина може перебувати серед інших і водночас відчувати відсутність близькості, розуміння чи підтримки. Такий підхід важливий для аналізу студентського середовища, оскільки наявність контактів у навчальній групі ще не гарантує відчуття приналежності та психологічної включеності.

Українські дослідження підтверджують актуальність проблеми самотності молоді в умовах війни. Л. І. Залановська та Ю. В. Железнякова розглядають

соціальну ізоляцію і самотність молоді під час війни як психологічну проблему, пов'язану зі змінами соціальної взаємодії та психоемоційного стану [1]. О. Брюховецька визначає самотність як соціально-психологічне явище, пов'язане з переживанням недостатності позитивних емоційних зв'язків із людьми [2]. Отже, важливо враховувати не лише кількість соціальних контактів, а насамперед їхню суб'єктивну значущість.

Особливого значення проблема набуває під час навчання у закладі вищої освіти. Студентський вік пов'язаний із розширенням соціального простору, формуванням міжособистісних зв'язків, професійною та особистісною самоідентифікацією. Освітнє середовище є не лише простором отримання знань, а й важливим соціальним середовищем, де формується відчуття належності. Дослідження Х. Самадіє та М. Резаї за участю 345 студентів показало зв'язок відчуття належності до університету із задоволеністю життям через соціальну самотність і депресивні прояви [3].

Соціальну включеність доцільно розглядати ширше, ніж просту участь у соціальних взаємодіях. Вона охоплює можливість бути частиною значущої групи, відчувати прийняття, підтримку, взаємність та власну значущість для інших. У студентському середовищі це проявляється через належність до академічної групи, участь у спільних освітніх і позанавчальних активностях, взаємодію з викладачами та однокурсниками, студентські ініціативи, наукові гуртки, волонтерство та інші форми спільної діяльності.

Важливо розмежовувати соціальну включеність, соціальну ізоляцію та самотність. Ізоляція характеризує обмеженість соціальних контактів, тоді як самотність є суб'єктивним переживанням невідповідності між бажаними та наявними зв'язками. Соціальна включеність характеризує можливість брати участь у значущих взаємодіях та відчувати себе частиною спільноти. Такий підхід узгоджується із сучасною концепцією соціального зв'язку ВООЗ.

У звіті Комісії ВООЗ із соціального зв'язку 2025 року самотність і соціальна ізоляція визначаються як поширені явища, що мають наслідки для

здоров'я та добробуту. ВООЗ наголошує на необхідності посилення соціальних зв'язків і розвитку середовищ, які сприяють взаємодії, підтримці та належності [4]. Це дає підстави розглядати соціальну включеність як напрям профілактики негативних наслідків соціальної від'єднаності.

Для здобувачів вищої освіти в умовах війни значення соціальної включеності посилюється через невизначеність і порушення звичного способу життя. Вимушене переміщення, дистанційне або змішане навчання та зміна соціального оточення можуть ускладнювати підтримання сталих міжособистісних зв'язків. Водночас цифрова комунікація не завжди забезпечує відчуття близькості, тому важливо враховувати її якість, взаємність і психологічну значущість.

Окремої уваги потребує цифровий простір. Соціальні мережі можуть підтримувати контакти за умов фізичної віддаленості, однак характер цифрової взаємодії має значення: проблемне використання соціальних мереж пов'язане з гіршими показниками психологічного благополуччя, тривожними та депресивними проявами [5]. Тому цифрові засоби комунікації варто розглядати як один із можливих інструментів соціального зв'язку, а не його автоматичний еквівалент.

З позицій психосоціального підходу соціальна включеність може виконувати кілька функцій у підтримці ментального здоров'я. Вона забезпечує емоційну підтримку, створює відчуття належності, сприяє збереженню структури повсякденного життя та створює можливості для взаємодопомоги й обміну ресурсами.

Водночас соціальна включеність не означає необхідності постійного перебування серед інших. Усамітнення та самотність не тотожні. Л. Магдисюк та І. Притка наголошують на необхідності розмежування самотності, соціальної ізоляції та усамітнення у юнацькому віці [6]. Тому підтримка має поєднувати повагу до особистого простору з доступними можливостями добровільної соціальної взаємодії.

Людина, яка переживає самотність, може скорочувати соціальну активність, що зменшує можливості для позитивних контактів. Так формується замкнене коло: переживання від'єднаності знижує готовність до взаємодії, а її обмеження посилює самотність. Тому профілактика самотності має бути спрямована не лише на індивідуальну допомогу, а й на створення умов для безпечної соціальної участі.

Для закладів вищої освіти це означає розвиток соціально інклюзивного середовища: горизонтальної взаємодії між здобувачами, підтримувальної комунікації викладачів, участі у спільних проєктах, студентському самоврядуванні, наукових гуртках та інших формах колективної активності. Важливими є формати поступового залучення до спільноти без примусу та надмірного соціального навантаження.

Важливим є своєчасне виявлення здобувачів, які тривалий час переживають самотність або соціальну від'єднаність. Самотність не слід автоматично розглядати як ознаку психічного розладу. Оглядове дослідження В. Гасуль-Молінера та співавторів засвідчує зв'язок самотності з несприятливими показниками психічного і фізичного здоров'я, однак не підтверджує однозначно причинно-наслідковий характер цих зв'язків [7]. Тому психологічна оцінка має бути комплексною.

У цьому контексті соціальна включеність може розглядатися як потенційний психосоціальний ресурс, а не універсальний засіб подолання самотності. Її ресурсний характер визначається можливістю отримувати підтримку, відчувати належність до спільноти, брати участь у значущій діяльності та зберігати взаємозв'язок з іншими. Для освітнього середовища це означає поєднання індивідуальної психологічної підтримки з увагою до якості соціального середовища.

Отже, в умовах війни проблема самотності здобувачів вищої освіти потребує розгляду на індивідуальному, міжособистісному та інституційному рівнях. Важливими є усвідомлення потреб у соціальній взаємодії та доступ до

психологічної підтримки; формування підтримувальних зв'язків; створення освітнього середовища, яке забезпечує належність, участь і взаємодопомогу.

Таким чином, соціальну включеність доцільно розглядати як перспективний напрям психосоціальної підтримки ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни. Її значення полягає не просто у збільшенні кількості контактів, а у створенні умов для формування значущих зв'язків, відчуття належності та участі у спільному освітньому просторі. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення взаємозв'язків між самотністю, належністю до університетської спільноти, соціальною підтримкою та показниками ментального здоров'я.

Література:

1. Залановська Л. І., Железнякова Ю. В. Психологічні проблеми соціальної ізоляції і самотності у молоді під час війни. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 3. С. 30–39. DOI: https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-4.

2. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2023. Т. 25, № 54. URL: https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/643

3. Samadieh H., Rezaei M. A serial mediation model of sense of belonging to university and life satisfaction: The role of social loneliness and depression. *Acta Psychologica*. 2024. Vol. 250. Article 104562. DOI: https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104562.

4. World Health Organization. *From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection*. Geneva : World Health Organization, 2025. 213 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/978240112360

5. Ahmed O., Walsh E. I., Dowell A., Alatik K., Espinoza Oyarce D. A., Cherboun N. *Social media use, mental health and sleep: A systematic review with*

meta-analyses. Journal of Affective Disorders. 2024. Vol. 367. P. 701–712. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193

6. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 14. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.162.

7. Gasull-Molinera V., Khan K. S., Núñez Núñez M., Kouiti M. The impact of loneliness on mental and physical health outcomes: An umbrella review. *Semergen*. 2024. Vol. 50, No. 6. Article 102261. DOI: https://doi.org/10.1016/j.semerg.2024.102261.

8. Філоненко К., Савелюк Н. Переживання самотності як прояв дистинктивної поведінки особистості. *Психологічні перспективи*. 2025. № 46. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-46-fil.

Садова Мирослава Анатоліївна
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Національного університету біоресурсів і природокористування України
м. Київ, Україна
Науменко Оксана
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У тезах здійснено теоретичний аналіз проблеми депресивних станів жінок зрілого віку в умовах воєнного часу. Розглянуто психологічний зміст понять «депресія», «депресивний стан», «депресивна симптоматика» та визначено їх співвідношення. Проаналізовано основні психологічні чинники формування депресивних станів жінок зрілого віку в умовах тривалого воєнного стресу. Особливу увагу приділено впливу безпосередньої та опосередкованої травматизації, втрати близьких, вимушеного переміщення, соціально-економічної нестабільності, хронічної небезпеки, зміни сімейних і професійних ролей та зниження ресурсів психологічної адаптації. Обґрунтовано необхідність дослідження депресивних станів жінок зрілого віку як комплексного феномену, що формується під впливом взаємодії індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і воєнно-травматичних чинників.

Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабні зміни в житті населення та стала одним із найбільш значущих чинників ризику для психічного здоров'я. Тривале перебування в умовах небезпеки, ракетних і артилерійських обстрілів, втрати близьких людей, вимушеного переміщення, економічної

нестабільності та невизначеності майбутнього створює передумови для виникнення широкого спектра психологічних проблем. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що війна в Україні суттєво збільшила потребу населення у послугах із психічного здоров'я та психологічної допомоги.

Особливої уваги потребує проблема депресивних станів жінок зрілого віку. Зрілість є періодом життя, у якому жінка часто одночасно виконує значну кількість соціальних ролей: професійної працівниці, матері, дружини, доньки, доглядальниці за літніми батьками, організатора сімейного життя. У воєнних умовах традиційне рольове навантаження може суттєво посилюватися. До нього додаються необхідність забезпечення безпеки сім'ї, вирішення фінансових і побутових проблем, переживання за дітей та близьких, адаптація до нових соціальних умов.

Унаслідок цього депресивні прояви у жінок зрілого віку доцільно розглядати не лише як окрему психологічну або клінічну проблему, а як результат складної взаємодії особистісних, соціальних і травматичних чинників.

Депресія є складним багатовимірним феноменом, який може розглядатися в межах медичного, психологічного, соціально-психологічного та біопсихо-соціального підходів [5, с. 60].

У психологічному контексті депресивний стан характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до діяльності, зменшенням здатності отримувати задоволення, почуттям безнадійності, песимістичним баченням майбутнього, зниженням активності та мотивації. До когнітивних проявів можуть належати негативна оцінка себе, власного минулого і майбутнього, почуття провини, безпорадності та недостатньої само ефективності [2, с. 10].

Водночас важливо розмежовувати депресивну симптоматику та клінічний депресивний розлад. Наявність окремих симптомів пригніченого настрою, втоми, порушень сну або зниження активності сама по собі не означає наявності психічного розладу. У психологічних дослідженнях доцільно використовувати поняття «депресивні прояви» або «депресивна симптоматика», якщо

дослідження спрямоване на оцінювання вираженості симптомів за психодіагностичними методиками.

Це дозволяє говорити про необхідність диференційованого підходу до розуміння депресивних станів у воєнний час.

Зрілий вік є важливим етапом життєвого розвитку, що характеризується переоцінкою життєвих цінностей, професійних досягнень, сімейних відносин та перспектив майбутнього. У цей період особистість може переживати зміни, пов'язані з професійним статусом, сімейними ролями, дорослішанням дітей, станом здоров'я, зміною соціальної активності [1, с. 13].

В умовах війни нормативні вікові завдання розвитку ускладнюються. Жінка змушена адаптуватися не лише до природних життєвих змін, а й до надзвичайних соціальних обставин.

Особливо значущим чинником є рольове перевантаження. Жінка може одночасно виконувати професійні обов'язки, піклуватися про дітей, підтримувати чоловіка або інших членів родини, допомагати батькам, забезпечувати побут та адаптуватися до змін на роботі.

Тривале перебування у стані «постійної готовності» може призводити до виснаження психологічних ресурсів. Якщо можливості відновлення недостатні, накопичений стрес може трансформуватися у стійке зниження настрою, емоційне виснаження, апатію, порушення сну, зниження мотивації та інші депресивні прояви [4, с. 21].

Важливим є також феномен подвійної травматизації: жінка може одночасно переживати власний травматичний досвід і виконувати функцію емоційної підтримки інших членів сім'ї. Постійне стримування власних переживань заради підтримки близьких потенційно зменшує можливості для власного емоційного відновлення.

Війна створює комплексну систему стресогенних факторів. До них належать безпосередня загроза життю, обстріли, перебування в окупації, втрата житла, загибель або поранення близьких, вимушене переміщення, роз'єднання

сім'ї, фінансові труднощі, втрата роботи, інформаційне перевантаження та невизначеність.

Дослідження українського населення, проведене через шість місяців після початку повномасштабного вторгнення, охопило 706 осіб. Автори виявили значну поширеність тривоги, депресії та стресу, причому жінки виявилися більш вразливими до проблем психічного здоров'я, ніж чоловіки. Погіршення фінансового та професійного становища також було пов'язане з підвищенням психологічного неблагополуччя, а безпосередній травматичний досвід прогнозував вищі рівні тривоги та депресії [3, с. 45].

Інше дослідження дорослого населення України, проведене через рік після початку повномасштабної війни, показало наявність депресивної симптоматики у 44,2% учасників. Дослідники також встановили негативний зв'язок між якістю життя та депресією, тривогою і посттравматичною симптоматикою.

Ці результати підтверджують актуальність систематичного дослідження депресивних станів українських жінок, зокрема жінок зрілого віку.

Депресивні стани жінок в Україні: сучасні дослідницькі тенденції

Актуальність проблеми підтверджується українськими дослідженнями. Так, дослідження жінок Одеської області, проведене у березні–листопаді 2024 року, охопило 196 респонденток, серед яких 104 жінки були віком 45–59 років. Лише у 17,35% опитаних не було виявлено ознак депресивного розладу; легкий ступінь депресії виявлено у 11,22%, середній — у 26,53% респондентом [2, с. 30].

Ці дані мають важливе значення для обґрунтування необхідності дослідження саме жінок зрілого віку. Вони демонструють, що проблема депресивної симптоматики в українських жінок в умовах воєнного стану має не поодинокий характер і потребує систематичного психологічного вивчення.

Водночас наукова проблема не зводиться лише до визначення рівня депресії. Важливим завданням є встановлення взаємозв'язку депресивної симптоматики з тривожністю, стресом, психологічною стійкістю, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та якістю життя.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє зробити висновок, що депресивні стани жінок зрілого віку у воєнний час є складним багатофакторним феноменом, який формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та травматичних чинників.

Війна створює умови тривалого стресу, невизначеності та потенційної травматизації, що може посилювати ризик виникнення депресивної симптоматики. Для жінок зрілого віку додаткове значення мають рольове перевантаження, відповідальність за членів сім'ї, професійні та економічні труднощі, переживання за дітей і близьких, а також необхідність адаптації до вікових і соціальних змін.

Сучасні дослідження українського населення підтверджують значущість проблеми депресії в умовах війни та вказують на підвищену вразливість жінок до негативних наслідків воєнного стресу.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є емпіричне визначення рівнів депресивної симптоматики у жінок зрілого віку, встановлення її взаємозв'язку з реактивною та особистісною тривожністю, а також порівняння показників до та після проведення психологічної програми підтримки.

Таким чином, дослідження депресивних станів жінок зрілого віку у воєнний час має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення. Його результати можуть бути використані для розроблення програм психологічної профілактики, психокорекції та підтримки психічного здоров'я жінок, які перебувають в умовах тривалої воєнної небезпеки.

Література:

1. Danyliuk I., Kowatsch T., et al. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. Frontiers in Psychiatry. 2023.

2. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. Frontiers in Psychiatry. 2023. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1190465.

3. Wang S., Barrett E., Hicks M.-H. R., Martsenkovskyi D., Holovanova I., Marchak O., Ishchenko L., Haque U., Fiedler N. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. Psychiatry Research. 2024. Vol. 339. Article 116056. DOI: 10.1016/j.psychres.2024.116056.

4. World Health Organization. Ukraine: Special Initiative for Mental Health. 2026.

5. The Lancet Psychiatry Commission on mental health in Ukraine. World Health Organization. 2024.

Саєнко Дар'я Максимівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Світлична Наталія Олександрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні істотно змінила умови професійної діяльності фахівців соціальної сфери. Соціальні працівники та психологи щоденно взаємодіють із людьми, які пережили вимушене переміщення, втрату житла, насильство, загибель близьких та інші травматичні події, водночас самі перебуваючи під впливом воєнних загроз. За таких обставин зростає ризик формування тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, депресивних проявів та емоційного виснаження. Тривале накопичення стресу може знижувати професійну ефективність і

підвищувати ризик професійного вигорання.

Теоретичним підґрунтям дослідження є транзакційний підхід до стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепції професійного вигорання К. Маслач і С. Джексон, а також сучасні підходи до психологічної стійкості та резильєнтності, представлені у працях українських дослідників. У межах сучасного розуміння стресу важливим є не лише вплив зовнішнього стресора, а й оцінка ситуації людиною та доступність ресурсів для її подолання [1, с. 25–38]. Психологічна стійкість, своєю чергою, розглядається як ресурс підтримання ефективного функціонування в умовах тривалого навантаження [2, с. 68–81].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості негативних психічних станів працівників соціальної сфери в умовах воєнного стану та розробити практичні рекомендації щодо їх зниження.

Вибірка та методи дослідження. Дослідження проводилося у 2025–2026 роках на базі установ соціальної сфери м. Харкова. У ньому взяли участь 35 фахівців – соціальних працівників і психологів віком від 24 до 58 років. Для діагностики використано методику самооцінки психічних станів Г. Айзенка, шкалу самооцінки депресії В. Зунга та Бостонський тест на стресостійкість. Шкала В. Зунга є 20-пунктовим інструментом самооцінки депресивної симптоматики [3, с. 63–70]. Бостонський тест спрямований на оцінювання стилю життя та особистої стресостійкості [4, с. 202–205]. Для статистичної обробки застосовано t-критерій Стьюдента та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Основні результати дослідження. За методикою Г. Айзенка високий рівень тривожності виявлено у 18 осіб (51,4%), високий рівень фрустрації – у 13 осіб (37,1%), високий рівень агресивності – у 8 осіб (22,8%), а високий рівень ригідності – у 18 осіб (51,5%). Отримані результати свідчать, що найбільш вираженими негативними станами у досліджуваній групі є тривожність та ригідність. Високі показники фрустрації разом із середніми були характерні для 77,1% респондентів, що може відображати переживання професійної безпорадності в ситуаціях, коли об'єктивні умови не дозволяють повною мірою

задовольнити потреби клієнтів.

Діагностика за шкалою В. Зунга показала, що показники в межах норми мали 31,4% респондентів, легкі депресивні прояви ситуативного характеру – 45,7%, субдепресивний стан – 22,9%. Таким чином, ознаки депресивної симптоматики різного ступеня вираженості виявлено у 68,6% фахівців. Водночас результати самооцінки не слід ототожнювати з клінічним діагнозом: психодіагностичні шкали дають змогу виявити вираженість симптомів і визначити потребу в подальшій психологічній або медичній оцінці.

За Бостонським тестом високу стресостійкість продемонстрували 25,7% респондентів, пороговий рівень – 54,3%, низький – 20,0%. Отже, для більшості досліджуваних характерним є недостатній запас адаптаційних ресурсів, що може підвищувати вразливість до хронічного стресу. Отримана картина узгоджується із сучасними підходами до психологічної стійкості, відповідно до яких ефективність адаптації залежить не лише від інтенсивності стресорів, а й від наявності та своєчасного відновлення особистісних ресурсів [2, с. 9–26].

Кореляційний аналіз засвідчив сильний прямий зв'язок між тривожністю та депресивністю ($r=0,68$; $p<0,01$), а також статистично значущі зворотні зв'язки стресостійкості з тривожністю ($r=-0,62$; $p<0,01$) та депресивністю ($r=-0,58$; $p<0,01$). Отже, підвищення рівня стресостійкості пов'язане зі зниженням вираженості негативних психічних станів. Виявлений зв'язок не доводить причинно-наслідкової залежності, проте підтверджує доцільність розглядати стресостійкість як важливий ресурс психологічної адаптації. Статистично значущі зворотні зв'язки також зафіксовано між стресостійкістю та агресивністю ($r=-0,42$; $p<0,05$) і стресостійкістю та ригідністю ($r=-0,45$; $p<0,05$). Крім того,

виявлено зворотний зв'язок між віком і стресостійкістю ($r=-0,38$; $p<0,05$).

Виявлені відмінності за стажем роботи також мають практичне значення. У фахівців зі стажем до 10 років середній показник тривожності становив 14,2 бала, тоді як у працівників зі стажем понад 10 років спостерігалася тенденція до вищої ригідності (15,8 бала). За результатами t-критерію Стьюдента відмінності за цими показниками визначалися як статистично значущі ($p<0,05$). Це дає підстави враховувати професійний досвід під час планування психологічної підтримки: для менш досвідчених працівників важливими є розвиток навичок саморегуляції та подолання невизначеності, для досвідчених – підтримання когнітивної гнучкості та профілактика хронічного виснаження.

