



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

# ***Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології***

**Збірник матеріалів**

**Всеукраїнська науково - практична конференція з  
міжнародною участю  
15-16 квітня**

**Київ 2026**

УДК 159.923.2:37.015.3]:061.3(082)

*Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (15-16 квітня 2026 р.) / за заг. ред. Перепелюк Т.Д., Київ: МДУ, 2026, 280 с.

Головний редактор: Перепелюк Т.Д., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Маріупольський державний університет

Редакційна колегія:

Блашкова О.М., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології, Маріупольський державний університет

Полілуєва І.В., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Відповідальний за випуск:

Перепелюк Т.Д., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології;

Шахов В.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Рекомендовано до друку вченою радою психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету  
(протокол № 8 від 27.05.2026 р.)

Збірник тез «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології» створено за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, яка відбулася 15-16 квітня 2026 року. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань впливу психологічних тренінгів на психологічне здоров'я особистості у кризових життєвих ситуаціях; окреслено можливості використання групових форм роботи під час кризових та екстремальних ситуацій; окреслено методики організації тренінгів зі здобувачами вищої освіти в умовах змішаних форм навчання; охарактеризовано екзистенційно-психологічні впливи екстремальних ситуацій на особистість здобувачів і викладачів, з військовослужбовцями та цивільним населенням; визначено перспективи подальших досліджень тренінгових методів.

Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, здобувачам закладів вищої освіти та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією діяльності у кризових ситуаціях.

## ЗМІСТ

<b>АВРАМЕНКО Катерина.</b> ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ БАТЬКАМ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ: АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	10
<b>АНДРІЄВСЬКА Катерина.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	13
<b>БІЛОЗОР Олена, ШПОРТУН Оксана.</b> ІНФОРМАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОПАГАНДИСТСЬКОГО ВПЛИВУ	15
<b>ВОСТРИКОВА Світлана, ГОЛЮК Оксана.</b> КОНСТРУКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ	20
<b>ГАНАБА Світлана.</b> РОЛЬ НАВЧАЛЬНИХ ТРЕНІНГІВ І СИМУЛЯЦІЙ У ПІДГОТОВЦІ ДО КРИЗ	23
<b>ГЕРАЙМОВИЧ Яна, КРУТІЙ Катерина.</b> ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ ТА РЕСУРСІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ В БАТЬКІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА	25
<b>ГЕРАСИМОВА Лариса, ПОЛІЛУЄВА Інга.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	29
<b>ГОВДАН Ірина, ШПОРТУН Оксана.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЕНТАЦІЙ ОСІБ З ДОСВІДОМ МІГРАЦІЇ	33
<b>ГРИГОРОВИЧ Анастасія, РАЦИБОРИНСЬКА-ПОЛЯКОВА Наталія.</b> СПІВВІДНОШЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛАХ	35
<b>ДАНЧЕНКО Діана, ПОЛІЛУЄВА Інга.</b> ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: ВПЛИВ ВІРТУАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПРОСТОРУ	39
<b>ДВОРНІКОВА Галина, ПОЛІЛУЄВА Інга.</b> РОЛЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК У ФОРМУВАННІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ	42

<b>ДЕСНОВА Ірина.</b> ГРА ЯК ПРОСТІР БЕЗПЕКИ, ДОВІРИ Й ВІДНОВЛЕННЯ У ВИХОВАННІ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	46
<b>ДМИТРУК Марина.</b> ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ	51
<b>ДРЕВАЛЬ Оксана, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.</b> СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВПО	53
<b>ДУДНИК Оксана.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЕКОЛОГІЧНИХ ВИКЛИКІВ	57
<b>ДУДУЛЯК Ірина, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна</b> ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖІНКИ ЯК УМОВА ЇЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	60
<b>ЄВЖЕНКО Ольга, ШАХОВ Володимир.</b> КОГНІТИВНІ СПОТВОРЕННЯ ЯК ЧИННИК ЗРОСТАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ	64
<b>ЄМЕЛЬЯНОВА Дарья, ДУТКЕВИЧ Тетяна.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ ДО САМОСТІЙНОГО ЖИТТЯ ЗА КОРДОНОМ	67
<b>ЄМЕЛЬЯНОВА Ірина, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО КЛАСУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	70
<b>ЖАМКОЧЯН Людмила, КОЛЯДЕНКО Ніна.</b> ІННОВАЦІЙНІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЖІНОК У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД	73
<b>ЗАЙЦЕВА Ірина, ДЕСНОВА Ірина.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	77
<b>ІРХІН Юрій, УРЕНЦЕВА Ірина.</b> ТРЕНІНГ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЯК СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ КРИВДНИКІВ, ЩО ВЧИНЯЮТЬ ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО	81
<b>КАЛИНА Богдана, ПОЛЛУЄВА Інга.</b> ЗАГАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	84

