



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

проблем адаптації дітей-переселенців – важливе завдання як для психологів і педагогів, так і для всього суспільства, адже йдеться про збереження психічного здоров'я цілого покоління та його успішну інтеграцію в соціум у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.
2. Гриценко Т. Б., Хлебнікова Т. М. Психологічні особливості адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 11, Вип. 7. С. 45–53.
3. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21, ч. 1. С. 204–213. URL: <https://surl.li/haasdd>
4. Лазорко О. А. Соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків, які пережили травматичний досвід війни. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. Вип. 50. С. 120–129. DOI: 10.33120/ssj.vi50.357.
5. Пироженко Л. В. Соціально-педагогічні умови адаптації дітей переселенців у шкільному середовищі. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2020. № 3. С. 112–118.
6. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 2017. Vol. 46, № 1. P. 5–34. DOI: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.
7. Erol E., Demirpençe Seçinti D. Exploring PTSD and Depression Levels and Demographic Data of Syrian Refugee Children During the Pandemi. *Psych*. 2022. Vol. 4. №2. P. 215–225. DOI: 10.3390/psych4020018
8. Hazzler L., Grebbak G. The impact of war, displacement and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2023. Vol. 10. Art. 909. DOI: 10.1057/s41599-023-02438-8.
9. Oberg K. Culture Shock and the Problem of Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 1960. Vol. 7. P. 177–182.
10. Samoilov O., Krupenyna N., Mukhina G., Bykova V., Remekh T. Psychological and Pedagogical Aspects of Adaptation of Displaced Ukrainian Children to the Educational Environment of Another Country. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 2024. Vol. 16, № 3. P. 391–400. DOI: 10.26822/iejee.2024.339.
11. UNHCR. Global Trends: Forced Displacement in 2023. UN Refugee Agency, 2024. URL: <https://www.unhcr.org/global-trends>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОЖИВАННЯ СТРАХУ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

*Олена Блашкова, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри практичної психології*

*Наталія Бесєда, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EXPERIENCE OF FEAR IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR

*Olena Blashkova candidate of pedagogical sciences, associate professor of the
department of practical psychology*

Natalya Beseda, master's student in «Psychology»

Анотація. У статті розглядаються психологічні механізми виникнення та проживання страху в умовах повномасштабної війни, що охоплює як індивідуальні, так і

колективні аспекти емоційного реагування. Проаналізовано основні причини виникнення страху, від біологічних і когнітивних до соціально-психологічних чинників, які впливають на інтенсивність та динаміку його проявів. Окреслено ефективні методи психологічної підтримки й саморегуляції, спрямовані на зниження рівня тривожності, відновлення внутрішньої рівноваги та формування психологічної стійкості в умовах воєнного стресу.

Ключові слова: страх, психологічні механізми, психологічна допомога.

Abstract. The article examines the psychological mechanisms of the emergence and experience of fear in conditions of full-scale war, covering both individual and collective aspects of emotional response. The main causes of fear are analysed, from biological and cognitive to socio-psychological factors that influence the intensity and dynamics of its manifestations. Effective methods of psychological support and self-regulation aimed at reducing anxiety, restoring inner balance and forming psychological resilience in conditions of war stress are outlined.

Keywords: fear, psychological mechanisms, psychological assistance.

Повномасштабна війна, яка триває на території України з 2022 року, стала одним із наймасштабніших соціально-психологічних викликів сучасності. Вона змінила звичний хід життя, структуру соціальних взаємин, систему цінностей та психологічні механізми реагування людини на реальність. Особливої актуальності набуло питання розуміння природи страху, як однієї з базових емоцій, що має ключове значення для виживання, адаптації та формування нових способів поведінки в умовах загрози.

Психологічний феномен страху сьогодні розглядається не лише як реакція на небезпеку, а як складна динамічна система, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та тілесні компоненти.

Проблема проживання страху в умовах війни набуває особливої актуальності у контексті збереження психічного здоров'я, адаптації до тривалого стресу та формування резильєнтності. Для психологічної науки важливо дослідити механізми, які допомагають людині не лише долати страх, а й інтегрувати його в досвід особистісного розвитку.

Метою статті є аналіз динаміки та психологічних механізмів проживання страху в умовах війни, з урахуванням сучасних українських наукових підходів і практики психосоціальної підтримки.

У наукових дослідженнях останніх років І. Грузинська, Г. Гулько, В. Предко, Д. Предко, зазначається, що страх у період війни має подвійний характер, коли з одного боку, він виконує захисну, адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму для подолання небезпеки, а з іншого - може спричиняти дезорганізацію психічної діяльності, емоційне виснаження, розвиток тривожних і посттравматичних станів [2, 3, 5].