Практичні рекомендації. З урахуванням отриманих результатів доцільно впроваджувати психопрофілактику на трьох взаємопов'язаних рівнях. На індивідуальному рівні рекомендовано навчання технік стабілізації та саморегуляції, зокрема дихальних вправ, заземлення, когнітивної переоцінки та формування інформаційної гігієни. На організаційному рівні необхідними є регулярна професійна супервізія, доступ до психологічного консультування, чіткі алгоритми дій у кризових ситуаціях, регулювання робочого навантаження та створення умов для короткочасного відновлення протягом робочого дня. На професійно-освітньому рівні доцільно проводити систематичні тренінги з розвитку резильєнтності, емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості та навичок першої психологічної допомоги.

Висновки. Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про підвищену вираженість негативних психічних станів у працівників соціальної сфери, які працюють в умовах воєнного стану. Найбільш вираженими виявилися тривожність і ригідність, а депресивна симптоматика різного ступеня зафіксована у 68,6% респондентів. Водночас більшість фахівців мають лише пороговий або низький рівень стресостійкості. Встановлені кореляційні зв'язки демонструють значущу роль стресостійкості як ресурсу психологічної адаптації.

Практична допомога працівникам соціальної сфери має бути комплексною та поєднувати індивідуальні навички самодопомоги із системною організаційною підтримкою.

Література:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
2. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена // Актуальні проблеми психології. – 2020. – Т. V. – Вип. 20. – С. 68–81.
3. Zung W. W. K. A Self-Rating Depression Scale // Archives of General Psychiatry. – 1965. – Vol. 12, No. 1. – P. 63–70.
4. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Organizational Behavior. – 1981. – Vol. 2, No. 2. – P. 99–113.
5. Lee R. T., Ashforth B. E. On the meaning of Maslach's three dimensions of job burnout // Journal of Applied Psychology. – 1990. – Vol. 75, No. 6. – P. 743–747.
6. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 25 с.

Саєнко Марина Костянтинівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Науковий керівник
Богдан Жанна Борисівна
доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

ГРУПОВА МОТИВАЦІЯ ТА ЗГУРТОВАНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ КОМАНДОТВОРЕННЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ

Ефективність діяльності організації значною мірою залежить не лише від професійної компетентності працівників, а й від здатності колективу узгоджувати дії, підтримувати спільну спрямованість і зберігати продуктивну взаємодію в умовах організаційних змін. Особливого значення набуває командотворення як послідовний процес становлення взаємної відповідальності, довіри та залученості працівників до досягнення спільних цілей. Важливими психологічними чинниками цього процесу є групова мотивація та згуртованість, від яких залежать готовність членів команди об'єднувати зусилля, конструктивно розподіляти функції й підтримувати стабільність спільної діяльності.

У психологічному вимірі командотворення не зводиться до формального об'єднання працівників для виконання визначених завдань. Воно передбачає поступове формування узгодженої системи взаємодії, у межах якої спільні цілі набувають особистісної значущості для членів команди, а індивідуальні дії співвідносяться із загальним результатом. Налагодження такої взаємодії потребує прийняття спільних норм, усвідомлення відповідальності та готовності

враховувати позиції інших учасників, що створює психологічне підґрунтя для становлення команди [1].

Одним із провідних чинників командотворення є групова мотивація, яка відображає спрямованість учасників на досягнення спільного результату та їхню готовність докладати узгоджених зусиль. Її формування пов'язане з розумінням цілей діяльності, усвідомленням власного внеску та відчуттям значущості командної взаємодії. Позитивна групова мотивація підтримує професійну залученість, сприяє обміну знаннями й досвідом та посилює відповідальність за результати спільної роботи [3].

Групова згуртованість відображає психологічну єдність команди, узгодженість цінностей її учасників та прийняття ними спільних цілей. Вона виявляється у взаємній довірі, підтримці, готовності до співпраці та збереженні конструктивної взаємодії під час виконання професійних завдань. Згуртованість створює сприятливі умови для обговорення управлінських рішень, узгодження позицій і формування спільної відповідальності, посилюючи здатність команди діяти як цілісна система [1].

Групова мотивація та згуртованість перебувають у тісному взаємозв'язку й взаємно посилюють одна одну. Усвідомлення спільної мети сприяє виникненню почуття належності до команди, тоді як позитивні міжособистісні відносини підтримують бажання учасників долучатися до спільної діяльності. Водночас згуртованість набуває конструктивного значення лише за умови спрямованості команди на виконання професійних завдань, відкритого обговорення різних позицій та прийняття відповідальних рішень [4].

Важливу роль у формуванні групової мотивації та згуртованості відіграє керівник, який визначає характер взаємодії та створює умови для залучення працівників до командної діяльності. Послідовність управлінських рішень, справедливий розподіл відповідальності, підтримка ініціативи та врахування професійних можливостей учасників сприяють зміцненню довіри й усвідомленню спільної відповідальності. Гнучке виконання керівником різних

лідерських ролей дає змогу узгоджувати індивідуальні прагнення працівників із завданнями команди та підтримувати її продуктивну взаємодію [2].

Окреслені положення стали підґрунтям для емпіричного вивчення особливостей командної взаємодії в організації. Дослідницьку увагу було зосереджено на груповій мотивації та згуртованості, а також на характері міжособистісної взаємодії й розподілі функціональних ролей у команді. Комплексний розгляд цих складових дав змогу простежити їхнє значення для узгодженості спільних дій і визначити загальні тенденції становлення команди як цілісного суб'єкта професійної діяльності.

Емпіричне вивчення засвідчило неоднакову сформованість групової мотивації та згуртованості в досліджуваних командах. У колективах із менш сприятливими показниками спостерігалися недостатнє прийняття спільних цілей, послаблена готовність до узгоджених дій і певна дистанційованість учасників від групи. Водночас команди з більш розвиненою згуртованістю характеризувалися позитивнішим ставленням до спільної діяльності, міцнішими взаєминами з колегами й керівником та більшою орієнтацією на збереження належності до колективу.

Менш сформована групова мотивація супроводжувалася зниженням активності учасників, послабленням довіри до керівника та недостатньою готовністю брати участь у прийнятті спільних рішень. За таких умов працівники частіше орієнтувалися на індивідуальне виконання завдань, а взаємодія ускладнювалася неузгодженістю дій і виникненням суперечностей. Більш сприятливий мотиваційний фон поєднувався з прийняттям організаційних цілей, відповідальнішим ставленням до спільної роботи та активнішою участю в діяльності команди.

Аналіз міжособистісної взаємодії доповнив уявлення про особливості функціонування досліджуваних команд. Переважання директивного стилю обмежувало самостійність учасників і звужувало можливості їхнього залучення до обговорення спільних завдань. Водночас невтручання керівника не

забезпечувало необхідної координації та могло послаблювати відповідальність за загальний результат. Поєднання цих тенденцій ускладнювало відкритий обмін думками, підтримку ініціативи та конструктивне узгодження позицій.

Окремим аспектом дослідження стала рольова структура команд. Встановлено, що на початковому етапі в окремих колективах були недостатньо представлені ролі, пов'язані з генеруванням ідей, оцінюванням рішень, координацією діяльності та підтриманням взаємодії. Неповнота рольового складу могла обмежувати здатність команди послідовно виконувати професійні завдання й урівноважувати різні напрями спільної роботи. Це підтверджує важливість не лише формального розподілу обов'язків, а й урахування психологічної готовності учасників виконувати взаємодоповнювальні функції.

Після реалізації програми командотворення в досліджуваних колективах зафіксовано позитивні зміни в основних характеристиках командної взаємодії. Посилилися групова мотивація та згуртованість, зросли прийняття спільних цілей, довіра до керівника й готовність учасників брати відповідальність за результати роботи. Директивний стиль і невтручання втратили провідне значення, натомість більш вираженими стали колегіальна та ділова взаємодія. Рольова структура команд набула більшої повноти, що сприяло узгодженому виконанню необхідних функцій і створило сприятливіші умови для спільного розв'язання професійних завдань.

Таким чином, групова мотивація та згуртованість є вагомими психологічними чинниками командотворення, дія яких пов'язана з характером керівництва, міжособистісною довірою, прийняттям організаційних цілей і збалансованістю рольової структури. Розвиток цих складових сприяє формуванню команди, здатної узгоджувати індивідуальні й групові інтереси, конструктивно взаємодіяти та зберігати ефективність у мінливих умовах діяльності. Результати дослідження підтверджують доцільність систематичної роботи над удосконаленням командної взаємодії через залучення працівників до прийняття рішень, підтримку професійної ініціативи, зміцнення довіри та

створення можливостей для спільного розвитку.

Література:

1. Богдан Ж. Б. Психологічна специфіка командотворення. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 68. С. 8–23. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.01 (дата звернення: 09.09.2026).

2. Богдан Ж. Б. Рольова модель лідерства: теоретичне обґрунтування та рольовий опитувальник лідерських навичок. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2023. № 2. С. 77–90. DOI: https://doi.org/10.20998/2078-7782.2023.2.07 (дата звернення: 09.09.2026).

3. Gerbeth S., Mulder R. H. Team behaviors as antecedents for team members' work engagement in interdisciplinary health care teams. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1196154. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196154 (accessed: 09.09.2026).

4. Paredes-Saavedra M., Vallejos M., Huancahuire-Vega S., Morales-García W. C., Geraldo-Campos L. A. Work Team Effectiveness: Importance of Organizational Culture, Work Climate, Leadership, Creative Synergy, and Emotional Intelligence in University Employees. *Administrative Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 11. Article 280. P. 1–25. DOI: https://doi.org/10.3390/admsci14110280 (accessed: 09.09.2026).

Сакульєва Владислава Сергіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С 4 Психологія
Науковий керівник
Романовська Олена Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни професійне самовизначення української молоді відбувається під впливом тривалої невизначеності, соціально-економічних змін і трансформації життєвих перспектив. За таких обставин особливого значення набувають психологічні ресурси особистості, що сприяють усвідомленню власних можливостей і цінностей, прийняттю професійних рішень та адаптації до мінливих умов. Дослідження цих ресурсів є важливим для розуміння особливостей професійного вибору молоді та визначення напрямів психологічної підтримки цього процесу [1].

Психологічні ресурси професійного самовизначення охоплюють внутрішню мотивацію, ціннісні орієнтації, професійні інтереси, життєстійкість і здатність особистості адаптуватися до змін. Вони допомагають молоді співвідносити власні прагнення та можливості з вимогами професійного середовища й вибудовувати перспективи подальшого професійного розвитку.

У сучасних психологічних дослідженнях професійне самовизначення розглядається не як одноразовий вибір професії, а як тривалий процес осмислення особистістю власних цінностей, інтересів і життєвих перспектив.

Важливими ресурсами цього процесу є смисложиттєві орієнтації та життєстійкість, які підтримують здатність молодої людини зберігати цілеспрямованість і приймати рішення в умовах невизначеності [3].

Серед психологічних ресурсів професійного самовизначення особливе місце посідає мотиваційно-ціннісна сфера. Внутрішня мотивація підтримує зацікавленість у професійній діяльності та прагнення до розвитку, тоді як ціннісні орієнтації визначають значущі для особистості цілі й критерії професійного вибору. Їх узгодженість сприяє усвідомленому формуванню професійних намірів.

Важливим складником професійного самовизначення є кар'єрні орієнтації, що відображають уявлення молодої людини про бажаний напрям професійного розвитку та критерії майбутньої діяльності. В умовах війни їх формування відбувається з урахуванням потреби в безпеці, стабільності, самостійності та можливості поєднувати професійні й особисті життєві цілі [4].

Воєнні події посилюють невизначеність професійного майбутнього та ускладнюють планування молоддю власного професійного шляху. За таких умов психологічні ресурси допомагають осмислювати зміни, зберігати активну позицію та співвідносити професійні наміри з особистими цінностями й актуальними життєвими обставинами. Це зумовлює необхідність психологічного супроводу молоді в процесі професійного самовизначення.

Під впливом подій, пов'язаних з повномасштабним вторгненням, молодь змінює свої ціннісні орієнтації. Вони стають більше спрямовані на безпеку, збереження стабільної рівноваги та соціальну відповідальність. Все це зумовлює переорієнтацію на соціально значущі професії та підвищення ролі професій, пов'язаних із допомогою, безпекою та відновленням суспільства [3].

У межах дослідження, проведеного серед української молоді віком від 18 до 35 років, розглянуто мотиваційні, ціннісні та кар'єрні складники професійного самовизначення. Їх комплексне вивчення дало змогу окреслити психологічні ресурси професійного вибору молоді в умовах війни.

Узагальнення результатів засвідчило, що професійне самовизначення молоді пов'язане з поєднанням внутрішньої мотивації, особистісних цінностей та уявлень про бажаний професійний шлях. В умовах війни особливого значення набувають прагнення до самореалізації, потреба у стабільності й самостійності, а також узгодження професійних намірів із життєвими обставинами. Ці складники можна розглядати як психологічні ресурси усвідомленого професійного вибору.

Одержані дані вказують на взаємозв'язок мотиваційних і ціннісних складників із кар'єрними орієнтаціями молоді [5]. Це підтверджує комплексний характер професійного самовизначення, у якому особисті прагнення, життєві пріоритети та уявлення про професійне майбутнє утворюють взаємопов'язану систему.

Отже, психологічні ресурси відіграють важливу роль у професійному самовизначенні української молоді в умовах війни, сприяючи усвідомленню особистих пріоритетів, формуванню професійних намірів та адаптації до мінливих життєвих обставин. Урахування мотиваційних, ціннісних і кар'єрних складників є доцільним у профорієнтаційній та консультативній роботі, спрямованій на підтримку усвідомленого професійного вибору молоді.

Література:

1. Аніщенко В., Аніщенко Ю., Єрмак С. Професійне самовизначення підлітків крізь призму психологічного супроводу в умовах війни в Україні. *Вісник науки та освіти*. 2025. № 11 (41). С. 1681–1693. URL: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-11(41)-1681-1693 (дата звернення 02.09.2026 р.).

2. Богдан Ж. Особливості когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Psychology Travelogs. 2026. № 1. С. 488–498. URL: https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-41 (дата звернення 02.09.2026 р.).

3. Віденєєв І. О. Стан прояву смисложиттєвих орієнтацій і життєстійкості в здобувачів вищої освіти. *Культура та інформаційне суспільство XXI століття: матеріали Міжнародної науково-теоретичної конференції молодих учених*. Харків: ХДАК, 2025. Ч. 1. С. 90–91. URL: https://repository.ac.kharkov.ua/handle/123456789/4050 (дата звернення 02.09.2026 р.).

4. Мищишин М., Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтації студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2 (66). С. 71–78. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-71-78 (дата звернення 02.09.2026 р.).

5. Угрин О. Г. Кар'єрні орієнтації студентської молоді крізь призму кризових ситуацій в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2022. Вип. 1. С. 43–48. URL: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2022-1-6 (дата звернення 02.09.2026 р.).

Світлична Наталія Олександрівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасна сім'я в Україні перебуває в умовах тривалого соціально-психологічного тиску, спричиненого воєнними діями, вимушеним переміщенням, втратою близьких, руйнуванням звичного способу життя та постійною загрозою безпеці. Ці чинники суттєво впливають на

внутрішньосімейну динаміку, спричиняючи зростання конфліктності, емоційне віддалення, порушення батьківсько-дитячих стосунків та загострення психосоматичних проявів.

Військова агресія спричинила трансформацію структури української сім'ї: зросла кількість родин із вимушено переміщеними особами, неповних сімей, сімей із загиблими або зниклими безвісти членами. Це актуалізує потребу в психологічному супроводі, спрямованому не лише на подолання наслідків травми, а й на відновлення здатності сім'ї до виконання своїх базових функцій – емоційної підтримки, соціалізації дітей, забезпечення відчуття безпеки та стабільності.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю адаптації традиційних моделей психологічного консультування сімей до викликів воєнного часу. Кризові стани, посттравматичні стресові розлади (ПТСР), хронічна тривога та втрата відчуття контролю стають фоном, на якому відбувається сімейне функціонування [4; 6].

Метою роботи є визначення психологічних особливостей консультативної роботи з сім'ями в умовах воєнного стану та обґрунтування напрямів її оптимізації. Завдання дослідження передбачають аналіз основних запитів сімей у кризових умовах, визначення ефективних технік консультування та розробку рекомендацій щодо врахування травматичного досвіду в консультативному процесі.

У психологічній літературі проблема сімейного консультування в умовах кризи розглядається в контексті системного підходу, який акцентує увагу на взаємозв'язку всіх членів сім'ї та необхідності відновлення порушених функцій [1; 2]. Водночас дослідники наголошують на важливості врахування індивідуальних реакцій на травму, зокрема проявів ПТСР, депресії, тривожних розладів, що вимагає від психолога-консультанта поєднання знань із кризової психології та сімейної терапії [5; 8].

В умовах війни сім'я виступає не лише як об'єкт психологічного впливу, а

й як активний суб'єкт подолання кризи, що володіє власними адаптаційними ресурсами. Ефективність консультативної роботи значною мірою залежить від здатності психолога виявляти ці ресурси, актуалізувати їх та інтегрувати в процес відновлення родинної системи. Саме тому сучасні підходи до сімейного консультування в умовах війни орієнтуються не на «лікування» патологій, а на посилення внутрішнього потенціалу родини.

Аналіз практики консультування сімей в умовах воєнного стану дає змогу виокремити основні групи запитів: конфлікти між подружжям на тлі хронічного стресу; порушення дитячо-батьківських стосунків через зміну ролей у сім'ї; втрата близьких і необхідність переживання горя; проблеми адаптації до нового середовища після переміщення. У межах консультативної роботи важливими є завдання стабілізації емоційного стану членів сім'ї, відновлення довіри та комунікації, пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів родини [3; 7].

Особливої уваги заслуговує питання безпеки в консультативному процесі, оскільки сім'ї, які звертаються по допомогу, часто перебувають у стані хронічної напруги, що потребує від психолога підвищеної толерантності до емоційних проявів, емпатійного слухання та гнучкості в методах роботи. Найбільш ефективними в таких умовах є короткострокові, кризово-орієнтовані моделі консультування, які дозволяють швидко знизити рівень тривоги та відновити здатність родини до саморегуляції [9].

Важливим аспектом є також врахування стадії переживання травми: гостра криза, посттравматичний період або фаза відновлення вимагають різних стратегій консультативної роботи. На гострому етапі пріоритетом є стабілізація та безпека, на посттравматичному – опрацювання втрат і відновлення комунікацій, а на етапі адаптації – розвиток нових сімейних смислів і планування майбутнього. Такий диференційований підхід дозволяє психологу гнучко реагувати на потреби конкретної родини та підвищує ефективність консультативної допомоги.

Серед ефективних інструментів консультування сімей в умовах воєнного

стану можна виокремити техніки роботи з сімейними історіями (narrative approach), методики стабілізації емоційного стану через дихальні вправи та тілесні практики, а також елементи арт-терапії, що дозволяють опрацьовувати травматичний досвід на символічному рівні. Їхнє застосування сприяє зниженню рівня тривоги, відновленню внутрішньосімейної комунікації та зміцненню почуття контролю.

Отримані результати підтверджують доцільність інтегративного підходу до психологічного консультування сімей в умовах воєнного стану, що поєднує елементи кризової інтервенції, системної сімейної терапії та психоосвіти. Практичне значення роботи полягає в можливості використання виокремлених запитів та ефективних технік консультування для розробки спеціалізованих тренінгових програм для практичних психологів, соціальних працівників та волонтерів, які надають допомогу сім'ям у кризових умовах. Отримані дані можуть слугувати основою для створення практичних алгоритмів кризового консультування, орієнтованих на різні типи сімейних систем (повні, неповні, змішані, сім'ї ВПО) та врахування специфіки травматичного досвіду їхніх членів.

Практика консультування сімей в умовах війни засвідчує, що визначальним чинником ефективності терапевтичного процесу є не стільки володіння технічними прийомами, скільки здатність консультанта бути емоційно присутнім, створювати атмосферу безпеки та спільно з родиною шукати ресурси для відновлення. Така позиція передбачає перехід від директивної моделі до партнерської взаємодії, що є особливо важливим у роботі з сім'ями, які пережили травматичні події воєнного часу.

Перспективними напрямами подальших досліджень є розробка спеціалізованих програм психологічної підтримки сімей із урахуванням типу травматичного досвіду, вікових особливостей дітей та соціокультурного контексту.

Література:

1. Афанасьєва Н. Є., Бездольна Ю. О. Особливості негативних психічних станів педагогів в умовах війни // Габітус. – 2024. – № 67. – С. 97–101.

2. Карамушка Л. М. Психологія управління організаціями. – Київ : Либідь, 2019. – 416 с.

3. Козак О. В. Особливості надання психологічної підтримки сім'ям військовослужбовців в умовах воєнного стану // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Mental health: challenges of today». – Тернопіль : ТНТУ, 2025. – С. 18–20.

4. Косьянова О. Ю., Омельченко П. І. Психологічні та соціальні аспекти функціонування сім'ї в умовах кризи // Науковий журнал «Психологія та соціальна робота». – 2025. – № 4. – С. 9–28. – DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/02.

5. Кочерга О. В. Кризова психологія : навч. посіб. – Київ : Каравела, 2020. – 250 с.

6. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.

7. Мілютіна К. Л., Лапінська Т. В., Зеленська К. С. Особливості сімейних стосунків в умовах війни // Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2025. – № 4. – DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.13.

8. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний аспект. – Київ : Либідь, 2023. – 280 с.