<b>КАЛЮЖНА Євгенія, ДОРОШОК Людмила.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	87
<b>КАЛЮЖНА Євгенія, ЯРЕМЕНКО Дар'я.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯНТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	90
<b>КАПЛУН Наталія.</b> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ: ПРОЄКТИВНА ТЕХНІКА РОБОТИ ЗІ СКЛАДНИМ ДОСВІДОМ	93
<b>КОРОЛЬ Олена.</b> РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ	97
<b>КОЛОСОВА Людмила, БЛАШКОВА Олена.</b> КОНФЛІКТНІ ВЗАЄМИНИ З ОДНОЛІТКАМИ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ	101
<b>КЛИМОВИЧ Ірина, ШПОРТУН Оксана.</b> СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ – ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	104
<b>КОТУХ Олена.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	107
<b>КРАЙНІЧЕНКО Тетяна, ЗАДОРОЖНА-КНЯГНИЦЬКА Леніна.</b> ГРУПОВА АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПРОСТІР ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК-МАТЕРІВ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД	111
<b>КРУПСЬКА Тетяна, Шахов Владислав.</b> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ	115
<b>КРУТІЙ Катерина, КОСТЕНКО Наталія.</b> АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СТРУКТУРІ ТРЕНІНГІВ З ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЖІНОК ВПО 40-50 РОКІВ	118
<b>ЛИСЕНКО Наталя, ДЕСНОВА Ірина.</b> ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ	123
<b>ЛИТВИНОВА Галина, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.</b> ПРОФІЛАКТИКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ	127
<b>ЛУКОМСЬКА Світлана.</b> СЕЛФІ ЯК ВІЗУАЛЬНА РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	130

<b>МАРТИНІШИНА Альона, ДЕСНОВА Ірина.</b> ВИКОРИСТАННЯ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЖІНОК, ЧІЙ ЧОЛОВІКИ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОЛОНІ	134
<b>МЕЛЬНИК Олександра.</b> ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	138
<b>МЕРЕЖКО Анастасія, ІРХІН Юрій.</b> АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	142
<b>МІСЕЦЬКИЙ Сергій, ПОПОВСЬКА Оксана.</b> ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СІМЕЙНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У РЕАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ З ІНВАЛІДНІСТЮ	146
<b>МИРОШНИК Анастасія, КРУТІЙ Катерина.</b> РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГОР З ПРАВИЛАМИ	150
<b>НІЗАМІЄВА Ірина.</b> ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЦИФРОВОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ	155
<b>ОКСЕНИЧ Олена, КОЛЯДЕНКО Ніна.</b> ПОТЕНЦІАЛ ДИСТАНЦІЙНОЇ ГРУПИ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ ЖІНОК У СИТУАЦІЇ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	158
<b>ОЛЬШАНСЬКИЙ Вячеслав, БЛАШКОВА Олена.</b> ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВІЙСЬКОВОГО КАПЕЛАНСТВА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВИЙ ВИМІР І ПРАКТИКА РОБОТИ З ТРАВМОЮ	162
<b>ОЛЬШАНСЬКИЙ Вячеслав.</b> РОЛЬ ВІЙСЬКОВОГО КАПЕЛАНА У ДУХОВНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З МОРАЛЬНОЮ ТРАВМОЮ	165
<b>ОСТАНІНА Ганна, ШАХОВ Володимир.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	170
<b>ОСТАФІНСЬКА Тетяна, ДУТКЕВИЧ Тетяна.</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ДОРОСЛИХ ЖІНОК	173
<b>ОСЬОДЛО Василь, МАТВЄЄВА Дарья.</b> РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОГО ЛІКАРЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ	176