Цей амбівалентний характер страху зумовлює потребу у вивченні його динаміки тобто того, як він змінюється, трансформується та проживається у часі під впливом індивідуальних і соціальних чинників.

Далі, у процесі адаптації, страх може змінювати форму і переходити то у стан підвищеної тривожності або навпаки притуплюватися, як результат психологічного виснаження чи десенсибілізації. Такі зміни відображають роботу захисних механізмів психіки, спрямованих на збереження цілісності особистості.

Важливим аспектом сучасних досліджень є вивчення нейропсихологічних

механізмів страху. У стані хронічної небезпеки, як-от під час війни, ці структури можуть функціонувати в умовах постійного перенапруження, що призводить до змін у когнітивних процесах, наприклад звуження уваги, підвищення настороженості, порушення сну та пам'яті.

Це підтверджується емпіричними даними про те, що у військових, волонтерів та цивільних, які пережили обстріли, частіше виявляють симптоми гіперактивації нервової системи та прояви посттравматичного стресового розладу [8].

З точки зору психології особистості, проживання страху тісно пов'язане з індивідуальною системою цінностей, типом реагування на стрес і рівнем особистісної зрілості. Деякі люди здатні інтегрувати страх у свій досвід, перетворюючи його на ресурс для дії, розвитку внутрішньої сили та формування стійкості. Інші, навпаки, демонструють уникання, емоційне закриття, що ускладнює адаптацію, ключовим фактором у цьому процесі є усвідомленість здатність спостерігати власні емоції без їхнього придушення або тотального злиття з ними.

Соціальний вимір страху в умовах війни проявляється через феномен колективних емоцій. Спільне переживання загрози об'єднує людей, сприяє виникненню почуття солідарності, взаємопідтримки, що знижує інтенсивність індивідуального страху. Водночас колективні страхи можуть поширюватися у формі паніки, чуток чи інформаційної тривоги. Психологи наголошують, що соціальна регуляція емоцій у воєнний час набуває вирішального значення: підтримка близьких, участь у волонтерських активностях, спільна діяльність знижують ризик деструктивного проживання страху [1].

Динаміка страху в умовах війни може бути описана як рух від хаосу до усвідомлення. На початкових етапах емоція страху є гострою, інстинктивною реакцією на небезпеку, проте з часом вона може трансформуватися у відчуття відповідальності, мужності, турботи про інших.

Таким чином, страх стає не лише переживанням, але й процесом становлення психологічної зрілості. Цей перехід є центральним механізмом проживання страху від тілесно-емоційної до ціннісно-сислової інтеграції досвіду.

Л. Терлецька, досліджуючи прояви страху у дітей, зазначає, що Психологічний стан дітей в Україні сьогодні постає однією з провідних проблем сучасної психологічної науки. Значна частина дітей зазнає потужного негативного впливу воєнних подій, що виявляється, зокрема, у підвищеному рівні страху та його похідних емоційних станах. Проведений аналіз дозволяє визначити, що страх є інтенсивною емоційною реакцією організму на реальну або уявну, проте очікувану загрозу. Його прояви відрізняються за силою та тривалістю залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Л. Терлецька підкреслює, що дитячі страхи мають специфічні риси, що суттєво відрізняють їх від страхів дорослих. Для кожного вікового періоду характерні певні типи страхів, і якщо вони відповідають нормі розвитку, то не чинять деструктивного впливу на психіку дитини. Водночас постійний, інтенсивний або неконтрольований страх може спричинити виникнення інших негативних

психоемоційних станів і розладів, зокрема підвищену тривожність, депресивні симптоми, агресивність, порушення сну та апетиту, а також зниження рівня самооцінки.

Надання своєчасної та професійної психологічної допомоги є важливим чинником стабілізації психоемоційного стану дітей. Така допомога має ґрунтуватися на глибокому розумінні форм прояву страху, його вікових особливостей і специфіки в умовах війни. Комплексна психокорекційна та психопрофілактична робота дозволяє зменшити кількість психологічних порушень серед дітей і сприяє розробленню ефективних механізмів подолання страхів та відновлення відчуття безпеки [7, с.20].

Під час стресових ситуацій у жінок спостерігається підвищена активність кортизолової системи, що зумовлює більш виражені соматичні прояви тривожності. У чоловіків реакція на стрес, навпаки, частіше супроводжується збільшенням рівня тестостерону, що стимулює конкурентну та змагальну поведінку. Такі нейрофізіологічні відмінності пояснюють різницю у способах подолання труднощів: жінки зазвичай виявляють більшу схильність до аналітичного осмислення ситуації, обережності й детального планування дій, тоді як чоловіки частіше характеризуються імпульсивністю та швидким прийняттям рішень у ситуаціях, пов'язаних із підвищеним ризиком, як зазначає у своїх дослідженнях І. Грузинська [2, с.13].