9. Impact of crisis events on the family and technologies of psychological support to overcome the consequences // ScienceDirect. – Elsevier, 2025. – DOI: 10.1016/j.heliyon.2025.e42939.

Семененко Віолетта Олександрівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Афанасьєва Наталя Євгенівна
доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ КОГНІТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Тривале стресове навантаження в сучасних умовах набуває значення одного з чинників, що визначають не лише психоемоційне благополуччя особистості, а й ефективність її когнітивного функціонування. Хронічний стрес принципово відрізняється від короткочасної стресової реакції, яка може виконувати адаптаційну та мобілізаційну функцію. За тривалого або повторюваного впливу стресогенних чинників стан мобілізації поступово перетворюється на режим надмірного використання адаптаційних ресурсів, а неповне відновлення сприяє накопиченню психофізіологічного та когнітивного виснаження [1, 2].

Одними з найбільш чутливих до такого навантаження виявляються пам'ять та увага. Тривале психоемоційне напруження може супроводжуватися зниженням здатності утримувати фокус уваги, пригнічувати другорядні стимули, гнучко переключатися між завданнями, кодувати й утримувати нову інформацію та довільно відтворювати її в необхідний момент. При цьому вплив стресу не можна тлумачити як загальне й однакове «погіршення пам'яті». Емоційно значуща, загрозлива або травматично забарвлена інформація, навпаки, може набувати підвищеної доступності, тоді як нейтральний матеріал, поточні

інструкції, послідовність дій та контекст подій відтворюються менш точно. Таким чином, хронічний стрес змінює не лише обсяг доступних когнітивних ресурсів, а й характер їх розподілу [3, 4].

Одним із пояснень таких змін є модель алостатичного навантаження, відповідно до якої тривала адаптація до стресових умов має власну психофізіологічну «вартість». За нормальних умов мобілізація є тимчасовою та завершується відновленням, тоді як при хронічному стресі напруження стає фоновим станом. У результаті частина ресурсів постійно витрачається на підтримання готовності до реагування, емоційну саморегуляцію та моніторинг потенційної небезпеки. Для когнітивного функціонування це означає необхідність виконувати звичайні інтелектуальні та професійні завдання вже на фоні зниженого ресурсного резерву [2].

Особливо вразливою в умовах хронічного стресу є робоча, або оперативна, пам'ять. Її ресурс використовується для тимчасового утримання актуальної інформації та одночасної роботи з нею. Проте за тривалого стресу цей обмежений простір конкурує з тривожними думками, антиципацією негативних подій, румінаціями та необхідністю контролювати власний психоемоційний стан. Унаслідок цього людина може зберігати достатній інтелектуальний потенціал, але відчувати труднощі з утриманням кількох елементів інструкції, виконанням багатокомпонентних завдань, запам'ятовуванням нового матеріалу та відновленням інформації після переривання діяльності. Суб'єктивно це часто переживається як «погіршення пам'яті», хоча первинна проблема може бути пов'язана з перевантаженням уваги й виконавчого контролю [3, 5].

Ще більш раннім проявом когнітивного виснаження може бути зміна характеристик уваги. Увага забезпечує вибірковість, спрямованість та організацію психічної діяльності, тому порушення її роботи позначається практично на всіх подальших етапах опрацювання інформації [6]. За хронічного стресу зменшується стійкість концентрації, зростає відволікальність, ускладнюється довільне переключення між завданнями. Частина уваги постійно

залишається спрямованою на моніторинг власного стану або можливих зовнішніх загроз, унаслідок чого виникає своєрідне розщеплення ресурсу між актуальним завданням і підтриманням готовності до реагування. При цьому ресурс уваги не лише зменшується, а й перерозподіляється на користь потенційно загрозливих стимулів.

Когнітивні наслідки хронічного стресу мають розглядатися також у контексті ментального здоров'я особистості. Труднощі концентрації, запам'ятовування та організації діяльності підвищують імовірність помилок, збільшують час виконання завдань, посилюють суб'єктивне відчуття неефективності та можуть знижувати довіру людини до власних когнітивних можливостей. Поява повторних перевірок, страху помилитися та переживання втрати професійної спроможності створює додаткове психоемоційне навантаження. У такий спосіб формується коло взаємного підсилення: стрес дезорганізує когнітивну діяльність, когнітивні труднощі породжують нове напруження, а зростання напруження ще більше ускладнює функціонування пам'яті й уваги.

Саме тому психологічне відновлення когнітивного функціонування не може бути зведене до ізольованого «тренування пам'яті» або виконання вправ на увагу. У сучасних підходах до психологічної допомоги та реабілітації наголошується на необхідності комплексної роботи, яка передбачає стабілізацію психоемоційного стану, відновлення суб'єктивного відчуття контролю, формування адаптивних стратегій подолання та активізацію особистісних ресурсів [7]. Психокорекційний вплив має бути спрямований не лише на окремі когнітивні показники, а на систему психологічних механізмів, через які хронічний стрес впливає на пізнавальну діяльність.

Одним із базових засобів такого відновлення є психоедукація. Розуміння механізмів хронічного стресу допомагає людині співвіднести труднощі концентрації, забудькуватість, розумову втому з тривалим навантаженням та створює основу для усвідомленого спостереження за власним станом і

своєчасного використання способів його регуляції [2].

Другим напрямом є розвиток психоемоційної та психофізіологічної саморегуляції, спрямованої не на постійне розслаблення, а на гнучке регулювання рівня мобілізації відповідно до вимог ситуації. Дихальні, м'язові, сенсорні та увагові техніки сприяють зниженню надмірного напруження та відновленню довільного контролю.

Наступний напрям пов'язаний із безпосередньою підтримкою когнітивної ефективності. Доцільним є тренування здатності тривалий час утримувати фокус, своєчасно помічати відволікання та повертати увагу до пріоритетного завдання, переключатися між різними інформаційними потоками, не втрачаючи логіки діяльності. Для пам'яті важливим є не стільки механічне збільшення обсягу запам'ятовування, скільки формування більш продуктивних способів роботи з інформацією: структурування, категоризації, смислового групування, використання ключових опор, асоціативного кодування та активного відтворення [5].

З позицій збереження ментального здоров'я особливе значення має ресурсний підхід. Психологічна робота не повинна концентруватися виключно на дефіцитах та негативних наслідках хронічного стресу. Необхідним є виявлення й активізація тих особистісних і соціальних ресурсів, які вже підтримують ефективність людини. До них належать самоефективність, гнучкі способи подолання труднощів, професійний та життєвий досвід, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість і резильєнтність [8, 9]. У цьому контексті резильєнтність розглядається не лише як здатність «витримувати» навантаження, а як динамічний ресурс відновлення функціональної рівноваги після нього.

Особливого значення такий підхід набуває для представників ризиконебезпечних професій, оскільки усунення професійних стресогенних чинників у їхній діяльності є нереалістичним. Тому психологічна допомога має бути спрямована на здатність ефективно функціонувати в умовах неминучого

навантаження, своєчасно відновлювати ресурси та запобігати накопиченню його негативних когнітивних наслідків [10].

Отже, психологічну модель відновлення когнітивного функціонування в умовах хронічного стресу доцільно будувати як комплексну та послідовну систему. На першому етапі пріоритетним є усвідомлення власного стану, психоедукація та формування способів стабілізації й саморегуляції. Наступним завданням стає відновлення довільного керування увагою та зниження непродуктивного когнітивного перевантаження. Після цього доцільно формувати ефективні стратегії утримання, організації та відтворення інформації, розвивати когнітивну гнучкість і здатність самостійно добирати спосіб діяльності відповідно до ситуації. Завершальним компонентом має бути актуалізація особистісних та соціальних ресурсів і побудова індивідуальної системи відновлення. Саме поєднання психоемоційної саморегуляції, підтримання когнітивної ефективності та ресурсного підходу створює умови не лише для зменшення окремих проявів хронічного стресу, а й для збереження ментального здоров'я та функціональної спроможності особистості в умовах тривалого навантаження.

Література:

1. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. № 2. С. 11–15. DOI: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2.

2. Шулякова М., Рациборинська-Полякова Н. Вплив хронічного стресу на організм людини та роль психоедукації у редукції його психічних проявів. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 1. DOI: https://doi.org/ 10.26766/pmgp.v9i1.490.

3. Бушуєва Т. В., Звер'янова І. М. Когнітивний стиль та властивості уваги

особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 11 (56). С. 36–46. DOI: https://doi.org/ 10.31392/npu-nc.series12.2020.11(56).03.

4. Лагутіна С., Суббота С. Особливості функціонування пам'яті під час травматичних подій. *PMGP*. 2020. Vol. 5(1). e0501249.

5. Заїка Є. В., Кузнєцов М. А. *Психологія і педагогіка пам'яті*: монографія. Харків : Пром-Арт, 2018. 659 с.

6. Водолазська О. О., Спаський І. Д. Увага як психічний феномен: єдність функціональних механізмів та субстанціональних властивостей. *Наукові перспективи*. 2025. № 1(55). С. 1711–1721. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1711-1721.

7. Титаренко Т. М. *Психологічне здоров'я особистості: засоби допомоги в умовах тривалої травматизації*: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.

8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04.

9. Жогло О., Руденко І., Жогло В. Резильєнтність особистості в умовах війни: теоретичні засади формування. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 2(10). С. 46–58. DOI: https://doi.org/ 10.52363/dcpp-2025.2.4.

10. Коваль М. С., Коваль І. С. *Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику*: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.

Скворчевська Євгенія Леонідівна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
м. Харків, Україна

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Зростання рівня стресу, швидкі соціальні зміни, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, а також наслідки воєнних дій суттєво впливають на психоемоційний стан людей різного віку. Незважаючи на значний прогрес у сфері медицини, освіти та соціального розвитку, проблема збереження ментального здоров'я особистості залишається однією з найактуальніших у сучасній психологічній науці та практиці. Особливої актуальності ця проблема набула в Україні, де тривалий воєнний конфлікт спричинив зростання рівня тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження та інших психологічних труднощів серед населення.

Ментальне здоров'я є важливою складовою психологічного благополуччя людини, що забезпечує її здатність ефективно функціонувати, реалізовувати власний потенціал, долати життєві труднощі, підтримувати міжособистісні взаємини та продуктивно працювати. Від рівня ментального здоров'я залежить якість життя, професійна діяльність, соціальна адаптація та психологічна стійкість особистості.

Бортов А. С. зазначає, що ментальне здоров'я – це активний та динамічний стан психоемоційної рівноваги, який дозволяє індивіду бути задоволеним життям, підтримувати здорові міжособистісні стосунки та ефективно адаптуватися до постійних змін у соціальному середовищі [1, с.2].

Згідно Калашникової Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. в ролі критеріїв ментального здоров'я виступають: позитивне самопочуття особистості; гнучкість і адаптованість людини до мінливих умов сьогодення; емоційна

стійкість; самовизначеність суб'єкта життєдіяльності; здатність до ефективної комунікації з іншими; спроможність до самореалізації та саморозвитку власної ідентичності [5, с. 6].

З точки зору Черезової І., Фролової О., Сердюк Н. умовах війни травматичні та стресові чинники можуть значно погіршити психосоціальний стан людини, зокрема викладачів, науково-педагогічних працівників і педагогів. Свідченням цьому є підвищені рівні тривоги та стресу, депресії та інші психічні розлади. У таких ситуаціях кваліфікована соціально-психологічна підтримка та допомога стають надзвичайно важливими [8, с.186].

Заушнікова М. Ю., Богатова К. О., Гук С. Ю. вважають, що ментальне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, за якого людина усвідомлює свої здібності, може справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства [3, с.167].

До основних ознак і складників ментального здоров'я особистості під час війни зараховують: емоційну стабільність; адекватну самооцінку; стресостійкість; здатність до самореалізації; гармонійні соціальні; гнучкість мислення; здатність відчувати задоволення від життя; відповідальність за власні дії [3, с. 168].

Щоб підтримати метальне здоров'я, необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

- вести здоровий спосіб життя: забезпечувати повноцінний сон, регулярно займатися фізичною активністю, більше часу проводити на свіжому повітрі та дотримуватися збалансованого харчування;

- відмовитися від шкідливих звичок, зокрема надмірного вживання алкоголю, тютюну та наркотичних речовин, а лікарські засоби використовувати лише за призначенням фахівця;

- регулярно відпочивати, приділяти час улюбленим заняттям, творчості, релаксації та іншим видам діяльності, що сприяють емоційному відновленню;

підтримувати соціальні контакти, спілкуватися з близькими, ділитися

власними переживаннями та не залишатися наодинці зі своїми проблемами;

- за потреби звертатися по допомогу до кваліфікованого психолога чи психотерапевта;

- розвивати емоційний інтелект, навчаючись усвідомлювати власні емоції, ефективно їх регулювати та конструктивно реагувати на стресові ситуації [3, с. 169].

Вовкочин Л., Загородній В., Ярославська Л. наводять рекомендації для покращення ментального здоров'я студентів: не соромитися звертатися за допомогою; дбати про себе; налагоджувати соціальні зв'язки; звертатися за підтримкою; використовувати доступні ресурси; вести здоровий спосіб життя [2, с. 230].

Ткачишина О. Р. вважає, що в умовах війни підтримка ментального здоров'я передбачає комплексний підхід, що поєднує професійну допомогу та самодопомогу. До основних напрямів належать: психоосвіта, психологічне консультування, психосоціальна й психотерапевтична підтримка, за потреби – медикаментозне лікування, а також державні програми збереження ментального здоров'я. Водночас важливими засобами самодопомоги є дотримання режиму дня, повноцінний сон і харчування, фізична активність, підтримка соціальних зв'язків, заняття, що приносять задоволення, розвиток навичок саморегуляції та своєчасне звернення по психологічну допомогу [7, с. 210].

Кравченко О. вважає, що у сучасних умовах особливої актуальності набуває збереження психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Заклади вищої освіти реалізують комплекс заходів, спрямованих на підтримку ментального благополуччя, серед яких: проведення наукових досліджень, організація освітніх і позанавчальних заходів, тренінгів та програм підвищення кваліфікації, реалізація проєктів і програм адаптації для вразливих категорій населення, психологічний моніторинг, надання реабілітаційної допомоги, а також поширення інформаційних ресурсів щодо психосоціальної підтримки. Впровадження цих заходів сприяє створенню безпечного освітнього середовища

та зміцненню психічного здоров'я здобувачів освіти і працівників закладів освіти [6, с. 45].

Проблеми ефективної психоедукації та поліпшення обізнаності населення щодо ментального здоров'я в умовах воєнного стану полягають у недостатній обізнаності щодо доступних послуг і важливості ментального здоров'я, а також у соціальній стигматизації, пов'язаній з отриманням психологічної допомоги. Доцільним є впровадження для населення освітніх програм, у яких би йшлося про важливість ментального здоров'я та способи його підтримки [4, с. 160].

Таким чином, збереження ментального здоров'я є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, її психологічного благополуччя та ефективної адаптації до сучасних життєвих викликів. Підтримка здорового способу життя, розвиток емоційної саморегуляції, збереження соціальних зв'язків, конструктивне подолання стресу та своєчасне звернення по професійну психологічну допомогу сприяють зміцненню психічної стійкості й підвищенню якості життя. Комплексне дотримання цих рекомендацій допомагає не лише запобігати виникненню психологічних труднощів, а й підтримувати високий рівень ментального здоров'я та особистісного благополуччя.

Література:

1. Бортов А. С. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я особистості. *Ментальне здоров'я.* 2025. № 1. С. 3-8. DOI https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.1

2. Вовкочин Л., Загородній В., Ярославська Л. Формування ментального здоров'я студентської молоді: сучасні виклики та шляхи подолання. *Psychology travelog. 2024.* №2. С. 226-234. https://doi.org/10.31891/pt-2024-2-22

3. Заушнікова М. Ю., Богатова К. О., Гук С. Ю. Ментальне здоров'я особистості під час воєнного стану. Габітус. 2025. №71. С. 167-170. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2025.71.29

4. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г.

Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелєва, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. [Електронне видання]. Київ, 2024. 188 с. https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188

5. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психології.* 2024. №1. С. 74-81. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10

6. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education.* 2023. Вип. 10. №. 1. С. 35-46.

7. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус.* 2023. Вип.53. С. 207-211. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2023.53.35

8. Черезова І., Фролова О., Сердюк Н. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* 2024. №5. С. 184-189. https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.27

Скорік Поліна Сергіївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність 053 Психологія
Віденєєв Ігор Олександрович
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Сучасне українське суспільство перебуває під тривалим впливом стресогенних чинників: війни, соціальної нестабільності та економічної невизначеності Їх тривала дія може спричиняти формування хронічного стресу, який, на відміну від гострого, зберігається протягом тривалого періоду та поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості. Це може негативно позначатися на ментальному здоров'ї та підвищувати ризик виникнення тривожних, депресивних і психосоматичних проявів .

За таких умов особливого значення набувають способи, за допомогою яких особистість реагує на тривалі стресові обставини та адаптується до них. Одним із ключових психологічних механізмів такої адаптації є копінг. Тому є важливим дослідження копінг-стратегій, як механізмів підтримання ментального здоров'я особистості в умовах хронічного стресу.

Мета цієї роботи – теоретично розглянути роль копінг-стратегій у збереженні ментального здоров'я особистості в умовах хронічного стресу та охарактеризувати основні способи подолання стресових ситуацій.

Копінг визначають як сукупність свідомих когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання ситуацій, які особистість

оцінює як складні або загрозливі. Згідно з моделлю Р. Лазаруса і С. Фолкман, реагування на стрес відбувається у два етапи: спочатку особистість оцінює міру загрози ситуації, а потім – власні можливості на неї вплинути. Залежно від результату цієї оцінки обирається один із варіантів реагування: активна дія, спрямована на зміну ситуації; уникнення; або переоцінка ситуації без прямого впливу на неї. У психології виокремлюють три основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг орієнтований на уникнення. Проблемно-орієнтований копінг передбачає аналіз ситуації, планування дій і мобілізацію ресурсів для практичного розв'язання труднощів. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію власного емоційного стану. Копінг, орієнтований на уникнення, полягає в дистанціюванні від проблеми або відкладенні її розв'язання [2].

Ментальне здоров'я розглядають як стан загального психологічного благополуччя, що дає людині змогу долати стрес і зберігати внутрішню стабільність. Саме тому важливе значення має те, яким чином особистість реагує на стресові обставини та які копінг-стратегії обирає для їх подолання. Конструктивні способи подолання, насамперед орієнтація на вирішення проблем, допомагають знизити рівень тривожності, фрустрації та поведінкової ригідності, оскільки спрямовують зусилля людини на пошук реальних способів впливу на ситуацію. Натомість деструктивні реакції, зокрема фіксація виключно на емоційному напруженні, можуть забезпечувати лише короткочасне полегшення, але за тривалого стресу не сприяють розв'язанню проблеми та можуть призводити до психоемоційного виснаження [3].

Характер копінг-стратегій визначає не лише безпосередню реакцію людини на стрес, а й можливість збереження її психологічних ресурсів у довготривалій перспективі. Активні способи подолання, що передбачають аналіз ситуації, пошук рішень і виконання конкретних дій, сприяють стабілізації емоційного стану та підтриманню здатності адаптуватися до складних обставин. У результаті ефективний копінг створює умови для формування резильєнтності,

тобто здатності особистості зберігати або відновлювати психологічне функціонування після впливу несприятливих подій. Це дає змогу пережити кризову ситуацію, а також адаптуватися до її наслідків, переосмислити складний досвід і використовувати набуті ресурси для подальшого розвитку [1; 6].

Водночас копінг сприяє розвитку стресостійкості як здатності долати вплив стресу без істотної шкоди для психічного і фізичного здоров'я. Збереженню такої стійкості сприяють активне подолання, планування дій і позитивна інтерпретація ситуації з орієнтацією на власний розвиток. Такі стратегії допомагають підтримувати гнучкість мислення, самоконтроль та здатність знаходити рішення навіть за несприятливих обставин. Натомість було доведено, що пасивні форми реагування, зокрема ментальне та поведінкове відволікання від проблеми, можуть знижувати адаптивність і самоконтроль, особливо коли стають основним способом реагування на тривалий стрес [5].

Ефективність використання копінг-стратегій значною мірою залежить і від здатності особистості приймати ситуації, які неможливо повністю передбачити або контролювати. У зв'язку з цим важливим чинником ефективного копінгу в кризових умовах є толерантність до невизначеності, тобто здатність особистості конструктивно реагувати на непередбачувані ситуації. Високий рівень толерантності до невизначеності знижує рівень тривоги та сприяє активним діям із розв'язання життєвих труднощів, оскільки дає змогу зберігати здатність діяти навіть за відсутності чітких гарантій щодо результату. Натомість нездатність витримувати невизначеність може посилювати надмірне занепокоєння та сприяти закріпленню неадаптивної поведінки уникнення [4]. Отже, прийняття невизначеності є важливою умовою, за якої конструктивні копінг-стратегії можуть бути ефективно застосовані в умовах хронічного стресу.

Таким чином, вплив копінг-стратегій на ментальне здоров'я проявляється через їхню здатність зменшувати негативний вплив стресу, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати адаптаційні ресурси особистості. Конструктивне подолання труднощів, що охоплює проблемно-орієнтовані дії, планування,

позитивне переосмислення ситуації та прийняття невизначеності, сприяє формуванню стресостійкості й резильєнтності. Водночас переважання пасивного уникнення та інших неадаптивних способів реагування може ускладнювати адаптацію і посилювати психологічне виснаження. Тому збереження ментального здоров'я в умовах хронічного стресу потребує розвитку конструктивних і гнучких моделей копінгу, які відповідають характеру ситуації та можливостям особистості.

Література:

1. Чернявська Т. П. Ментальне здоров'я молоді в умовах воєнного стану: ресурси стійкості проти факторів ризику. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 2. С. 318–322. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-2.51

2. Никоненко О., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3(79). С. 429–436. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-429-436

3. Панок В. Г., Предко В. В., Якимчук Г. В. Особливості психоемоційного стану та копінг-поведінки українців залежно від рівня ментального здоров'я в умовах пандемії COVID-19 і війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75). № 3. С. 91–102. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/14

4. Панок В., Предко В., Якимчук Г. Психічний стан українців в умовах війни: порівняльна характеристика психологічних відмінностей між тими, хто виїхав і залишився. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Випуск 25. С. 152–163. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.18

5. Партико Т., Козловська Ю. Вплив копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді на третьому році повномасштабної російсько-української війни. *Вісник Львівського університету. Серія*

психологічні науки. 2025. Випуск 24. С. 165–172. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.18

6. Віденєєв І. О. Особливості копінг-поведінки у стресових ситуаціях працівників правоохоронних органів. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 33–39. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.6

Смолюк Вікторія Леонтіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С 4 Психологія
Науковий керівник
Романовська Олена Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ЕКОНОМІЧНОГО СТАТУСУ

В умовах тривалої соціально-економічної нестабільності проблема збереження здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Економічна невизначеність пов'язана не лише з доступністю матеріальних ресурсів, а й із відчуттям психологічної безпеки, оцінюванням життєвих перспектив і повсякденними практиками піклування про власне здоров'я. Це зумовлює необхідність аналізу психологічних аспектів ставлення молоді до здоров'я в контексті економічного статусу.

Ставлення до здоров'я є багатокомпонентним соціально-психологічним утворенням, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Відповідальне ставлення до здоров'я передбачає не лише усвідомлення його цінності та знання принципів здорового способу життя, а й готовність реалізовувати здоров'язбережувальні практики в повсякденній поведінці [1].

Важливим контекстуальним чинником ставлення молоді до здоров'я є економічний статус, який пов'язаний із доступністю матеріальних і соціальних ресурсів та може впливати на відчуття психологічної безпеки, оцінювання життєвих перспектив і можливості реалізації здоров'язбережувальної поведінки. Обмеженість ресурсів може посилювати психоемоційне напруження й ускладнювати підтримання фізичного та психологічного благополуччя. Тому економічний статус доцільно розглядати як одну із соціальних детермінант здоров'я молоді [4].

У межах дослідження здійснено порівняльний аналіз особливостей ставлення молоді до здоров'я залежно від економічного статусу. Увагу зосереджено на ціннісному ставленні до здоров'я, особливостях емоційної та вольової саморегуляції, переважних стратегіях поведінки, орієнтації на соціальну підтримку та суб'єктивному благополуччі.

Порівняльний аналіз засвідчив відмінності у ставленні молоді до здоров'я залежно від економічного статусу. У групі молоді з вищим економічним статусом виявлено більш сприятливий емоційний фон, більшу готовність до реалізації здоров'язбережувальної поведінки та активніше використання соціальної підтримки.

Для молоді з нижчим економічним статусом більш характерними виявилися пасивні стратегії поведінки, підвищена ситуативна тривожність, недостатня емоційна та вольова саморегуляція, а також прояви безпорадності щодо збереження власного здоров'я. Виявлені тенденції дають підстави припустити, що обмеженість матеріальних і соціальних ресурсів може ускладнювати реалізацію здоров'язбережувальної поведінки. Водночас орієнтація на соціальну підтримку може виступати важливим ресурсом збереження психологічного благополуччя молоді [3].

Отримані результати підтверджують доцільність урахування економічного статусу під час розроблення програм психологічної підтримки молоді. Такі програми мають бути спрямовані на формування відповідального ставлення до здоров'я, розвиток навичок емоційної та вольової саморегуляції, розширення репертуару конструктивних стратегій поведінки й активізацію ресурсів соціальної підтримки [2].

Отже, економічний статус пов'язаний з особливостями емоційного реагування, саморегуляції та здоров'язбережувальної поведінки молоді. Його врахування дає змогу точніше визначати групи підвищеної психологічної вразливості та добирати диференційовані заходи психологічної підтримки, спрямовані на зміцнення особистісних і соціальних ресурсів збереження здоров'я.

Література:

1. Афанасьєва Н. Є., Бєляєва Н. Є., Світлична Н. О. Психологічні особливості здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти в умовах війни в Україні. *Габітус*. 2025. Вип. 75, т. 1. С. 174–178. URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/75-2025/part_1/30.pdf (дата звернення 02.09.2026 р.).

2. Ільїна Ю. Ю., Світлична Н. О. Структурно-динамічні особливості ставлення до здоров'я у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2026. Вип. 82, т. 1. С. 140–144. URL: https://habitus.od.ua/journals/2026/82-2026/part_1/26.pdf (дата звернення 02.09.2026 р.).

3. Ушакова І. М., Богдан Ж. Б. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни: роль соціального капіталу. *Інклюзія і суспільство*. 2026. № 1. С. 62–69. URL: https://doi.org/10.32782/2787-5137-2026-1-9 (дата звернення 02.09.2026 р.).

4. World Health Organization. *World report on social determinants of health equity*. Geneva : World Health Organization, 2025. 248 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240107588 (дата звернення

02.09.2026 р.).

Соловей Ілля Віталійович
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Радько Ольга Василівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РИЗИКОВАНИХ РІШЕНЬ У ПІДПРИЄМНИЦЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Підприємницька діяльність неможлива без прийняття рішень, наслідки яких не завжди можна передбачити. Вибір напрямку розвитку, розподіл інвестицій, вихід на новий ринок, запуск нового продукту або зміна стратегії завжди пов'язані з можливістю як отримати прибуток, так і зазнати суттєвих втрат. Саме тому ризик виступає невіддільним компонентом бізнесу, але його не слід розглядати лише як варіант із високою ймовірністю невдачі. Ризиковане рішення зумовлюється складним процесом, у якому об'єктивні умови контексту переплітаються з психологічними особливостями людини, яка ухвалює вибір. При цьому потрібно чітко розрізняти ризик і невизначеність. Ризик передбачає можливість оцінити ймовірні результати на підставі розрахунків, тоді як за умов невизначеності інформації бракує для точного передбачення майбутніх подій. У реальній підприємницькій практиці ці явища зазвичай існують одночасно:

підприємець має статистичні дані, фінансові прогнози та ринкові дослідження, але все одно не може бути повністю впевненим у майбутньому. Як зазначає Д. Кабаченко, прийняття управлінських рішень в умовах ризику та невизначеності передбачає необхідність оцінювати можливі альтернативи, їхні наслідки та рівень ризику, оскільки повністю усунути невизначеність під час прийняття рішень неможливо [1].

Раціональне прийняття рішення передбачає систематичне порівняння альтернатив, оцінку їхніх переваг і недоліків, прогнозування наслідків та аналіз рівня ризику за допомогою таких показників, як очікувана прибутковість, окупність, потенційні втрати та стійкість проєкту. За обставин невизначеності вибір часто ґрунтується на зіставленні найкращого й найгіршого сценарію або на пошуку компромісу між ними. Проте навіть найдокладніший економічний аналіз не здатний повністю визначити остаточний вибір, оскільки одна й та сама сукупність даних може сприйматися по-різному різними людьми. Особливість ризикованого рішення полягає в тому, що підприємець оцінює не лише сам об'єктивний ризик, а й власну здатність його витримати. Потенційний прибуток може бути достатнім аргументом для ризику одного підприємця і виявитися цілковито недостатнім для іншого. На це суб'єктивне сприйняття впливають попередній досвід, рівень упевненості у своїх силах, внутрішня мотивація, особисте ставлення до невизначеності та індивідуальний стиль прийняття рішень.

У контексті невизначеності виокремлюють раціональний, інтуїтивний та спонтанний способи прийняття рішень. Раціональний підхід передбачає систематичний аналіз наявних даних; інтуїтивний спирається на попередній досвід та швидке розпізнавання аналогічних ситуацій; спонтанний характеризується високою швидкістю вибору та мінімальним попереднім аналізом. Жоден із цих шляхів не можна вважати безумовно правильним чи неправильним: їхня ефективність залежить від конкретних обставин. За наявності часу й достатньої інформації доцільніше застосовувати детальний

аналіз, тоді як у ситуаціях обмеженого часу та неповноти даних значну роль можуть відігравати досвід та інтуїція. І. Сингаївська та Г. Гура підкреслюють, що особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу пов'язані з індивідуально-психологічними характеристиками, попереднім досвідом, ставленням до невизначеності та способом реагування на ситуацію вибору [2].

Суттєвою проблемою стає те, що психологічні особливості можуть завадити самому процесу вибору. Уникнення рішень, постійне відкладання, перекладання відповідальності або імпульсивність значно знижують ефективність діяльності. Тому ризик не слід ототожнювати з психологічною нераціональністю: свідомо обраний ризикований варіант після оцінки наслідків може бути повністю обґрунтованим, тоді як консервативне рішення часто буває неефективним, якщо воно прийняте лише через страх перед відповідальністю.

Додатковим ускладнювальним чинником виступають когнітивні упередження, які активізуються під час стресу або нестачі інформації. Підприємець може надавати надмірного значення первинним даним, звертати увагу лише на факти, що підтверджують його початкову думку, або переоцінювати інформацію, яку легше пригадати, що створює ілюзію обґрунтованості вибору. Важливу роль відіграє і віра у власні можливості: підприємець, який переконаний у здатності контролювати ситуацію, більш готовий брати відповідальність, проте надмірна самовпевненість веде до недооцінювання ризиків. Н. Мрака та співавтори звертають увагу на вплив стресу на прийняття управлінських рішень, зокрема на зміни когнітивних процесів, емоційного стану та здатності адекватно оцінювати ситуацію. За таких умов підвищується ризик помилок і необдуманих рішень [3].

Підсумовуючи, прийняття ризикованого рішення в підприємницькій діяльності є не просто разовим вибором між можливістю ризикувати чи ні, а складним психологічним процесом оцінювання об'єктивних загроз і власної готовності діяти за умов невизначеності. Економічні розрахунки створюють необхідний фундамент для аналізу, але остаточний вибір завжди залежить від

суб'єктивного сприйняття ризику, досвіду, емоційного стану та самооцінки підприємця. Ефективність такого рішення визначається не прагненням повністю уникнути небезпеки чи мінімізувати її за будь-яку ціну, а здатністю усвідомлено взаємодіяти з ризиком: контролювати емоційні реакції, вчасно розпізнавати когнітивні помилки, гнучко поєднувати аналітичний підхід з інтуїцією та брати на себе повну відповідальність за досягнення поставленої мети.

Література:

1. Кабаченко Д. В. Прийняття управлінських рішень в умовах невизначеності та ризику. Економічний вісник. 2017. № 2. С. 107–115. URL: https://ev.nmu.org.ua/docs/2017/2/EV20172_107-115.pdf

2. Сингаївська І. В., Гура Г. Н. Психологічні особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу в ситуації невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 2–3 (29). С. 95–111. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.9

3. Мрака Н. М., Піцикевич В. В., Гнатишин Б. О., Кочін І. С., Михайлов Т. С., Ленько Н. В., Беззубий О. В. Психологічні фактори прийняття управлінських рішень в умовах стресу. Академічні візії. 2024. Вип. 30. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.12516821

Суржко Лілія
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Підчасов Євген Вікторович
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СІМ'Ї В УМОВАХ РОЗЛУЧЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ

Повномасштабна війна стала серйозним випробуванням для українського суспільства, зокрема для інституту сім'ї, порушила її психологічне благополуччя та ментальне здоров'я В умовах постійної небезпеки, стресу, вимушених переїздів та розлуки значно зростає емоційне навантаження на партнерів. Це призводить до загострення конфліктів, втрати емоційного зв'язку та, як наслідок, збільшення кількості розлучень. Попри поширене уявлення, що спільна небезпека має об'єднувати людей, реальність демонструє складніші процеси: частина сімей зміцнюється, тоді як інші - розпадаються.

Розлучення під час війни - це не лише юридичний процес, а складне психологічне явище, яке пов'язане з глибокими внутрішніми переживаннями, трансформацією ролей та зміною життєвих цінностей. Водночас фахівці підкреслюють, що війна рідко є прямою причиною розлучення - вона радше загострює вже існуючі проблеми у стосунках. Як же війна впливає на сімейні відносини? [4]

По-перше, багато сімей змушені жити окремо: один із партнерів може перебувати на фронті, інший - за кордоном або в іншому регіоні. Така дистанція

ускладнює комунікацію, знижує рівень емоційної підтримки та посилює відчуття самотності. Водночас, деякі пари усвідомлюють, що можуть жити окремо і почуваються комфортніше без партнера

По-друге, війна спричиняє хронічний стрес. Люди стають більш дратівливими, тривожними, втомленими. У таких умовах навіть незначні непорозуміння можуть переростати у серйозні конфлікти і кризи. Любов потребує часу, уваги і внутрішніх ресурсів. У воєнних умовах значна частина енергії витрачається на виживання та адаптацію. Психологи зазначають, що в умовах виснаження «не вистачає ресурсу на почуття»: знижується здатність до емпатії, терпіння і турботи, прояви любові та турботи відходять на другий план.

По-третє, змінюються соціальні ролі. Наприклад, жінка може взяти на себе функції, які раніше виконував чоловік, або навпаки. Це може викликати напруження, особливо якщо партнери не готові до таких змін.

Серед найпоширеніших причин розлучень у період війни можна виділити кілька ключових[2[6]]:

1. Емоційне виснаження. Тривалий стрес призводить до емоційного вигорання. Люди втрачають здатність підтримувати одне одного, стають байдужими або агресивними. Не вистачає ресурсу на почуття, стає важко робити маленькі та великі добрі вчинки для своєї другої половини. Через "оголені нерви", коли всередині все "бринить, немов струна", а ситуація невизначеності або безпосередньої небезпеки все триває і триває. Бо життя змінилося, і тепер багато сил та часу йде на організацію елементарних побутових речей, а на стосунки ресурсу просто не вистачає. Бо є важливіші речі, а решта почекає до перемоги

2. Посилення існуючих конфліктів. Війна не створює нові проблеми у стосунках, а лише підсилює ті, що вже існували: проблеми комунікації, недовіра, ревнощі, домашнє насильство, різні цінності. Таким чином, слабкі місця у стосунках стають більш очевидними і загострюються

3. Фізична розлука. Тривала відсутність одного з партнерів може

призводити до віддалення, втрати довіри або навіть зради. Відсутність щоденного контакту ускладнює підтримку близькості.

4. Різні способи переживання стресу. Кожна людина по-різному реагує на кризу: хтось шукає підтримки, хтось закривається в собі. У когось ледь підвищився рівень тривоги, а в іншої людини вже паніка. Хтось думає, як швидше опинитися в безпечному місці, а хтось готується до захисту. Різна реакція інколи заважає подружжю об'єднатися, згуртуватися, підтримати одне одного, щоб разом пережити ці складні часи. Кожен залишається наодинці сам із собою, і це закономірно веде до поступового розриву стосунків.

5. Фінансові труднощі. Втрата роботи, зниження доходів, необхідність переїзду - усе це створює додатковий тиск на сім'ю. Фінансові проблеми часто стають каталізатором сварок.

6. Переоцінка цінностей. Війна змушує людей переосмислювати життя. Стає зрозумілим, що є головним, а що другорядним у житті. Починають цінуватися речі, про які ми навіть не замислювалися в мирний час. Постають питання: «Чи щасливий я в цих стосунках?», «Чи це саме той партнер, з яким я хочу прожити життя?». І може статися так, що точок дотику немає. Переживання війни робить усіх максимально чесними, такими, як ми є насправді й, інколи, це не та правда, яку ми готові знати про свого партнера. Тому, можливим є розлучення і побудова стосунків з тим, хто має схожі переконання та цінності.

7. Різна політичні погляди. "На соціальному рівні здається, що люди мають бути більш згуртовані. Війна почалася в Україні не 24 лютого, а 8 років тому. І якщо до повномасштабного вторгнення РФ в окремих українських сім'ях ще було місце різним політичним поглядам, то тепер це видається неможливим. Коли у людей настільки різні цінності, погляди та мораль, вони не можуть співіснувати. Особливо, коли розпочинається війна. На жаль, є випадки, коли одна людина в сім'ї могла підтримувати навіть окупацію країни, "русский мир", а інша мала свідому проукраїнську позицію". І це велика криза, це шок, удар по особистих кордонах зокрема.

Розлучення у воєнний час має особливо складні наслідки, оскільки накладається на загальний стрес. Воно пливає і на партнерів, і на дітей, і на суспільство, і на психологічне та ментальне здоров'я сім'ї в цілому.

Партнери можуть відчувати провину, сором, страх майбутнього, самотність. У поєднанні з воєнною тривогою це може призводити до депресивних станів. Діти переживають подвійний стрес: через війну і через розлучення батьків. Це може проявлятися у тривожності, агресії, проблемах у навчанні.

Через розлучення змінюється структура сім'ї, збільшується кількість неповних сімей. Вплив повномасштабної війни на статистику останніх п'яти років нагадує «американські гірки»: від різкого падіння кількості розлучень на початку вторгнення до вибухового зростання у 2025 році. [3]

Деталізація статистики розлучень по роках:

1. 2020 рік: Рік пандемії. Загальна кількість розлучень (за оцінками ДСА) становила близько 119,3 тис. Зареєстровано лише 28,9 тис. через РАЦС.
2. 2021 рік: Відновлення активності, 214 тис. шлюбів. Кількість розлучень через ДРАЦС практично не змінилася (29,6 тис.), але загальний рівень розлучень залишався високим.
3. 2022 рік: Різке падіння офіційних розлучень до 17,9 тис. через війну. Це не відображає реальності, а лише вказує на тимчасову неможливість оформлення документів.
4. 2024 рік: Різке зростання кількості розлучень, оформлених через РАЦС, до 34,3 тис. При цьому кількість шлюбів зменшилася до 150,2 тис. Співвідношення 4.4:1 - найгірший показник за останні роки.
5. 2025 рік (І півріччя): Рекордна активність у судах. 38,7 тис. судових рішень про розлучення проти 12,7 тис. розлучень через ДРАЦС. Це свідчить про те, що абсолютна більшість пар, які розходяться, мають спільних неповнолітніх дітей (розлучення з дітьми).

Статистика 2025 року - це сигнал про глибоку трансформацію українського

суспільства.[6] Сім'я, як і держава, проходить випробування війною. Велика кількість розлучень - це не лише цифри, це долі дітей, майнові спори та необхідність адаптації соціальної політики держави до нових реалій, де кількість неповних сімей зростає в геометричній прогресії.

Чи можна запобігти розлученню? Часто чоловіки та жінки починають говорити про наміри розлучитися на емоціях. Це більше про імпульсивність і тут варто б не подавати на розлучення, а дати стосункам час. Криза – це завжди перевірка зв'язків на міцність. Вона завжди оголює приховані негаразди, які були між людьми за часів мирного життя, коли вони намагалися їх ігнорувати. Попри складні умови, існують способи зберегти стосунки [1].

Відкрита комунікація. Проговорюйте свої емоції вголос. Важливо говорити про свої почуття, страхи та потреби. Чесний діалог допомагає уникнути непорозумінь.

Підтримка одне одного. Навіть на відстані важливо демонструвати турботу: регулярне спілкування, слова підтримки, увага до деталей.

Прийняття змін. Партнери мають бути готові до змін ролей і умов життя, гнучко адаптуватися до нових обставин.

Приділіть увагу собі. Знайдіть для себе час і місце, де ви можете побути наодинці, аби видихнути: подумати, поплакати, побути у спокої. Це про особисті кордони. Займайтеся спортом або будь-якою іншою фізичною активністю, якщо є можливість. Займайтеся рутинними побутовими справами, які ви робили у мирний час.

Спільні цілі. Наявність спільних планів на майбутнє допомагає зберігати єдність навіть у складних умовах.

Психологічна допомога. Звернення до психолога або сімейного консультанта може допомогти подолати кризу. [5]

Якщо ж розлучення стає неминучим, важливо пройти цей шлях усвідомлено та з мінімальними втратами для психологічного благополуччя всіх членів сім'ї.

Варто зазначити, що розлучення не завжди є негативним явищем. У деяких випадках воно може стати можливістю для особистісного зростання, звільнення від токсичних відносин і побудови нового життя. Це шанс переосмислити цілі, знайти нові захоплення, змінити рутину та інвестувати час у власну особистість.

Важливо правильно прожити цей процес: дозволити собі пережити емоції та поступово відновлювати внутрішню рівновагу. Процес зцілення є індивідуальним, може зайняти від кількох місяців до року, вимагаючи терпіння та дбайливого ставлення до себе.

Література:

1. Бурлачук Л. Ф. Психологія життєвих криз. Київ : Ніка-Центр, 2018.