Тривале перебування в стані емоційного напруження, на думку Г. Гулько супроводжується підвищенням секреції катехоламінів, які спричиняють звуження судин, прискорення серцевого ритму та зростання периферичного судинного опору. За таких умов серцево-судинна система функціонує у режимі перевантаження, що поступово призводить до порушення ендотеліальної регуляції, зниження еластичності судинних стінок і стійкого підвищення артеріального тиску.

Крім прямого впливу на серцево-судинну діяльність, тривожність змінює електролітний баланс організму, впливаючи на регуляцію натрію та калію. Це спричиняє затримку рідини, збільшення об'єму циркулюючої крові та додаткове навантаження на судини. Емпіричні дані свідчать, що у людей із тривожними розладами середні показники артеріального тиску істотно вищі, ніж у тих, хто не має прояву емоційних порушень. Така закономірність підтверджує існування прямого зв'язку між рівнем тривожності та ймовірністю розвитку гіпертонічної хвороби. Довготривалі зміни у функціонуванні серцево-судинної системи мають також негативний вплив на когнітивну сферу. Постійно підвищений артеріальний тиск спричиняє мікросудинні ушкодження мозку, що з часом може призводити до погіршення пам'яті, зниження здатності до концентрації уваги та формування когнітивного дефіциту [3, с.20].

У дослідженнях В. Предко та Д. Предко зазначено, що у тих люди, які довгий час перебувають у стресовій ситуації, можуть спостерігатися сильні головні болі, проблеми зі сном, погіршення пам'яті, дратівливість та інше. Такі симптоми, спостерігаються у людей, які знаходилися в зоні або близько до бойових дій, перебували за кордоном, або маючи близьких людей там [5, с.83]

Дослідження науковців, свідчать, що навіть короткочасне перебування в

умовах обстрілів спричиняє підвищення рівня кортизолу та адреналіну, що може призводити до хронічного стресу. Водночас практики усвідомленості, дихальні техніки й релаксаційні методики сприяють відновленню нейропсихологічної рівноваги. На інтенсивність переживання страху впливають особистісні риси, життєвий досвід, попередні травми, рівень емоційної зрілості та соціальна підтримка. Психологи виділяють дві умовні групи реакцій: адаптивні та дезадаптивні.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна стверджувати, що страх у воєнних умовах не є лише деструктивною емоцією. Він виступає важливим регулятором поведінки, який сприяє мобілізації енергії, розвитку резильєнтності, формуванню нових стратегій подолання.

Проте ефективність цього процесу залежить від наявності підтримувального соціального середовища, доступу до психологічної допомоги та здатності людини інтегрувати власний досвід у структурі особистості. З психологічної точки зору, проживання страху, це шлях від первинної вразливості до усвідомленої сили, який може стати основою особистісного росту навіть у найскладніших історичних умовах.

Значне місце у процесі переживання страху посідає психологічна допомога. Психотерапевтичні підходи, орієнтовані на роботу з травмою, такі як когнітивно-поведінкова терапія, метод десенсибілізації і переробки рухами очей (EMDR), тілесно-орієнтована терапія, довели свою ефективність у зниженні інтенсивності страху та відновленні відчуття безпеки. Крім того, практики усвідомленості (mindfulness), арт-терапія та групові форми підтримки допомагають особистості переосмислити власний досвід, формувати почуття контролю та віри у власні ресурси.

В українському контексті такі підходи активно застосовуються у програмах психосоціальної підтримки для військових, переселенців та цивільних осіб, які пережили травматичні події [8].

У умовах війни страх має колективний вимір. Спільноти створюють системи взаємопідтримки, як-от волонтерські центри, ініціативи допомоги, групи взаємодопомоги. Це сприяє відновленню контролю над реальністю, зниженню почуття безпорадності.

Серед основних механізмів подолання страху виокремлюють:

- когнітивну переоцінку ситуації, тобто зміну сприйняття загрози шляхом усвідомлення власних ресурсів;
- соціальну підтримку, спільне проживання емоцій, відчуття приналежності до групи;
- смислотворення - формування нових життєвих орієнтирів через віру, цінності, творчість;
- діяльну активність, волонтерство, професійну реалізацію, допомогу іншим.

Люди, які залучені до соціально значущої діяльності, демонструють нижчий рівень тривожності та вищу життєстійкість.

Психологічна допомога є ключовим чинником у процесі проживання страху. В Україні активно розвиваються програми психосоціальної підтримки

такі як, мобільні бригади, гарячі лінії, освітні ініціативи.