2. Варій М. Й. Загальна психологія. Львів : Сполом, 2019.

3. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу : навч. посіб. / за заг. ред. В. В. Огоренка. Дніпро : ЛІРА, 2023. 312 с.

4. Хмельницька В. Розлучення під час війни: чому так відбувається. ТСН. 11.07.2022. URL: https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/rozluchennya-pid-chas-viyni-chomu-tak-vidbuvayetsya-2018407.html

5. Кречетова Д. Людина – не власність. Чому розлучаються у війну і як цьому запобігти. Українська правда. Життя. 02.07.2022. URL: https://life.pravda.com.ua/society/2022/07/02/249367/

6. Єлісєєв Д. О. Аналіз статистики розлучень в Україні. Адвокатське об'єднання «Правда». URL: https://www.pravda1.com/analiz-statystyky-rozluchen-v-ukrayini/

Тріщова Дарина
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Кузнецов Олексій Ігорович
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ: РОЛЬ ДУХОВНИХ РЕСУРСІВ

Кризові ситуації ставлять перед особистістю питання, які в умовах стабільності можуть залишатися поза безпосередньою увагою: на що спиратися, коли звичні способи життя змінюються, як зберегти внутрішню цілісність і що надає сенсу подальшому руху. Тривала невизначеність, втрата контролю над окремими аспектами життя та необхідність постійно адаптуватися можуть виснажувати психологічні ресурси людини. Водночас переживання кризи пов'язане не лише з необхідністю пристосування до зовнішніх змін, а й із потребою зберегти внутрішню цілісність та визначити подальші орієнтири. Це актуалізує питання ролі духовних ресурсів у підтримці ментального здоров'я особистості.

Мета роботи – на основі теоретичного аналізу окреслити роль духовних ресурсів у підтримці ментального здоров'я особистості в умовах кризових викликів.

Вихідним для аналізу є розуміння ментального здоров'я як важливої складової загального благополуччя людини, що охоплює її здатність долати життєві труднощі, реалізовувати власний потенціал, навчатися, працювати та брати активну участь у житті спільноти [1]. На ментальне здоров'я впливає не один окремий чинник, а взаємодія особистісних, соціальних і структурних умов. Такий підхід принципово важливий для розгляду духовних ресурсів: їх не можна

трактувати як універсальний засіб запобігання психологічним труднощам або як заміну професійній допомозі. Йдеться радше про один із можливих внутрішніх ресурсних вимірів, значення якого залежить від особливостей самої людини та контексту її життєвого досвіду.

Цілісному баченню здоров'я людини відповідає підхід М. В. Савчина, який розглядає допомогу людині як комплексний підхід, що включає в себе духовний та особистісний виміри у взаємозв'язці з тілесним виміром, а також іншими складовими функціонування людини [2]. У такій перспективі духовний вимір не є відокремленою від психологічного життя сферою. Він може виявлятися у ставленні людини до себе та інших, у системі цінностей, пошуку сенсу, здатності до саморефлексії та визначенні власної життєвої позиції. Це дає підстави шукати чинники ментального здоров'я і в духовній сфері особистості.

Поняття духовних ресурсів є близьким до категорій духовного потенціалу, екзистенційних ресурсів, смисложиттєвих орієнтацій та цінностей, однак не зводиться повністю до жодної з них. У межах цього теоретичного аналізу під духовними ресурсами розуміємо внутрішні можливості особистості, пов'язані з духовною та ціннісно-смисловою сферою, які можуть підтримувати осмислення досвіду, саморегуляцію та подолання складних життєвих обставин. Таке розуміння узгоджується з підходом І. Я. Мельничук, яка трактує духовний потенціал як внутрішній ресурс людини, пов'язаний із самопізнанням, розвитком, самовдосконаленням і взаємодією з вищими цінностями та сенсами [3].

У попередньому дослідженні нами було розглянуто духовні ресурси у взаємозв'язку зі смисложиттєвими та ціннісними орієнтирами, а також окреслено їхній зв'язок з екзистенційними ресурсами, типом світогляду та копінг-стратегіями [4]. Це дозволяє розглядати духовну ресурсність не як одну ізольовану характеристику особистості, а як складне утворення, що виявляється на перетині ставлення людини до себе, світу, інших людей і власного майбутнього. Відповідно, її значення у кризі може полягати не в усуненні самого

стресора, а в тому, як людина його інтерпретує, які орієнтири зберігає та які способи реагування обирає.

Одним із центральних механізмів такого ресурсного впливу може бути смислоутворення. Цінності та життєві смисли виконують роль своєрідної системи координат, яка допомагає визначити, що залишається важливим навіть тоді, коли конкретні обставини змінюються. Особливого значення ця проблема набуває в контексті воєнних подій, де кризовий досвід часто має тривалий характер і стосується одночасно безпеки, втрат, майбутнього, соціальних зв'язків та ідентичності. Дослідження Н. В. Пророк, Л. Г. Царенко та С. Т. Бойко засвідчує доцільність розгляду релігії як ціннісно-смислового ресурсу в ситуації війни. Автори пов'язують релігійність із психологічною адаптацією до кризових обставин та розглядають її в контексті психологічних ресурсів, безпеки, стресостійкості й посткризового зростання [5]. Водночас духовність не варто ототожнювати виключно з релігійністю: релігійні переконання та практики можуть бути одним із способів актуалізації духовних ресурсів, поряд зі смислотворенням, моральними цінностями, саморефлексією та пошуком внутрішньої опори.

Ще одним важливим психологічним механізмом, через який духовні ресурси можуть бути пов'язані з підтримкою ментального здоров'я, є саморегуляція. Т. Кириленко та С. Верпета, досліджуючи особливості саморегуляції осіб із проявами духовної кризи, виявили взаємозв'язки між окремими складниками саморегуляції та переживанням духовної кризи, зокрема екзистенційного вакууму [6]. Це дозволяє припустити, що духовна сфера особистості може бути пов'язана не лише зі змістом її переконань, а й зі способами організації власної поведінки та переживання складних життєвих ситуацій.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових підходів дає підстави розглядати духовні ресурси як потенційно значущий компонент психологічної ресурсності та підтримки ментального здоров'я в умовах кризових викликів. Їхнє

ресурсне значення може реалізовуватися через смислоутворення, ціннісне орієнтування, підтримку внутрішньої опори, саморегуляцію та конструктивне подолання складних життєвих обставин. Водночас характер і механізми таких взаємозв'язків потребують подальшої емпіричної перевірки.

Література:

1. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2025. № 31. Ст. 103. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20.

2. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

3. Мельничук І. Я. Розвиток духовного потенціалу особистості засобами позитивної психотерапії. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 4(6). С. 78–83. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-11.

4. Кузнецов О., Тріщова Д. Духовні ресурси особистості в контексті смисложиттєвих та ціннісних орієнтирів. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід* : збірник тез VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 21–22 травня 2026 р. Тернопіль, 2026. С. 54–56.

5. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Бойко С. Т. Релігія як ціннісно-смисловий ресурс у ситуації війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1(7). С. 129–137. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-17.

6. Кириленко Т., Верпета С. Психологічні особливості саморегуляції осіб із проявами духовної кризи. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. Т. 1, № 17. С. 36–40. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).5.

Фомін Олександр Дмитрович
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність А1 Освітні науки
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна

ПРОФЕСІЙНА РЕФЛЕКСІЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У РОЗРОБЦІ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Професійна діяльність практичного психолога сьогодні дедалі більшою мірою орієнтується на створення умов для збереження та підтримки ментального здоров'я особистості, розвитку психологічних ресурсів, формування навичок саморегуляції та підвищення здатності конструктивно реагувати на життєві виклики клієнтів. У розробці програм психологічної підтримки особливого значення набуває рефлексія психолога як механізм осмислення ним власних професійних дій, рішень, установок, цінностей та способів взаємодії з клієнтом. Рефлексивна складова професійної діяльності безпосередньо впливає на якість таких програм, оскільки забезпечує можливість критично оцінювати процес визначення цілей, змісту, методів та очікуваних ефектів психологічного впливу.

О.Р. Ткачишина підкреслює, що «ментальне здоров'я нації – є одним з найцінніших скарбів будь-якої країни, адже воно впливає на повноцінне функціонування суспільства, його розвиток загалом… Тому проблема ментального здоров'я в Україні потребує особливої уваги в час війни з метою пошуку шляхів її розв'язання, створення соціальних проєктів, відповідних програм задля психологічної допомоги та психосоціальної підтримки» [1, с. 210].

Розроблення програм підтримки ментального здоров'я особистості передбачає послідовне вирішення низки взаємопов'язаних професійних завдань,

серед яких: визначення актуального психологічного стану людини, встановлення реалістичних цілей підтримки, добір відповідного змісту психологічної роботи та визначення критеріїв її результативності. У кожному з цих процесів професійна рефлексія виконує регулятивну функцію, допомагаючи психологу уникати формального перенесення універсальних методик на конкретну ситуацію.

Т.С. Кравченко відзначає, що «рефлексивні процеси забезпечують особистості психолога розуміння того, як протікає його професійна діяльність, надає змогу прогнозувати результат та коректувати відповідно до нього свої дії» [1, с. 148]. Результати рефлексії психолога можуть засвідчити необхідність зміни інтенсивності роботи, перегляду окремих цілей, заміни методів або актуалізації інших психологічних ресурсів особистості у процесі реалізації програми психологічної підтримки.

Значущим аспектом рефлексивної діяльності є усвідомлення психологом власного впливу на процес взаємодії з клієнтом. Особисті переконання, професійний досвід, очікування, ціннісні орієнтації та емоційні реакції фахівця можуть позначатися на характері психологічної взаємодії. Рефлексивна позиція допомагає фахівцю зберігати професійні межі, поважати автономію клієнта та не підміняти психологічну підтримку нав'язуванням власних моделей життєдіяльності.

Таким чином, професійна рефлексія практичного психолога забезпечує усвідомлений аналіз потреб і ресурсів клієнта, критичне осмислення професійних рішень, оцінювання динаміки та своєчасну корекцію програми, а також сприяє збереженню професійних меж і врахуванню автономії особистості.

Література:

1. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. 2023. № 53. С. 207-211.

2. Кравченко Т. С. Рефлексивність як професійно значуща властивість психолога. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава). Полтава, 2021. С. 145-149.

Харитонова Юлія Євгеніївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія
Науковий керівник
Давидюк Світлана Георгіївна
старший викладач кафедри психології, педагогіки та філософії,
Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського
м. Кременчук, Україна

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану однією із важливих є проблема прокрастинації, «відкладення життя», зокрема, серед молоді. Воєнні події супроводжуються невизначеністю, змінами звичного способу життя, підвищеним інформаційним навантаженням, порушенням навчальної та професійної діяльності, необхідністю адаптуватися до нових соціальних і побутових умов. Такі обставини можуть ускладнювати процес планування, концентрації уваги, підтримання мотивації та самоконтролю, що, своєю чергою, може бути пов'язано з відкладанням важливих справ. Для молоді зазначені виклики мають особливе значення, оскільки саме на цей віковий період припадає активне формування навичок саморегуляції, відповідальності та здатності самостійно організовувати власну діяльність. Прокрастинація може позначатися на

навчальній і професійній продуктивності, досягненні поставлених цілей, суб'єктивному відчутті ефективності та якості життя [3].

У межах магістерського дослідження феномену прокрастинації серед здобувачів вищої освіти було узагальнено та систематизовано сучасні теоретичні й експериментальні дослідження цієї проблеми, з'ясовано вплив мотивації на досягнення успіху чи уникнення невдач, рівня самоорганізації, навичок планування, стратегічного цілепокладання, ситуативної та особистісної тривожності на рівень прокрастинації у студентському віці.

Проведений теоретичний аналіз уможливив визначення прокрастинації як свідомого відкладання справ, що призводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями. Головними причинами академічної прокрастинації є хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації й інтересу до навчання, зайва самовпевненість, безпорадність окремих студентів, недостатність до безпосередньої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори. Прокрастинація призводить до зниження рівня якості успішності, підвищення рівня тривожності, іноді – до відмови від подальшого навчання [3].

У емпіричній частині дослідження, враховуючи специфіку тем, використано методики, які дали змогу виявити психологічні особливості здобувачів вищої освіти, схильних до прокрастинації: «Шкалу прокрастинації» С. Лей; тест-опитувальник «Вимірювання мотивації досягнення» М. Магомед-Емінова; опитувальник самоорганізації діяльності О. Мандрикової; методику дослідження рівня тривожності Ч. Спілбергера.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило констатувати низький (22,6 %), середній (51,6 %) і високий (25,8 %) рівні прокрастинації у респондентів. Встановлено, що для 71,4 % досліджуваних із низькими показниками прокрастинації притаманною є мотивація досягнення успіху, а для респондентів із високим рівнем прокрастинації характерною виявилась мотивація уникнення невдач (68,7 %). Отримані результати вказують

на взаємозалежність рівнів прокрастинації та особливостей мотивації студентів.

Аналіз взаємозв'язку загального показника самоорганізації та рівнів прокрастинації здобувачів виявив відповідність низького рівня прокрастинації високому рівню (57,1 %) самоорганізації. Натомість, для здобувачів із високим рівнем прокрастинації характерний низький рівень (68,8 %) самоорганізації.

Також емпіричне дослідження дало можливість констатувати залежність показників ситуативної і особистісної тривожності від рівнів прокрастинації здобувачів: низькому рівню прокрастинації відповідає низький рівень ситуативної (64,3 %) і особистісної тривожності (71,4 %), а високому – високий рівень ситуативної (56,3 %) і особистісної (68,8 %) тривожності досліджуваних.

Отже, здобувачі вищої освіти з низьким рівнем прокрастинації мотивовані на досягнення успіху, мають високий рівень самоорганізації, навички планування, стратегічного цілепокладання, відзначаються низькими рівнями ситуативної та особистісної тривожності; для здобувачів з високим рівнем прокрастинації характерною виявилися мотивація уникнення невдач, низький рівень самоорганізації, високі рівні ситуативної та особистісної тривожності.

Наявність 25,8 % респондентів із високим рівнем прокрастинації зумовила розробку програми психокорекційних заходів для подолання вказаного явища серед здобувачів вищої освіти. Було розроблено тренінг, метою якого є зниження рівня прокрастинації через роботу з тривожністю, формування навичок планування, стратегічного цілепокладання, мотивування на досягнення успіху. Серед завдань тренінгу: розвиток самосвідомості, самопізнання та самоорганізації учасників; формування адекватної самооцінки; сприяння усвідомленню власних емоційних станів та оточуючих; розвиток цілепокладання, уміння приймати рішення; формування відповідальності [1]. Серед пропонованих активних методів – групова дискусія; ситуаційно-рольові, ділові; медитативні техніки, психогімнастика [2]. Апробація розробленої психокорекційної програми є наступним етапом магістерського дослідження.

Література:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

2. Підбуцька Н.В. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2025. 202 с.

3. Шиделко А. В., Мачита А. Б. Прокрастинація серед студентської молоді: результати дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 3. С. 163–168.

Хлистун Світлана
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Мельникова Ольга Володимирівна
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри менеджменту та економіки
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНОК У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Кризові умови створюють для особистості ситуацію підвищеної психологічної напруги, у якій звичні способи регуляції емоцій і поведінки можуть виявитися недостатніми. Тривала невизначеність, загроза безпеці, вимушена зміна життєвих обставин, соціальні та економічні труднощі актуалізують потребу в пошуку способів адаптації, здатних забезпечувати не лише розв'язання конкретних проблем, а й збереження емоційної рівноваги. У

цьому контексті копінг-стратегії, як усвідомлені способи подолання стресових ситуацій, виступають одним із важливих психологічних механізмів підтримання емоційної стійкості жінок в умовах повномасштабної війни. Тому на сьогодні доцільним є визначення особливостей копінг-стратегій жінок у кризових умовах та аналіз їхніх зв'язків із рівнем емоційної стійкості (резильєнтності).

У транзакційній концепції стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман стрес визначається не лише характеристиками самої події, а й результатом взаємодії особистості із ситуацією та її суб'єктивною оцінкою [2]. Особливе значення має первинна оцінка значущості ситуації та вторинна оцінка доступних ресурсів і можливостей її подолання. Копінг у цій моделі являє собою когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління вимогами ситуації, які сприймаються як такі, що перевищують актуальні ресурси людини. Отже, копінг є процесом, що пов'язує сприйняття стресової ситуації з подальшим поведінковим та емоційним реагуванням. При цьому перший спосіб подолання кризових обставин спрямований переважно на зміну самої проблемної ситуації або пошук шляхів її розв'язання, тоді як другий - на регуляцію емоційного стану та зменшення емоційного напруження. Водночас ефективність певної копінг-стратегії не може оцінюватися поза контекстом конкретної ситуації: стратегія, яка є адаптивною за одних обставин, може виявитися менш ефективною за інших. У ситуації, яку можна змінити безпосередніми діями, ефективними можуть бути стратегії планування та активного розв'язання проблеми. Якщо ж ситуація не підлягає безпосередньому контролю, важливішими можуть ставати стратегії емоційної регуляції, прийняття ситуації, пошуку соціальної підтримки та переосмислення досвіду.

Саме ця особливість має принципове значення для аналізу емоційної стійкості. Емоційна стійкість передбачає не відсутність негативних емоцій або переживань, а здатність особистості зберігати відносну керованість емоційних реакцій, адаптивно реагувати на стрес і відновлювати психологічне функціонування після впливу несприятливих подій [3]. У такому розумінні

копінг-стратегії можуть виступати своєрідним механізмом реалізації емоційної стійкості: вони визначають, яким способом людина намагається впоратися з емоційним напруженням та вимогами кризової ситуації.

Зв'язок між копінгом і стійкістю підтверджується дослідженнями резильєнтності - динамічної здатності особистості адаптуватися до несприятливих обставин, зберігати або відновлювати психологічне функціонування та мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси [1]. У процесі дослідження 39 харків'янок віком від 25 до 65 років, які проживають в умовах війни, за допомогою шкали резильєнтності Коннора–Девідсона було встановлено, що середній показник резильєнтності у них є нижчим за нормативи загальної популяції країн з низьким рівнем стресу, що відображає вплив тривалої кризи та потребу у психологічному супроводі. Водночас більшість жінок демонструють середній або вищий за середній рівень, що вказує на наявність внутрішніх ресурсів стійкості. Значущих відмінностей за статусом ВПО, віком та сімейним станом не виявлено. Отримані результати дають підстави припускати, що індивідуальні психологічні характеристики та способи подолання стресу можуть відігравати важливу роль у підтриманні резильєнтності, що потребує подальшої емпіричної перевірки на ширших вибірках.

Аналіз профілю копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса у досліджуваній вибірці виявив, що жінки в кризових умовах активно використовують проблемно-орієнтовані стратегії (планування, прийняття відповідальності) та стратегії позитивної переоцінки і самоконтролю. Такий профіль є сприятливим для підтримки емоційної стійкості. Водночас середній рівень стратегій уникнення вказує на наявність захисних механізмів, які в короткостроковій перспективі допомагають знижувати емоційне напруження, але при надмірному використанні можуть обмежувати адаптацію. У жінок-ВПО спостерігається дещо вищий рівень планування вирішення проблеми та втечі-уникнення, а також нижчий рівень конфронтаційного копінгу.

За результатами кореляційного аналізу встановлено помірний обернений

статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та стратегією «Прийняття відповідальності». Це свідчить про те, що в умовах хронічної кризи підвищена схильність жінок брати на себе вину за події, що відбуваються, надмірно критикувати себе та фіксуватися на власних помилках безпосередньо знижує їхню емоційну стійкість та відновлювальний ресурс. Фіксується також тенденція до негативного зв'язку зі стратегією «Самоконтроль», що може вказувати на те, що надмірне придушення емоцій і жорстке стримування почуттів у кризових ситуаціях виснажує психіку. Натомість стратегія «Пошук соціальної підтримки» демонструє позитивну тенденцію спрямованості, підтверджуючи ресурсну роль соціальних зв'язків для підтримки емоційної стійкості.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави розглядати копінг-стратегії як важливий механізм адаптації людини до кризових умов і чинник підтримання її психологічної стійкості. Результати емпіричного дослідження жінок, які перебувають в умовах війни, загалом підтверджують цей взаємозв'язок: у більшості учасниць виявлено середній та вищий за середній рівні резильєнтності, а в структурі копінг-поведінки переважали планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка та самоконтроль. Водночас статистично значущий обернений зв'язок між резильєнтністю та прийняттям відповідальності свідчить про можливе зниження психологічної стійкості за надмірної зосередженості на власній відповідальності та самозвинуваченні. Позитивна тенденція зв'язку резильєнтності з пошуком соціальної підтримки підкреслює значення міжособистісних ресурсів у подоланні кризових ситуацій. Таким чином, результати засвідчують важливість гнучкого використання копінг-стратегій, конструктивної емоційної саморегуляції та соціальної підтримки для збереження психологічної стійкості жінок у кризових умовах.

Література:

1. Connor K., Davidson J. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2).

P. 76 - 82. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/da.10113

2. Folkman, S., Lazarus, R. S. Ways of Coping Questionnaire (WAYS) [Database record]. APA PsycTests. 1988. URL: https://doi.org/10.1037/t06501-000

3. Пилипенко К. В. Нейропсихологічні аспекти емоційної стійкості особистості в умовах війни. Габітус. 2026. Вип. 84. С. 278 - 283. URL: https://www.habitus.od.ua/journals/2026/84-2026/49.pdf

Хусточка Олена
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Фоменко Карина Ігорівна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри реабілітаційної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ВОЄННОГО СТРЕСУ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ

Тривала війна створює для цивільного населення умови постійного психологічного навантаження, пов'язаного із загрозою життю і здоров'ю, повітряними тривогами, інформаційним тиском, невизначеністю майбутнього, змінами звичного способу життя та тривогою за близьких. За таких умов особливого значення набувають психологічні й соціальні ресурси, які допомагають людині зберігати здатність до адаптації та повсякденного функціонування.

Сучасне розуміння стресу передбачає врахування не лише характеристик стресора, а й суб'єктивної оцінки людиною ситуації та власних можливостей її

подолання. У когнітивно-трансакційному підході Р. Лазаруса і С. Фолкман стрес розглядається у взаємозв'язку між вимогами середовища та ресурсами особистості; важливого значення набувають оцінювання ситуації та копінг-стратегії [1].

В умовах війни наявність стресових реакцій не виключає збереження ресурсів, що підтримують адаптацію. До них належать життєстійкість, резильєнтність, конструктивні копінг-стратегії, емоційна саморегуляція, збереження життєвих цілей та соціальна підтримка. Життєстійкість пов'язана зі здатністю людини адаптуватися до змін, використовувати внутрішні й зовнішні ресурси та підтримувати спрямованість на майбутнє [2].

Важливим зовнішнім ресурсом подолання воєнного стресу є соціальна підтримка. Наявність людей, до яких можна звернутися по емоційну або практичну допомогу, можливість відкрито говорити про власні переживання та відчувати підтримку близького соціального оточення можуть сприяти психологічній адаптації в умовах тривалого стресу [3].

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей переживання воєнного стресу дорослим цивільним населенням та аналіз ролі психологічних і соціальних ресурсів у процесі адаптації до умов тривалої війни.

У дослідженні взяли участь 30 дорослих цивільних осіб, серед яких 25 жінок (83,3 %) та 5 чоловіків (16,7 %). Найбільш представленими були вікові групи 36–45 років та 46–60 років, які разом становили 70,0 % вибірки. Усі учасники перебували в умовах регулярного впливу повітряних тривог: 70,0 % респондентів зазначили, що тривоги оголошуються декілька разів на день, а 30,0 % – щодня.

Для збору емпіричних даних використано авторську анкету «Емоційний стан під час воєнного стану», спрямовану на дослідження соціально-демографічних характеристик і воєнного досвіду, суб'єктивних стресових реакцій, реакцій уникнення, життєстійкості, соціальної підтримки та актуального психологічного стану. Анкета не є стандартизованою

психодіагностичною методикою, тому результати інтерпретувалися як описові характеристики конкретної вибірки.

Середній показник суб'єктивних стресових реакцій становив 3,34 бала з 5, реакцій уникнення – 2,90 бала, суб'єктивної життєстійкості – 3,96 бала, а узагальнений показник суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки – 4,06 бала. Отже, помітні стресові реакції поєднувалися з достатньо позитивною суб'єктивною оцінкою психологічних і соціальних ресурсів.

Аналіз складових життєстійкості показав, що найвище середнє значення отримано за твердженням щодо наявності людей, на підтримку яких респонденти можуть розраховувати, – 4,43 бала з 5. Позитивні відповіді дали 26 із 30 учасників (86,7 %). Віра у власну здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями отримала середню оцінку 4,07 бала, здатність пристосовуватися до нових умов – 3,87 бала, збереження життєвих цілей – 3,77 бала, суб'єктивне відчуття психологічної стійкості – 3,67 бала.

Вираженим ресурсом у вибірці виявилася соціальна підтримка. Середнє значення підтримки з боку родини становило 4,60 бала з 5; позитивні оцінки 4 або 5 балів дали 29 із 30 респондентів (96,7 %). Середній показник можливості відкрито говорити про власні переживання з близькими становив 4,03 бала. Після зворотного кодування твердження щодо самотності узагальнений показник соціальної підтримки становив 4,06 бала.

Додатково 22 особи (73,3 %) зазначили, що найчастіше розраховують на родину, тоді як четверо учасників повідомили, що не розраховують ні на кого. Це свідчить про неоднорідність вибірки та необхідність враховувати індивідуальні відмінності в доступності соціальної підтримки.

Для встановлення взаємозв'язків між показниками застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між суб'єктивними стресовими реакціями та життєстійкістю ($\rho = -0{,}465$; $p = 0{,}010$): у межах досліджуваної вибірки вищі показники життєстійкості були пов'язані з нижчою вираженістю суб'єктивних стресових реакцій.

Також встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та актуальним психологічним станом ($\rho = 0{,}455$; $p = 0{,}012$). Вищі показники життєстійкості поєднувалися з більш позитивною суб'єктивною оцінкою актуального психологічного стану. Кореляційні зв'язки не дають підстав для висновків про причинно-наслідкові залежності.

Зв'язок між соціальною підтримкою та актуальним психологічним станом мав позитивний напрям ($\rho = 0{,}326$), однак не досяг рівня статистичної значущості ($p = 0{,}079$). Тому результат не дає підстав стверджувати про статистично підтверджений зв'язок між цими показниками, хоча високі описові показники підтримки дозволяють розглядати соціальні зв'язки як важливий напрям психологічної допомоги.

Практичне значення результатів полягає в можливості їх урахування під час розроблення заходів психологічної підтримки дорослих цивільних осіб. Доцільними напрямами є психоедукація щодо стресового реагування, розвиток навичок емоційної та інформаційної саморегуляції, профілактика емоційного виснаження, актуалізація внутрішніх ресурсів, підтримання життєвих цілей та посилення доступних соціальних зв'язків.

На основі результатів дослідження розроблено авторську програму психологічної підтримки дорослих цивільних осіб в умовах воєнного стресу. Вона передбачає шість тематичних занять, спрямованих на психоедукацію, емоційну та інформаційну саморегуляцію, профілактику виснаження, актуалізацію життєстійкості й внутрішніх ресурсів, використання соціальної підтримки та формування індивідуального плану психологічної стійкості. Програма має рекомендаційний характер; її ефективність у межах цього дослідження не перевірялася та потребує подальшої апробації.

Таким чином, переживання воєнного стресу цивільним населенням доцільно розглядати не лише через вираженість негативних психологічних реакцій, а й у контексті ресурсів, які підтримують адаптацію. Встановлені взаємозв'язки між життєстійкістю, стресовими реакціями та актуальним

психологічним станом підкреслюють доцільність включення розвитку й підтримки психологічних ресурсів до програм допомоги дорослим цивільним особам в умовах тривалої війни.

Отримані результати необхідно інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження: невеликого обсягу вибірки (n = 30), переважання жінок та використання авторської нестандартизованої анкети. Це обмежує можливість поширення результатів на все цивільне населення та визначає перспективність подальших досліджень на більших і більш збалансованих вибірках.

Література:

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

2. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. Журнал сучасної психології. 2025. № 2. С. 146–153. DOI: 10.26661/2786-7471/2025-2-16.

3. Shvalb A., Yanovskaya S., Perelygina L. Peculiarities of Resilience and Coping Strategies of the Ukrainian Civilian Population During the Full-Scale War: The Role of Social Support. Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of Psychology. 2025. № 78. P. 46–52. DOI: 10.26565/2225-7756-2025-78-07.

Чуб Наталія Валентинівна
практичний психолог, заступник директора «Авторська школа Бойко»
письменниця, авторка книжок та енциклопедій для дітей
Богдан Жанна Борисівна
доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

СТЕЙКХОЛДЕРСЬКЕ ПАРТНЕРСТВО У РЕАЛІЗАЦІЇ ДУАЛЬНОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Професійна підготовка майбутніх психологів потребує органічного поєднання наукових знань із досвідом їх відповідального застосування в реальних умовах. Засвоєння психологічних концепцій, методів і професійних норм створює необхідне підґрунтя фахової діяльності, проте готовність до роботи з людиною формується також через безпосереднє ознайомлення з практичними запитами, особливостями професійної взаємодії та етичними наслідками прийнятих рішень. Особливої ваги це набуває у роботі з дітьми, батьками й педагогічними колективами, де психолог має враховувати індивідуальні потреби учасників освітнього процесу та водночас діяти в межах професійної компетентності. Одним зі шляхів посилення практичної спрямованості підготовки є дуальна форма здобуття освіти, реалізація якої передбачає системне партнерство університету з представниками професійного середовища.

Дуальна форма здобуття вищої освіти ґрунтується на узгодженому поєднанні навчання в університеті з опануванням професійної діяльності безпосередньо на робочому місці. Її принципова відмінність від окремої практики або стажування полягає в тому, що професійний досвід стає

повноцінною частиною освітнього процесу та співвідноситься з визначеними компетентностями і результатами навчання. Університет забезпечує наукову обґрунтованість, послідовність і якість підготовки, а партнерська організація створює умови для застосування знань у реальних професійних ситуаціях. Здобувач при цьому є активним учасником взаємодії, який навчається співвідносити теоретичні положення з потребами конкретної людини, групи чи організації та усвідомлювати відповідальність за власні професійні дії [3].

Стейкхолдерське партнерство в дуальній освіті не обмежується формальним погодженням освітньої програми або періодичним залученням практиків до окремих заходів. Його зміст полягає у тривалій взаємодії, під час якої представники університету та професійного середовища спільно визначають актуальні запити практики, обговорюють зміст підготовки й узгоджують можливості формування професійних компетентностей. Участь практичного психолога як стейкхолдера дає змогу оцінити відповідність навчальних завдань реальним професійним ситуаціям, а також визначити компетентності, формуванню яких необхідно приділити більше уваги в освітньому процесі. Така взаємодія сприяє взаємному обміну досвідом і створює умови для своєчасного оновлення освітнього процесу без втрати його наукової основи [1].

Для підготовки психолога особливу цінність має поєднання наукового бачення професійного розвитку з досвідом практичної роботи. Науковець розглядає формування компетентностей у логіці освітньої програми, спирається на перевірені психологічні положення та відповідає за методологічну коректність підготовки. Практичний психолог щоденно зустрічається з конкретними запитами дітей, батьків і педагогів, тому може оцінити, яких знань і вмінь потребує фахівець у реальній взаємодії. Діалог між цими позиціями допомагає уникнути як відірваності навчання від практики, так і некритичного відтворення окремого професійного досвіду. Саме в такому діалозі створюється зміст дуальної освіти, у якому теоретична підготовка перевіряється практичними

завданнями, а досвід професійної діяльності осмислюється на науковій основі.

Досвід роботи психолога в закладі освіти показує, що професійна готовність не зводиться до володіння окремими методами або алгоритмами. Майбутньому фахівцеві необхідно навчитися бачити ситуацію в її цілісності, розуміти особливості дитини, враховувати позиції батьків і педагогів, добирати коректний спосіб комунікації та передбачати можливі наслідки власного втручання. Не менш важливими є вміння встановлювати професійні межі, зберігати конфіденційність, діяти в межах компетентності та звертатися по супервізійну підтримку. Університетське навчання формує основу для такої діяльності, проте її професійний зміст повніше розкривається під час поступового входження здобувача у практичне середовище під супроводом досвідченого психолога. Дуальна освіта створює для цього організаційні можливості за умови, що практичне навчання має визначені завдання, належний супровід і не перетворюється на передчасне виконання студентом функцій кваліфікованого психолога [4].

Перспективним напрямом розвитку стейкхолдерського партнерства є планування співпраці кафедри психології і соціології ХНЕУ ім. С. Кузнеця з «Авторською школою Бойко». Її започаткування доцільно пов'язати зі спільним визначенням професійних компетентностей, які можуть формуватися в умовах сучасного закладу освіти. Представники кафедри забезпечуватимуть відповідність практичної підготовки змісту освітньої програми, а фахівці школи допомагатимуть співвіднести передбачені результати навчання з реальними запитами дітей, батьків і педагогічного колективу. Такий підхід дозволить вибудовувати співпрацю на основі взаємної відповідальності та узгодженого розуміння якості підготовки майбутніх психологів [2].

На початковому етапі співпраця може охоплювати ознайомлення здобувачів з організацією психологічної роботи в освітньому середовищі, обговорення професійних ситуацій, підготовку просвітницьких матеріалів і поступове залучення до практичних завдань під безпосереднім керівництвом

психолога наставника. Зміст такої діяльності має відповідати рівню підготовки студентів і не передбачати самостійної роботи з випадками, що потребують високої кваліфікації або пов'язані з ризиком для психологічного благополуччя дитини. Послідовне ускладнення завдань допоможе здобувачам перейти від спостереження й аналізу до обґрунтованої участі у професійній діяльності, зберігаючи етичні вимоги та безпеку всіх учасників освітнього процесу.

Перехід від окремих спільних ініціатив до дуальної форми здобуття освіти потребуватиме нормативного оформлення, визначення відповідальних осіб, узгодження індивідуальних програм практичного навчання та критеріїв оцінювання досягнутих результатів. Важливо передбачити постійний зв'язок між викладачами кафедри, наставником від школи та здобувачем, щоб практичні завдання доповнювали університетську підготовку, а не існували окремо від неї. Регулярне обговорення досвіду студентів дозволить своєчасно виявляти труднощі, уточнювати зміст співпраці й підтримувати належний рівень професійної відповідальності. За такого підходу партнерство кафедри та «Авторської школи Бойко» може стати основою для послідовного впровадження дуальної освіти майбутніх психологів.

Стейкхолдерське партнерство набуває реального змісту тоді, коли університет і професійне середовище не лише декларують готовність до співпраці, а спільно визначають зміст практичного навчання, межі відповідальності та критерії професійного розвитку здобувачів. Для підготовки майбутніх психологів така взаємодія особливо важлива, оскільки професійна діяльність передбачає не тільки володіння психологічними знаннями, а й здатність відповідально застосовувати їх у роботі з людьми. Запланована співпраця кафедри психології і соціології ХНЕУ ім. С. Кузнеця з «Авторською школою Бойко» може стати основою для створення послідовної моделі входження здобувачів у професійне середовище. Її реалізація потребуватиме узгодження освітніх завдань, належного наставницького супроводу, дотримання етичних норм та постійного обговорення набутого досвіду. Поєднання наукової

компетентності університету з досвідом практичного психолога сприятиме підготовці фахівців, здатних осмислено діяти у складних професійних ситуаціях, зберігати відповідальність перед людиною та продовжувати власний професійний розвиток.

Література:

1. Бірюкова О. В., Строгий В. П. Взаємодія закладів вищої освіти зі стейкхолдерами як соціальне партнерство. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. № 4. С. 93–99. DOI: https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.4.14 (дата звернення: 14.09.2026).

2. Дараган Т. П., Власюк О. А. Розвиток партнерських відносин між ЗВО й підприємницькими структурами: форми співпраці та організація освітнього процесу. *Освітня аналітика України*. 2024. № 5 (31). С. 139–148. DOI: https://doi.org/10.32987/2617-8532-2024-5-139-148 (дата звернення: 14.09.2026).

3. Про затвердження Положення про дуальну форму здобуття фахової передвищої та вищої освіти: наказ Міністерства освіти і науки України від 13.04.2023 № 426, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 02.06.2023 за № 929/39985. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0929-23#Text (дата звернення: 14.09.2026).

4. Jackson D., Dean B. A. The Contribution of Different Types of Work-Integrated Learning to Graduate Employability. *Higher Education Research & Development*. 2023. Vol. 42, No. 1. P. 93–110. DOI: https://doi.org/10.1080/07294360.2022.2048638 (accessed: 14.09.2026).

Шаповал Катерина Сергіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С 4 Психологія
Науковий керівник
Малихіна Олена Євгенівна
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психологічної і педагогічної антропології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Умови війни суттєво змінюють середовище, у якому відбувається психічний розвиток дитини. Небезпека для життя та здоров'я, вимушене переміщення, розлука з близькими, зміна місця проживання, переривання навчання, повітряні тривоги, перебування в укриттях та постійне очікування нових загроз порушують звичну організацію повсякденного життя. Вплив таких обставин не обмежується окремою травматичною подією. Дитина може тривалий час перебувати в ситуації, де періоди відносної стабільності змінюються новими стресовими впливами, а можливість прогнозувати найближче майбутнє залишається обмеженою. Дослідження наслідків збройних конфліктів свідчать, що війна впливає не тільки на психічний стан дітей, а також на фізичне здоров'я, освіту, соціальні зв'язки та умови розвитку [1].

Для молодших школярів така ситуація має особливе значення. Початок систематичного навчання розширює соціальний простір дитини та висуває нові вимоги до самостійності, довільної регуляції поведінки, здатності дотримуватися правил, встановлювати взаємини з однолітками та дорослими, справлятися з успіхами та невдачами. Водночас можливості саморегуляції в

цьому віці ще продовжують формуватися. Молодший школяр залишається значною мірою залежним від дорослих у розумінні складних подій, оцінюванні небезпеки та пошуку способів упоратися з нею. Тому порушення стабільності сімейного та освітнього середовища може зачіпати ті умови, на які дитина зазвичай спирається у процесі розвитку.

Воєнний стрес у молодшому шкільному віці може виявлятися по-різному. Підвищена тривожність, страх за себе та близьких, дратівливість, труднощі засинання, зниження концентрації уваги, уникання нагадувань про небезпеку або посилена потреба в присутності дорослого можуть бути реакціями на надмірне навантаження. Зміни емоційного стану здатні позначатися на навчальній діяльності та спілкуванні. Водночас сам факт перебування дитини в умовах війни не дає підстав наперед визначати характер або тривалість психологічних наслідків. Систематичний огляд досліджень дітей, які зазнали впливу збройних конфліктів, показує значну різноманітність наслідків та одночасно вказує на необхідність вивчення чинників, здатних послаблювати несприятливий вплив війни [1].

Саме варіативність дитячих реакцій на складні життєві обставини стала одним із вихідних питань досліджень резильєнтності. Спостереження за розвитком дітей, які зростали в умовах значного ризику, показали, що несприятливе середовище не обов'язково призводить до стійкого порушення психічного функціонування. Частина дітей попри значне навантаження продовжує виконувати вікові завдання, підтримувати значущі стосунки, навчатися та поступово відновлювати психологічну рівновагу після складних подій. Пояснення таких відмінностей сприяло зміщенню дослідницької уваги від виключного аналізу ризиків до вивчення процесів, які підтримують адаптацію.

У сучасній психології резильєнтність уже не ототожнюють із невразливістю або особливою стійкістю, властивою лише окремим людям. А. Мастен розглядає її в межах системного підходу як здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, що загрожують її функціонуванню, розвитку

або збереженню [2]. Такий підхід принципово важливий для дослідження дітей. Він дозволяє відмовитися від уявлення, що успішне подолання складних обставин залежить виключно від сили характеру дитини. Резильєнтність формується та виявляється у взаємодії індивідуальних можливостей із ресурсами сім'ї, школи та ширшого соціального середовища.

Розуміння резильєнтності як динамічного процесу також означає, що вона не гарантує постійного емоційного комфорту. Дитина з достатніми адаптаційними можливостями може боятися, сумувати, гостро переживати втрату, потребувати допомоги або тимчасово демонструвати погіршення функціонування. Показником резильєнтності є не відсутність негативних переживань, а можливість зберігати або поступово відновлювати значущі сфери життєдіяльності після дії несприятливих чинників. Таке трактування запобігає поділу дітей на «стійких» та «нестійких» і спрямовує увагу на умови, за яких адаптаційні можливості можуть підтримуватися та розвиватися.

Для дітей, які переживають збройний конфлікт, значення цього положення особливо помітне. Т. Бетанкур та К. Хан, аналізуючи психічне здоров'я дітей в умовах війни, звертають увагу на необхідність переходу від образу «невразливої дитини» до дослідження захисних процесів, що виникають у взаємодії дитини з її соціальною екологією [3]. Наслідки воєнного досвіду визначаються не одним чинником. Важливими є характер та інтенсивність пережитих подій, тривалість впливу, попередній досвід, сімейна ситуація, доступність підтримки та можливість продовжувати навчання і брати участь у звичних видах діяльності.

Отже, ресурсне забезпечення резильєнтності молодшого школяра доцільно розглядати на кількох взаємопов'язаних рівнях. До першого належать індивідуальні можливості дитини: здатність регулювати емоції та поведінку, звертатися по допомогу, розв'язувати доступні віку проблеми, підтримувати інтерес до діяльності та використовувати набутий досвід. Другий рівень утворюють близькі стосунки, насамперед із батьками або іншими дорослими, які піклуються про дитину. Третій пов'язаний зі школою, групою однолітків та

іншими значущими соціальними середовищами. Взаємодія цих рівнів створює умови, за яких дитина отримує можливість використовувати власні здібності та зовнішню підтримку для пристосування до змінених обставин.