Основними напрямками ефективною підтримки є:

- 1) психоедукація, тобто роз'яснення природи страху та нормалізація емоційних реакцій;
- 2) підтримка усвідомленості, тобто розвиток навичок саморегуляції;
- 3) групова терапія - створення безпечного простору для спільного проживання емоцій;
- 4) кризове консультування, надання короткочасної допомоги у стані гострого стресу.

Психологи наголошують, що мета полягає не в тому, щоб усунути страх, а у тому, щоб навчити людину його проживати усвідомлено, без саморуйнування, з внутрішньою готовністю діяти попри небезпеку.

Психологічна стійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує її здатність ефективно адаптуватися до стресових впливів, зберігати емоційну рівновагу та використовувати продуктивні стратегії саморегуляції. Адже формується завдяки взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, які допомагають зменшувати деструктивний вплив тривожності й підтримувати оптимальний рівень психологічного функціонування.

Формування стійкості пов'язане з розвитком усвідомлених навичок саморегуляції, що включають уміння керувати власними емоціями, зберігати гнучкість мислення, приймати невизначеність та застосовувати методи фізіологічного розслаблення. Одним із ключових аспектів цього процесу є емоційна регуляція, яка полягає у здатності контролювати емоційні реакції та адаптувати поведінкові стратегії відповідно до змін зовнішніх обставин.

Центральну роль у формуванні психологічної стійкості відіграє розвиток емоційного інтелекту, який охоплює здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати почуття інших, регулювати афективні стани та застосовувати отримані навички в міжособистісному спілкуванні. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє реалістичному сприйняттю стресових подій, формуванню конструктивних способів реагування на труднощі та підвищенню загальної стресостійкості особистості [4, с.61].

Страх у контексті війни є природною, багатовимірною емоцією, що виконує адаптивну функцію, сигналізуючи про небезпеку та стимулюючи пошук безпеки. Його проживання визначається поєднанням нейропсихологічних, особистісних і соціально-психологічних механізмів.

Важливу роль у подоланні страху відіграє процес регулювання емоцій. Одним із ключових способів у цьому напрямі є використання практик усвідомленості (майндфулнес) та медитації, які дозволяють переключитися з негативних думок про майбутнє на поточний момент, оскільки «недостатнє усвідомлення поточного моменту неминуче створює й інші проблеми через наші несвідомі та автоматичні дії та поведінки, в яких нерідко проявляються наші глибинні страхи та невпевненість» [1, с. 12]

Ефективне подолання страху можливе через розвиток усвідомленості, підтримку соціальних зв'язків, залучення до спільнот, практики саморегуляції й

осмислення досвіду. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічна допомога, волонтерські ініціативи та система освіти, що формує навички емоційної грамотності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалих наслідків страху, формуванні резильєнтності та розробленні програм профілактики емоційного вигорання в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Бек Д. Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика. Київ. Науковий світ, 2023. 460 с
2. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія Педагогіка. Психологія.* 2022. С.97–107.
3. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення. Київ. 2017. 249 с.
4. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений.* 2020. №11(87). С.59 –63.
5. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. *Психологія.* Випуск 3 (56), 2022. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ, ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
6. Терлецька, Л. Війна як чинник розвитку дитячих страхів та фобій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 35 (74) № 6 2024. С.16 –21
7. Медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація учасників бойових дій і вимушених переселенців в Україні: проблеми та перспективи : бібліогр. покажи. І уклад. А. М. Панфілова; наук. консультант М. М. Матяш; Нац. наук. мед. б-ка України, Нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольця, Асоц. з мед. та психол. реабілітації. Київ, 2024. 91 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНОГО ДИСПАНСЕРУ

*Ірина Деснова, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри практичної психології*

*Дмитро Беспалов, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF THE PSYCHONEUROLOGICAL DISPENSARY

*Iryna Desnova, Candidate of pedagogical sciences, associate professor,
department of practical psychology*

Dmytro Beshpalov, master's student in Psychology

Анотація. Стаття висвітлює особливості професійного вигорання працівників психоневрологічного диспансеру в умовах воєнних викликів та реформ охорони психічного здоров'я в Україні. Теоретичне підґрунтя становлять визначення МКХ-11 та модель вимог-ресурсів роботи (JD-R), доповнені тривимірною концепцією Маслач–Лейтера. Узагальнено емпіричні дані про підвищені ризики у лікарів-психіатрів і медсестер, акцентовано системні наслідки вигорання для якості й безпеки допомоги. Обґрунтовано комбіноване використання інструментів MBI, ProQOL і CBI для скринінгу. Запропоновано багаторівневу (організаційну,