Значення зовнішніх ресурсів особливо виразно простежується в ситуаціях, коли звичні умови життя дитини порушені. У мультисистемному підході А. Мастен наголошено, що за значних потрясінь підтримувальну функцію можуть виконувати сім'я, школа, громада та суспільні інституції [4]. Якщо один із доступних дитині ресурсів тимчасово послаблюється, більшої ваги можуть набувати інші. Наприклад, школа в умовах нестабільності виконує не тільки освітню функцію. Відновлення занять, передбачуваного розпорядку, контактів із педагогами та однокласниками може повертати дитині частину звичного життєвого простору. Подібним чином стабільні сімейні ритуали здатні підтримувати відчуття безперервності повсякденного життя навіть тоді, коли зовнішні обставини залишаються мінливими.

У цьому контексті важливим особистісним ресурсом стає саморегуляція. Для молодшого школяра вона охоплює здатність утримувати правила поведінки, керувати увагою, розпізнавати та виражати емоції прийнятним способом, відкладати імпульсивну реакцію та використовувати доступні способи заспокоєння. В умовах війни ці можливості можуть зазнавати додаткового навантаження. Водночас їх розвиток створює основу для більш гнучкого реагування: дитина поступово вчиться не лише переживати емоцію, а також визначати, що може зробити в конкретній ситуації.

М. Унгар та Л. Терон пропонують розглядати резильєнтність через взаємодію біологічних, психологічних, соціальних та екологічних систем, які допомагають людині підтримувати, відновлювати або покращувати психічне благополуччя за наявності значних ризиків [5]. Така позиція особливо продуктивна для розуміння дитячої резильєнтності, оскільки доступ до ресурсів у молодшому шкільному віці значною мірою організовують дорослі. Відповідно, підтримка резильєнтності не може обмежуватися навчанням дитини окремих

психологічних технік. Не менш важливими є якість її повсякденного середовища, доступність значущих стосунків, передбачуваність хоча б частини життя та можливість брати участь у діяльності, яка відповідає віковим потребам.

Шкільне середовище в цьому процесі має окреме значення. Для молодшого школяра школа є простором, де поєднуються навчальна діяльність, соціальні контакти, правила, досягнення та взаємодія зі значущими дорослими. Відновлення освітньої активності після перерв або переміщення може підтримувати відчуття наступності життя. Учитель при цьому не замінює фахівця з психічного здоров'я, але здатний створювати умови, які підтримують адаптацію: передбачувану організацію занять, зрозумілі вимоги, доброзичливе ставлення до тимчасових труднощів, можливість отримати допомогу та досвід успішного виконання посильних завдань.

Ресурсний підхід, однак, не повинен призводити до недооцінювання реальних наслідків війни. Розмова про резильєнтність стає проблематичною, якщо відповідальність за успішну адаптацію фактично перекладається на дитину. Жодна індивідуальна якість не компенсує тривалої відсутності безпеки, втрати близьких, нестачі базових умов життя або систематичного впливу травматичних подій. Саме тому сучасні моделі резильєнтності наголошують на взаємозалежності особистості та середовища [2; 5]. Розвиток особистісних ресурсів має поєднуватися зі створенням умов, у яких ці ресурси можуть бути реалізовані.

Таким чином, резильєнтність молодших школярів в умовах війни доцільно розуміти як динамічний процес збереження або відновлення адаптивного функціонування за наявності значного стресового навантаження. Її основою є не одна універсальна властивість дитини, а взаємодія індивідуальних можливостей із ресурсами сім'ї, школи та соціального оточення. На особистісному рівні важливого значення набувають можливості саморегуляції, переживання власної спроможності, здатність використовувати доступні способи подолання труднощів та звертатися по підтримку. Водночас реалізація цих можливостей

залежить від якості стосунків із дорослими, стабільності доступних сфер повсякденного життя та збереження умов для навчання, спілкування і розвитку.

Література:

1. Kadir A., Shenoda S., Goldhagen J. Effects of armed conflict on child health and development: A systematic review. *PLoS ONE*. 2019. Vol. 14(1). e0210071. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210071.

2. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 17. P. 521–549. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307.

3. Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20(3). P. 317–328. https://doi.org/10.1080/09540260802090363.

4. Masten A. S. Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International Journal of Psychology*. 2021. Vol. 56(1). P. 1–11. https://doi.org/10.1002/ijop.12737.

5. Ungar M., Theron L. Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7(5). P. 441–448. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1.

Шарлай Яна Сергіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність С4 Психологія
Науковий керівник
Романовська Олена Олександрівна
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

РОЛЬ ІНТУЇЦІЇ У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Актуальність теми зумовлена тим, що для військовослужбовців прийняття рішень в умовах стресу є системною частиною професійної діяльності. Інтуїтивне прийняття рішень є одним із ключових психологічних чинників ефективності дій у ситуаціях дефіциту часу, високої невизначеності та підвищеної ціни помилки. У реальних екстремальних умовах рішення часто приймаються швидко, під дією сильних емоційних і фізіологічних реакцій, тому зростає роль автоматизованих когнітивних процесів, досвіду та розпізнавання ситуаційних сигналів. Це питання набуває особливої ваги у період, коли наша країна перебуває у вирішальній фазі війни.

Аналіз наукових джерел показує, що комплексний зв'язок інтуїтивного прийняття рішень із саморегуляцією поведінки, нервово-психічною стійкістю та ставленням до ризику, особливо на вибірці військовослужбовців, висвітлений недостатньо. Найчастіше зазначені змінні вивчаються окремо або в суміжних контекстах, що зумовлює потребу в інтегрованому дослідженні, орієнтованому саме на психологічні механізми інтуїтивного вибору в умовах стресу.

Сучасні теоретичні моделі інтуїтивного мислення ґрунтуються на

припущенні, що прийняття рішень забезпечується щонайменше двома взаємопов'язаними способами обробки інформації: швидким автоматизованим та повільнішим контрольованим. Ці способи не слід трактувати як взаємовиключні. У реальних ситуаціях вони взаємодіють, розподіляють функції та можуть по-різному домінувати залежно від складності завдання, дефіциту часу, рівня стресу й компетентності особи [1].

Людина швидко ідентифікує тип ситуації, актуалізує готовий сценарій дії та прогнозує найбільш імовірні наслідки. Цей механізм є особливо релевантним для діяльності військових, де рішення часто приймаються в умовах обмеженого часу і високої ставки. У цьому випадку інтуїція фактично є компресованим знанням, яке формується через тренування, повторюваність задач і зворотний зв'язок. Однак за умов новизни або нетипових комбінацій ознак зростає ймовірність помилок через хибне розпізнавання сценарію або перенесення непридатної схеми.

До речі, однією з індивідуально-психологічних особливостей, що впливає на сприйняття часу, в послідовності з включенням інтуїтивних механізмів, в екстремальних умовах, є стресостійкість. Це припущення пов'язане з аналізом специфічних особливостей професійної діяльності, основними з яких є: високий рівень небезпеки, стресогенності, підвищене травмування, ризикованість, висока відповідальність, невизначеність [4].

Окремо слід підкреслити роль інтуїції як механізму первинного відбору альтернатив. Навіть у випадках, коли аналітична перевірка можлива, інтуїція часто працює як попередній фільтр, що звужує простір рішень до найбільш релевантних. Це підвищує ефективність мислення, зменшуючи навантаження на робочу пам'ять і підтримуючи концентрацію. З практичної точки зору це означає, що інтуїція може не тільки прискорювати дію, а й бути умовою збереження керованості поведінки у складних ситуаціях, оскільки забезпечує внутрішню визначеність щодо першого кроку. У контексті діяльності військових ці умови набувають особливої ваги, оскільки рішення приймаються під тиском

ризику, а помилки мають високу ціну [2].

Через недостатню кількість емпіричних досліджень, що комплексно поєднують оцінку інтуїтивного стилю мислення, рівня переживаного стресу, саморегуляції та нервово-психічної стійкості, саме у військовій вибірці, було поставлено за мету вивчення цих взаємозв'язків.

Емпіричне дослідження було організоване як кореляційне дослідження з елементами порівняння груп, спрямоване на виявлення зв'язків між інтуїтивним стилем мислення, рівнем стресу та ресурсами особистості у військовослужбовців. Дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням стандартизованих опитувальників, заповнення яких не передбачало втручання у виконання службових завдань.

Загальна чисельність вибірки становила 35 військовослужбовців, до вибірки були включені особи, які проходять військову службу та мають досвід перебування у стресових ситуаціях, пов'язаних з виконанням професійних обов'язків. Участь у дослідженні була добровільною.

У дослідженні брали участь респонденти чоловічої статі віком від 20 до 45 років; середній вік становив близько 31 року. Досвід служби коливався від 1 до 15 років, що забезпечує варіативність професійного стажу і дозволяє розглядати досвід як один із чинників, пов'язаних з інтуїтивним вибором і стійкістю до стресу. Окремо фіксувалися відомості про досвід участі у бойових завданнях, оскільки цей показник може бути пов'язаний як з рівнем стресу, так і з формуванням інтуїтивних сценаріїв прийняття рішень.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, який забезпечує вимірювання: інтуїтивного стилю мислення, рівня переживаного стресу та регуляторних ресурсів, які є чинниками поведінки в екстримальних (бойових) умовах [3].

Процедура дослідження передбачала послідовне заповнення методик у фіксованому порядку. Спочатку учасники заповнювали шкалу переживаного стресу як індикатор поточного психічного навантаження, далі опитувальник

стилів мислення, після цього методику саморегуляції поведінки та методику нервово-психічної стійкості.

Описова статистика показала, що вибірка характеризується помірно підвищеним рівнем переживаного стресу та середніми значеннями показників саморегуляції і нервово-психічної стійкості, що узгоджується зі специфікою діяльності військових. За шкалою раціональності середній рівень був близьким до інтуїтивного, що свідчить про відносно збалансований профіль стилів мислення у вибірці в цілому.

Для порівняння груп було сформовано дві підгрупи за рівнем переживаного стресу: група нижчого стресу (n = 17) і група вищого стресу (n = 18). Порівняння проводилося за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок, оскільки розподіли основних показників були наближені до нормальних і не містили критичних викидів.

Результати порівняння засвідчили, що група з вищим рівнем стресу має статистично нижчі показники саморегуляції та нервово-психічної стійкості. За інтуїтивним стилем різниця була помірною і не мала характеру різкого зсуву: у групі високого стресу інтуїтивність була дещо вищою, що може відображати більш часте покладання на швидкі оцінки в екстремальній ситуації, але ключовою відмінністю залишався саме дефіцит регуляторних ресурсів. За раціональністю група високого стресу демонструвала нижчі значення, що наводить на думку про зниження аналітичного контролю військовослужбовця під впливом стресу.

Отже, отримані результати дозволяють сформулювати кілька висновків. По-перше, переживаний стрес у вибірці військових пов'язаний зі зниженням саморегуляції та нервово-психічної стійкості, тобто з тими чинниками, які забезпечують керованість поведінки й впливають на інтуїтивне прийняття рішень. По-друге, у цій вибірці інтуїтивність частіше поєднувалася з кращою саморегуляцією. По-третє, група з вищим стресом відрізняється зниженням раціонального контролю, що створює ризики швидких рішень в екстремальних

ситуаціях.

Таким чином, отримані дані доводять, що інтуїтивність у військовій вибірці не є показником імпульсивності, а є компонентом професійного стилю мислення, який може функціонувати як ефективний механізм прийняття рішень.

Література:

1. Кударенко Є., Ташматов В., Як стрес впливає на прийняття рішень в екстремальних ситуаціях (15), 334–342. // Universum : наук. журн. – 2025. – URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1547

2. Лещенко О. П. Психологічні механізми прийняття рішень у екстремальних умовах : монографія. – Л.: Укр. акад. друку, 2022. – 254 с.

3. Кононова, М. і Кучма, Т., 2020. // Сутність стресу як психологічної категорії, Молодий вчений, 1 (89), с. 28-32. - URL: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6

4. Афанасьєва Н.Є., Ільїна Ю.Ю., Світлична Н.О. Особливості сприйняття часу рятувальниками з різним рівнем стресостійкості. Науковий журнал "Габітус", 2024, № 60, С. 123-128. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/20.pdf?utm_source=chatgpt.com

Шахова Олена Григорівна
кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медичної психології
Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна,
Харків, Україна
Жданова Ірина В'ячеславівна
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціології та психології
Харківського національного університету внутрішніх справ
Харків, Україна

СУЧАСНІ ПСИХОСОЦІАЛЬНІ МОДЕЛІ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Збройні конфлікти є одним з найпотужніших чинників, що руйнують психічне здоров'я населення. За даними систематичного огляду та метааналізу, опублікованого в The Lancet, у країнах, де відбуваються або нещодавно відбувалися бойові дії, приблизно кожна п'ята людина (близько 22 %) має розлад психічного здоров'я [1]. Це значно більше, ніж у мирних країнах.

Для України ця проблема стала одним з ключових соціальних викликів. Повномасштабне вторгнення російських військ у 2022 році призвело до масового вимушеного переміщення населення, втрат, тривалого стресу від обстрілів, окупації та військової служби. Дослідження фіксували високу поширеність тривоги, депресії й посттравматичних симптомів серед українців уже в перші місяці війни [2]. Ще до 2022 року опитування внутрішньо переміщених осіб показало значний обсяг потреб у психічній допомозі за низького рівня її використання [3]. Спеціалізована психіатрична допомога в умовах збройного конфлікту стикається з низкою обмежень: дефіцитом кваліфікованих фахівців, руйнуванням медичної інфраструктури, нерівномірним географічним доступом

(особливо для переселенців і мешканців прифронтових територій) та стійкою стигматизацією звернень до психіатрії. Це робить пріоритетними моделі, які спираються на ресурси громади й короткі втручання, що можуть надавати підготовлені непрофесіонали, а не лише на вузьке коло клінічних фахівців.

Мета статті – оглянути основні сучасні психосоціальні моделі відновлення й збереження ментального здоров'я, що застосовуються у країнах із збройними конфліктами, та визначити їхні переваги й обмеження.

Концептуальні засади моделей відновлення ментального здоров'я

Довгий час у професійному дискурсі навколо психічного здоров'я в умовах війни домінувала медична модель, у якій наслідки війни тлумачилися переважно через ПТСР і потребу в індивідуальній терапії. К. Міллер і А. Расмуссен запропонували інтегративну рамку, за якою психічне здоров'я людей у зоні конфлікту визначається не лише травматичними подіями, а й повсякденними стресорами — бідністю, втратою житла, невизначеністю [4]. Це означає, що допомога має поєднувати роботу з травмою з покращенням базових умов життя.

Важливою для створення моделі психосоціальної підтримки ментального здоров'я є концепція стійкості (резильєнтності). Дж. Бонанно показав, що більшість людей після потрясінь демонструє траєкторію стійкості, а не хронічного розладу [5]. М. Унгар запропонував соціально-екологічне розуміння: стійкість значною мірою визначається доступністю ресурсів в оточенні людини та культурною прийнятністю способу їх отримання [6]. Т. Бетанкур і К. Кан для дітей, які пережили війну, встановили, що захисними є безпечні стосунки з опікунами, шкільна та громадська підтримка [7].

Окрема теоретична лінія стосується посттравматичного зростання — позитивних змін у сприйнятті себе й життєвих цінностей після пережитого. Р. Тедескі та Л. Калхун підкреслюють, що зростання не є автоматичним і не заперечує страждання, але створює перспективу для сенсотворення. Це важливо для психосоціальної підтримки, оскільки орієнтує втручання не лише на усунення симптомів, а й на створення умов, за яких людина може знайти новий

сенс і позитивні зміни у власному досвіді [8].

Важливим орієнтиром для структурування процесу відновлення в клінічній практиці залишається фазова модель Дж. Герман (безпека – пригадування й оплакування – реінтеграція) [9].

Розглянуті вище концептуальні засади – розуміння впливу як травматичних подій, так і повсякденних стресорів, ідея стійкості та можливість посттравматичного зростання – знайшли практичне втілення у *міжнародних моделях психосоціальної підтримки.* Найпоширенішою міжнародною рамкою організації допомоги в умовах збройних конфліктів і надзвичайних ситуацій є Настанови Міжвідомчого постійного комітету ООН (IASC) щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS) [10]. Ключова ідея моделі — піраміда різних за інтенсивністю втручань: 1) базові послуги та безпека; 2) підтримка громади й родини; 3) цілеспрямовані неспеціалізовані втручання (перша психологічна допомога, консультування); 4) спеціалізована допомога для людей із тяжкими розладами. Модель ґрунтується на принципах «не нашкодь», залученні громад і багаторівневості [10].

Емпіричним підґрунтям позаклінічних втручань є узагальнення С. Гобфолла з колегами, які визначили п'ять елементів допомоги: відчуття безпеки, заспокоєння, почуття власної та колективної ефективності, зв'язок з іншими, надія [11]. На них спирається й перша психологічна допомога (Psychological First Aid), рекомендована ВООЗ: не терапія, а практична підтримка, активне слухання, спрямування до ресурсів [12].

Для країн з дефіцитом фахівців ВООЗ розробила масштабовані психологічні втручання для немедичних працівників. *Problem Management Plus (PM+)* – п'ятисесійна програма, що поєднує керування стресом, розв'язання проблем, поведінкову активацію та підтримку соціальних зв'язків [13]. Так, у рандомізованому дослідженні в постраждалому від конфлікту регіоні Пакистану було виявлено, що участь у PM+ зменшувала психологічний дистрес порівняно зі звичайною допомогою [14].

Ще одна програма масштабованої допомоги - *Self-Help Plus (SH+)* - групове втручання на основі аудіозаписів і посібника, що дозволяє опанувати навички усвідомленості для великих груп [15]. Ефективність даної програми була доведена у кластерному дослідженні, проведеному серед південносуданських біженок в Уганді: застосування SH+ сприяло зниженню рівня дистресу [16]. Обидві програми адаптуються до місцевого контексту, зокрема й в Україні, у поєднанні з настановами ВООЗ *mhGAP* для гуманітарних надзвичайних ситуацій [17].

Найбільш поширеними для дітей і підлітків є шкільні та громадські групові програми, що поєднують психоедукацію, творчі методи й навички регуляції емоцій. Огляди свідчать про помірну ефективність таких втручань для зменшення симптомів ПТСР і депресії [18]. Результативність цих програм залежить від якості впровадження та підготовки фасилітаторів.

Поряд із структурованими шкільними програмами існують і ширші моделі, орієнтовані безпосередньо на роботу з громадою в умовах тривалої загрози. Так, культурно чутлива *модель BASIC Ph* (переконання, афекти, соціальна взаємодія, уява, когніції, фізична активність) М. Лахада широко використовується в Ізраїлі для зміцнення стійкості громад, які постійно перебувають під загрозою обстрілів [19].

Досвід застосування подібних моделей у країнах, що тривалий час перебувають під загрозою, є показовим і для України. *Український контекст* демонструє, що жодна з розглянутих моделей не може працювати ізольовано – ефективна підтримка вимагає їх поєднання з урахуванням місцевої специфіки. По-перше, необхідна диференціація допомоги за типом досвіду людей – військовослужбовців, ветеранів, а також цивільних, які пережили окупацію чи насильство. По-друге, пріоритетом є подолання стигми та розширення доступу до послуг через онлайн-формати, мобільні команди й масові інформаційні кампанії (наприклад, програма «Ти як?»). По-третє, фахівці, які надають допомогу, потребують супервізії та профілактики вигорання. Нарешті, оскільки

наведені дослідження проводились переважно в інших регіонах, необхідною є локальна валідація втручань і збір власних даних.

Висновки. Сучасні психосоціальні моделі відновлення ментального здоров'я в умовах конфліктів відходять від суто медичного, травмоцентричного підходу до багаторівневої, екосистемної парадигми, що поєднує безпеку й базові потреби з підтримкою громади, короткими втручаннями (PM+, SH+, PFA) та спеціалізованою допомогою для тяжких випадків. Найбільш доказовими є масштабовані програми ВООЗ для дорослих і групові шкільні програми для дітей, проте ефективність будь-якої моделі залежить від її культурної адаптації та якості підготовки фахівців. Для України перспективними напрямами є розвиток служб на рівні громад, підтримка фахівців, які допомагають, та проведення власних оцінювальних досліджень.

Література:

1. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., et al. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings. *The Lancet*. 2019. Vol. 394, No. 10194. P. 240–248.

2. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Chiang S.-K., et al. Depression, anxiety and PTSD during the 2022 Russo-Ukrainian war. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Art. 3602.

3. Roberts B., Makhashvili N., Javakhishvili J., et al. Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2019. Vol. 28, No. 1. P. 100–111.

4. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings. *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 70, No. 1. P. 7–16.

5. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.

6. Ungar M. The social ecology of resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81, No. 1. P. 1–17.

7. Betancourt T. S., Khan K. T. The mental health of children affected by armed conflict. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20, No. 3. P. 317–328.

8. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.

9. Herman J. L. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1992.

10. Inter-Agency Standing Committee (IASC). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva: IASC, 2007.

11. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70, No. 4. P. 283–315.

12. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva: WHO, 2011.

13. Dawson K. S., Bryant R. A., Harper M., et al. Problem Management Plus (PM+). *World Psychiatry*. 2015. Vol. 14, No. 3. P. 354–357.

14. Rahman A., Hamdani S. U., Awan N. R., et al. Effect of a multicomponent behavioral intervention in adults impaired by psychological distress in a conflict-affected area of Pakistan. *JAMA*. 2016. Vol. 316, No. 24. P. 2609–2617.

15. Epping-Jordan J. E., Harris R., Brown F. L., et al. Self-Help Plus (SH+). *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No. 3. P. 295–296.

16. Tol W. A., Leku M. R., Lakin D. P., et al. Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda. *The Lancet Global Health*. 2020. Vol. 8, No. 2. P. e254–e263.

17. World Health Organization, UNHCR. *mhGAP Humanitarian Intervention Guide*. Geneva: WHO, 2015.

18. Purgato M., Gross A. L., Betancourt T., et al. Focused psychosocial

interventions for children in low-resource humanitarian settings. *The Lancet Global Health*. 2018. Vol. 6, No. 4. P. e390–e400.

19. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. *The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2013.

Шупова Настасія Ігорівна
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальність С4 Психологія
Афанасьєва Наталя Євгенівна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ ОНКОЛОГІЧНОГО ДОСВІДУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В РЕМІСІЇ

Актуальність. Після завершення активного лікування життя поступово повертається у звичний ритм, але сам досвід хвороби не завжди залишається в минулому. Людина може бути в ремісії, працювати, підтримувати стосунки, будувати плани й водночас продовжувати переживати наслідки того, через що пройшла. Це можуть бути зміни тіла, втрата попереднього відчуття здоров'я й безпеки, трансформація образу себе, обмеження певних життєвих можливостей і зміна уявлень про майбутнє.

Тому психологічне відновлення після онкологічного захворювання важливо пов'язувати не тільки зі зменшенням тривоги, депресивних проявів чи загального дистресу, а й зі здатністю людини осмислити пережите та включити

його у власну життєву історію.

Теоретичне підґрунтя. Для розуміння таких переживань важливою є концепція амбіґуозної втрати П. Босс. Вона описує втрати, які не мають чіткої межі завершення і залишають людину в невизначеності щодо того, що саме було втрачено, що збереглося і яким може бути подальше життя [1]. У разі хронічного соматичного захворювання ця невизначеність підтримується мінливістю фізичного стану, імовірнісним прогнозом та змінами функціональних можливостей людини [2]. В онкологічному досвіді втрата може стосуватися не лише здоров'я, а й звичного образу себе, довіри до власного тіла, соціальних ролей, життєвих планів та відчуття передбачуваності майбутнього.

Подібні зміни М. Б'юрі описує через поняття «біографічного розриву»: серйозне захворювання порушує звичну життєву траєкторію та змушує людину переосмислювати власну ідентичність, можливості й майбутнє [3]. Після завершення лікування цей процес не обов'язково закінчується поверненням до життя «як раніше». Д. Трассон, А. Пілнік і С. Рой, досліджуючи досвід жінок після лікування раку молочної залози, описують цей період через поняття лімінальності — своєрідного проміжного стану між хворобою і звичним уявленням про здоров'я [4]. Так звана «нова норма» формується поступово й передбачає перебудову ідентичності, повсякденного життя, стосунків і уявлень про майбутнє.

Складність цього переходу підтверджують і сучасні узагальнення досвіду людей після лікування. У метаогляді Р. Кінг та співавторів серед провідних тем життя після раку молочної залози були виокремлені невизначеність, пошук «нормальності», втрата та зміна ідентичності, ізоляція, відчуття нерозуміння з боку інших, зміни професійного функціонування та потреба в підтримці [5]. Отже, ремісія як медичний статус не завжди збігається із суб'єктивним відчуттям завершення хвороби. Для частини людей вона стає окремим етапом адаптації до життя, яке вже змінилося.

Одним із важливих механізмів такої адаптації є інтеграція пережитого

досвіду. У моделі смислотворення К. Парк психологічна адаптація пов'язана з узгодженням базових переконань, життєвих цілей і цінностей із подією, яка порушила попередню картину світу [6]. Якщо пережите складно включити у власне розуміння себе й життя, внутрішня суперечність може зберігатися. Саме цю здатність оцінює шкала інтеграції пережитого стресового досвіду ISLES: наскільки складна подія стала для людини зрозумілою та узгодженою з її ширшою життєвою історією [7].

Поряд з інтеграцією пережитого важливими ресурсами залишаються смисложиттєві орієнтації та психологічне благополуччя. Метааналіз Х. Мартінес-Кальдерона та співавторів показав, що наявність смислу й мети в житті у осіб з онкологічним досвідом пов'язана з вищими показниками щастя та задоволеності життям [8]. Огляд Р. Квінто та колег також підтверджує зв'язок смислу життя з прийняттям онкологічного захворювання [9]. Психологічне благополуччя при цьому охоплює не тільки відсутність негативної симптоматики, а й позитивне психічне функціонування, включеність у життя та здатність зберігати внутрішні ресурси [10].

Водночас наявність сенсу й психологічного благополуччя не означає відсутності горя. Людина може функціонувати, будувати плани та відчувати цінність життя і водночас сумувати за певними аспектами свого попереднього життя, які були втрачені або незворотно змінилися. Саме тому психологічне відновлення після онкологічного досвіду не обов'язково означає повернення до колишнього стану. Радше йдеться про формування способу жити далі з досвідом, який став частиною біографії.

Метою емпіричного дослідження було виявити особливості амбігуозного горя в осіб з онкологічним досвідом у стані ремісії та встановити його взаємозв'язки з інтеграцією пережитого досвіду, смисложиттєвими орієнтаціями і психологічним благополуччям.

Методи та вибірка. Дослідження проведено методом онлайн-опитування. Первинно було опитано 49 осіб; до основного аналізу включено 41 учасника, які

перебували у стані підтвердженої ремісії або завершили активне лікування. Середній вік становив 44,8 року. Вибірку склали 40 жінок і 1 чоловік. Значна частина учасників перебувала у тривалій ремісії: 43,9 % — понад п'ять років.

Для оцінювання амбіґуозного горя використано авторську анкету, побудовану на основі концепції амбіґуозної втрати П. Босс. Її пункти охоплюють зміни ідентичності, невизначеність і відсутність завершення, емоційний біль і тугу, зміни образу майбутнього та соціальну невидимість переживання. Також використано шкалу інтеграції пережитого стресового досвіду ISLES, тест смисложиттєвих орієнтацій PIL та шкалу психологічного благополуччя Ворик–Единбург WEMWBS. Для аналізу даних застосовано описову статистику, кореляційний аналіз Пірсона та множинну лінійну регресію.

Результати дослідження. Середній показник амбіґуозного горя у вибірці становив 54,41 бала при теоретичному діапазоні 16–80. Високий рівень виявлено у 31,7 % учасників. При цьому 43,9 % вибірки перебували у ремісії понад п'ять років. Отримані дані показують, що виражене переживання втрати може бути присутнім і через тривалий час після завершення активного лікування.

Найсильніший зв'язок виявлено між амбіґуозним горем та показником ISLES ($r = 0{,}535$; $p < 0{,}001$). З огляду на напрям кодування шкали це означає: що складніше людині інтегрувати пережитий онкологічний досвід, то вищим є рівень амбіґуозного горя. Також встановлено обернений зв'язок горя зі смисложиттєвими орієнтаціями ($r = -0{,}373$; $p = 0{,}016$) та психологічним благополуччям ($r = -0{,}430$; $p = 0{,}005$).

Множинна лінійна регресія дозволила уточнити внесок кожної із досліджуваних змінних. Модель, до якої увійшли інтеграція пережитого досвіду, смисложиттєві орієнтації та психологічне благополуччя, пояснювала 35,6 % дисперсії амбіґуозного горя ($R^2 = 0{,}356$; $F(3,37) = 6{,}82$; $p = 0{,}001$). Єдиним

статистично значущим предиктором у спільній моделі став показник ISLES (β = 0,60; p = 0,004). Таким чином, саме труднощі інтеграції пережитого досвіду найбільш стабільно пов'язані з вираженістю амбіґуозного горя.

Цей результат дозволяє по-іншому подивитися на психологічне відновлення після онкологічного захворювання. Його метою навряд чи може бути повернення людини до стану «до хвороби», адже частина змін може бути незворотною. Це стосується тіла, репродуктивних можливостей, життєвих ролей, професійних планів, стосунків із власним здоров'ям і навіть самого способу уявляти майбутнє. Тому психологічна допомога має бути спрямована не на відновлення попередньої версії життя, а на інтеграцію пережитого у нову життєву реальність.

На основі отриманих результатів можна виокремити три взаємопов'язані напрями психосоціального відновлення. Перший — інтеграція пережитого досвіду: осмислення того, що сталося, визнання змін та включення онкологічного досвіду у власну біографію без зведення всієї ідентичності до хвороби. Другий — відновлення життєвої перспективи: підтримка здатності знову формувати цілі, плани та смисли навіть за умов збереженої невизначеності щодо здоров'я. Третій — соціальне визнання пережитих втрат. Після завершення лікування очікування оточення часто полягають у тому, що людина вже має «повернутися до нормального життя», тоді як її внутрішній процес адаптації може тривати. Можливість говорити про ці втрати та отримувати підтримку зменшує розрив між зовнішнім статусом людини в ремісії та її внутрішнім досвідом.

Висновки. Результати дослідження свідчать про особливу роль інтеграції пережитого онкологічного досвіду в психологічному відновленні осіб у ремісії. Вираженість амбіґуозного горя найбільш стабільно пов'язана саме з труднощами його осмислення та включення у життєву історію, тоді як смисложиттєві орієнтації й психологічне благополуччя можуть виступати важливими ресурсами адаптації.

При цьому психологічне відновлення не передбачає повного зникнення горя. Людина може мати достатній рівень психологічного благополуччя, відчувати смисл власного життя й водночас продовжувати сумувати за тим, що було втрачено через хворобу. Завдання психологічного супроводу полягає не в тому, щоб «прибрати» горе, а в тому, щоб допомогти людині надати йому місце у власній історії так, щоб пережите залишалося частиною біографії, але не визначало її повністю.

Отже, психосоціальний супровід після онкологічного лікування доцільно будувати не лише навколо зниження тривоги чи депресивних проявів, а й навколо інтеграції пережитого, відновлення життєвої перспективи та соціального визнання втрат, які залишаються значущими для людини після завершення лікування.

Література:

1. Boss P. *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1999. 240 p.

2. Boss P., Couden B. A. Ambiguous loss from chronic physical illness: clinical interventions with individuals, couples, and families. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58, № 11. P. 1351–1360.

3. Bury M. Chronic illness as biographical disruption. *Sociology of Health & Illness*. 1982. Vol. 4, № 2. P. 167–182.

4. Trusson D., Pilnick A., Roy S. A New Normal?: Women's experiences of biographical disruption and liminality following treatment for early stage breast cancer. *Social Science & Medicine*. 2016. Vol. 151. P. 121–129.

5. King R., Stafford L., Butow P., Giunta S., Laidsaar-Powell R. Psychosocial experiences of breast cancer survivors: a meta-review. *Journal of Cancer Survivorship*. 2024. Vol. 18. P. 84–123.

6. Park C. L. The meaning making model: a framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *The European Health Psychologist*. 2013. Vol. 15, № 2. P. 40–47.

7. Holland J. M., Currier J. M., Coleman R. A., Neimeyer R. A. The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES): development and initial validation of a new measure. *International Journal of Stress Management*. 2010. Vol. 17, № 4. P. 325–352.

8. Martinez-Calderon J., García-Muñoz C., Heredia-Rizo A. M., Cano-García F. J. Meaning and purpose in life, happiness, and life satisfaction in cancer: systematic review with meta-analysis. *Psycho-Oncology*. 2023. Vol. 32, № 6. P. 846–861.

9. Quinto R. M., De Vincenzo F., Campitiello L., Innamorati M., Secinti E., Iani L. Meaning in life and the acceptance of cancer: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 9. Article 5547.

10. Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J., Stewart-Brown S. The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007. Vol. 5. Article 63.

Ярославська Марія Миколаївна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність С 4 Психологія
Науковий керівник
Радько Ольга Василівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця,
м. Харків, Україна

ВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ДО РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: РЕСУРСИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна докорінно змінила умови життя українського суспільства та створила тривале психоемоційне навантаження, особливо відчутне для молоді. Як зазначають В. Москалець та О. Федик, студентська молодь в умовах війни стикається з комплексом воєнних стресорів, які впливають на психологічну стійкість і повсякденне функціонування [1]. Студентський період і без того характеризується значними змінами, пов'язаними з навчанням, професійним самовизначенням, побудовою соціальних зв'язків та формуванням самостійності. В умовах війни до цих завдань додаються невизначеність, загроза безпеці, інформаційне навантаження, необхідність адаптації до змін освітнього процесу та поєднання навчання з іншими життєвими обов'язками. Тому питання збереження ментального здоров'я студентської молоді набуває особливого значення.

Психологічна вразливість особистості в умовах війни може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, труднощах із концентрацією уваги, зниженні навчальної мотивації та порушенні відчуття безпеки.

В. Москалець та О. Федик наголошують на тому, що воєнні стресори створюють додаткове психологічне навантаження для студентів і актуалізують потребу в розвитку психологічної стійкості [1]. Водночас психологічну вразливість не варто розглядати як ознаку слабкості особистості. Реакція на тривалу небезпеку та невизначеність є закономірною, а здатність адаптуватися до складних обставин значною мірою залежить від наявності та доступності внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

У цьому контексті важливого значення набуває поняття резильєнтності. А. Буровицька розглядає резильєнтність студентів у воєнний час у контексті їхньої здатності адаптуватися до негативних обставин та долати стресові ситуації [2]. Отже, її можна розглядати як здатність особистості зберігати або відновлювати нормальне функціонування в умовах стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин та використовувати доступні ресурси для подолання труднощів.

Важливо, що резильєнтність не означає відсутності страху, тривоги чи інших негативних переживань. Як підкреслює А. Буровицька, стійкість у воєнний час пов'язана саме зі здатністю адаптуватися до складних умов, а не з повною відсутністю негативних переживань [2]. Психологічно стійка людина також може відчувати емоційне напруження, проте має можливість усвідомлювати власний стан, використовувати адаптивні стратегії подолання труднощів, звертатися по підтримку та відновлювати власні ресурси. Отже, у контексті війни доцільно говорити не про необхідність стати «невразливим», а про створення умов для розвитку здатності адаптуватися та відновлюватися.

Одним із важливих напрямів дослідження резильєнтності є визначення ресурсів, які допомагають студентській молоді підтримувати психологічну стійкість. В. Москалець та О. Федик виокремлюють соціальні, ціннісно-смислові, інформаційні ресурси, психологічний супровід, психологічну компетентність і саморегуляцію як важливі чинники підтримки та зміцнення психологічної стійкості студентів в умовах війни [1]. Таким чином,

резильєнтність доцільно розглядати не ізольовано від середовища, а як результат взаємодії особистісних і соціальних ресурсів.

Особистісні ресурси охоплюють здатність до саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і потреб, реалістичного планування, пошуку конструктивних способів вирішення проблем та збереження життєвих орієнтирів. У складних умовах особливо важливою стає здатність людини помічати власне виснаження та своєчасно надавати собі можливість для відновлення. В. Москалець та О. Федик пов'язують психологічну стійкість студентів, зокрема, із саморегуляцією та психологічною компетентністю [1]. Відпочинок, заняття улюбленими справами, фізична активність, достатній сон, зміна діяльності та можливість побути наодинці із собою можуть розглядатися як складові повсякденного самовідновлення.

Водночас важливим ресурсом ментального здоров'я залишається соціальна підтримка. Родина, друзі, одногрупники та інші значущі люди можуть забезпечувати емоційну підтримку, відчуття приналежності та безпеки. Ю. Пачковський та співавтори, досліджуючи академічну стійкість студентів університету в умовах війни, звертають увагу на багаторівневий характер чинників стійкості, зокрема на роль соціального та інституційного середовища [3]. Для студентської молоді особливе значення має можливість залишатися частиною соціальної та освітньої спільноти навіть в умовах воєнних обмежень.

Разом із тим потреба в соціальній підтримці не виключає потреби в особистому просторі. Люди по-різному відновлюють власні психологічні ресурси: для одних важливою є активна взаємодія з оточенням, для інших – можливість тимчасово усамітнитися, зменшити кількість соціальних контактів та зосередитися на власних інтересах. Тому підтримка ментального здоров'я має враховувати індивідуальні потреби людини та її способи відновлення. Такий підхід узгоджується з ресурсним розумінням резильєнтності, у межах якого важливим є не сам факт наявності певного ресурсу, а можливість людини ефективно його використовувати.

Окремої уваги потребує інформаційне середовище. Постійне стеження за новинами та повідомленнями про небезпеку може сприйматися людиною як спосіб контролювати ситуацію та зменшувати невизначеність. Проте надмірне занурення в інформаційний потік може стати додатковим джерелом емоційного напруження. В. Москалець та О. Федик серед ресурсів психологічної стійкості студентів виокремлюють інформаційні ресурси та психологічну компетентність [1]. У зв'язку з цим важливою складовою саморегуляції є здатність усвідомлено регулювати обсяг інформації, яку людина споживає, та вчасно робити інформаційні паузи.

Ще одним важливим ресурсом є освітнє середовище. Ю. Пачковський та співавтори підкреслюють значення багаторівневого підходу до розуміння академічної стійкості студентів в умовах війни [3]. Університет може виконувати не лише освітню, а й соціальну та підтримувальну функцію. Наявність безпечного простору, можливості спілкуватися з одногрупниками, підтримувальна взаємодія з викладачами та доступність психологічної допомоги можуть сприяти збереженню психологічної стійкості студентів. Як зазначають Л. Міщиха та О. Савенко-Кобилкіна, психологічний супровід розвитку резильєнтності студентської молоді є важливою складовою підтримки в умовах війни [4].

Важливість системної підтримки студентів підтверджується і сучасними даними Міністерства освіти і науки України. За результатами дослідження, проведеного у 2025 році у 29 закладах вищої освіти України в межах проєкту «Спільнота університетів "Ти як?"», 11,9 % студентів перебували у стані значного стресу, а 67,1 % – у стані середнього рівня стресу [5]. Ці дані актуалізують питання системної підтримки ментального здоров'я студентів. Відтак ментальне здоров'я студентської молоді варто розглядати не лише як особисту відповідальність кожного здобувача освіти, а і як завдання освітнього середовища.

Важливо також враховувати, що тривале перебування в умовах війни може

сприяти формуванню певних адаптивних моделей поведінки. Студенти продовжують навчатися, працювати, підтримувати соціальні зв'язки та брати участь у студентському житті навіть за наявності повітряних тривог та інших воєнних викликів. Проте зовнішня функціональність не означає повної відсутності внутрішнього напруження. Людина може адаптуватися до певних умов і водночас потребувати відпочинку, психологічної підтримки та можливості відновлювати власні ресурси. У цьому контексті резильєнтність доцільно розуміти як динамічний процес адаптації, а не як постійний стан психологічної невразливості.

Таким чином, перехід від психологічної вразливості до резильєнтності не є одномоментним процесом і не передбачає необхідності повністю позбутися негативних емоцій. Йдеться про формування системи ресурсів, які допомагають особистості адаптуватися до складних обставин, зберігати здатність до повсякденного функціонування та відновлювати психологічну рівновагу. О. Міщиха та О. Савенко-Кобилкіна акцентують увагу саме на необхідності психологічного супроводу розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни [4].

До основних ресурсів ментального здоров'я студентської молоді в умовах війни доцільно віднести особистісні ресурси саморегуляції та усвідомлення власних потреб, соціальну підтримку, можливість відновлення та особистого простору, конструктивне ставлення до інформації, а також підтримувальне освітнє середовище й доступність психологічної допомоги. Їх поєднання створює умови для розвитку резильєнтності та збереження ментального здоров'я. При цьому, як показують дослідження В. Москальця та О. Федик [1], ресурсний потенціал студентської молоді формується на перетині особистісних, соціальних та інформаційних чинників.

Отже, резильєнтність студентської молоді доцільно розглядати не як незмінну особистісну характеристику, а як здатність, яка може підтримуватися та розвиватися завдяки взаємодії особистісних, соціальних та інституційних

ресурсів. На думку авторки, М. Ярославської, особливо важливим є поєднання можливості отримувати підтримку від близьких і освітнього середовища з правом людини на власний простір та індивідуальні способи відновлення. Системна підтримка ментального здоров'я студентської молоді є важливою передумовою не лише психологічного благополуччя окремої особистості, а й формування стійкості українського суспільства.

Література:

1. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 116–125. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.21.

2. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-2.

3. Пачковський Ю. Ф. та ін. Академічна стійкість студентів університету в умовах війни: до проблеми багаторівневого аналізу. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2025.

4. Міщиха Л. П., Савенко-Кобилкіна О. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2026. № 1. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2026.1.18.

5. Міністерство освіти і науки України. Новий гайд, який допоможе закладам вищої освіти впроваджувати системну підтримку ментального здоров'я. 30.06.2025. URL: https://mon.gov.ua/news/novyi-haid-iakyi-dopomozhe-zakladam-vyshchoi-osvity-vprovadzhuvaty-systemnu-pidtrymku-mentalnoho-zdorovia (дата звернення: 07.09.2026).

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ОСВІТИ ЯК ФУНДАМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції
(Харків, 16 жовтня 2026 року)

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори

61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
кафедра креативного менеджменту і дизайну,
кафедра психології і соціології

Харків, 2026