<b>ПАНІНА Юлія, КОЛЯДЕНКО Ніна.</b> ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	180
<b>ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.</b> АКТУАЛІЗАЦІЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ТРЕНІНГУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПОШУК ОПОР У КРИЗОВИХ СТАНАХ	183
<b>ПЕТРЕНКО Катерина, НЕТРЕБА Марина.</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ РОЗЛУЧЕННЯ ТА ФОРМУВАННІ НОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ	186
<b>ПЕРКОВА Олена, ФАТЄЄВА Марина.</b> ЩАСТЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У МАСОВІЙ СВІДОМОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	190
<b>ПЕРЕЛИГІНА Ліна, ШВАЛЬБ Антон.</b> ТРАВМОІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД У ПРОВЕДЕННІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	193
<b>ПІКОВЕЦЬ Наталія.</b> ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ	196
<b>ПОДБУЦЬКА Інна, ДУТКЕВИЧ Тетяна.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА УМОВИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	200
<b>ПШЕНИШНЮК Віталій, ІРХІН Юрій.</b> СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ	203
<b>РАЗУМОВ Олексій, РАЦИБОРИНСЬКА-ПОЛЯКОВА Наталія.</b> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ЦИВІЛЬНИХ ДО ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.	206
<b>РОМАХ Юлія, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.</b> АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ	208
<b>РОСИНСЬКИЙ Андрій, ШАХОВ Владислав.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ	212

<b>РУБАНЕЦЬ Артем, БЛАШКОВА Олена.</b> РОЛЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ТУРБОТИ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ	216
<b>РУДА Еріка, ГРИНЬОВА Наталія.</b> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	220
<b>САБАДОШ Наталія.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ГОТОВНОСТІ КОНСУЛЬТАНТА ДО ВЗАЄМОДІЇ З ШІ: ВІД ТЕХНОСТРЕСУ ДО «ПІДСИЛЕНОГО ФАХІВЦЯ»	224
<b>СІДИНА Валерія, ДУТКЕВИЧ Тетяна.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	227
<b>СИСЬОВА Катерина, БЛАШКОВА Олена.</b> САМООЦІНКА ТА САМОСВІДОМІСТЬ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ	229
<b>СОВИЧ Юлія, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна.</b> ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ	233
<b>СТУРОВА Катерина, КОЛЯДЕНКО Ніна.</b> ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ	237
<b>ТІТІЄВСЬКА Вікторія, ПОЛЛУЄВА Інга.</b> ПІДХОДИ ДО НАУКОВОГО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	240
<b>ТИХОНОВА Анна, ЛОЗА Ростислав.</b> СИЛА СПІЛЬНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ: ЯК ГРУПОВА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЗНИЖУЄ ПОРІГ ЧУТЛИВОСТІ ДО ДИСКОМФОРТУ	243
<b>ТИЩЕНКО Анна, ЛЕВУС Надія.</b> ВНУТРІШНІЙ КОМПАС ОСОБИСТОСТІ	248
<b>ФОМІНА Анастасія, ШАХОВ Владислав.</b> РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ	252
<b>ХАРЧУК Вікторія.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗРОБКИ ТРЕНІНГІВ ІЗ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ	256

<b>ХРАМЦОВА Руслана. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ТРАВМ</b>	260
<b>ЧУДАЄВА Наталія, КРУТІЙ Катерина. СПІВРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ У СИСТЕМІ «БАТЬКИ–ДИТИНА» ЗАСОБАМИ СПІЛЬНИХ СЕНСОРНИХ ПРАКТИК ЯК ФОРМИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ТА НАВЧАННЯ БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ</b>	263
<b>ШИЛОВА Марія, ОСАДЧЕНКО Інна. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ГРУПОВІЙ РОБОТІ З ЖІНКАМИ</b>	266
<b>ШИРІЯЗДАНОВА Вікторія, БЛАШКОВА Олена. СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВЕРБАЛЬНОГО БУЛІНГУ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b>	270
<b>ЯРОВА Софія, ПОПОВСЬКА Оксана. НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ</b>	273
<b>ЯРОВИЙ Сергій, ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ПОЛОНУ: ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ</b>	276

**АВРАМЕНКО Катерина,**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

## **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ БАТЬКАМ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ: АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Проблематика психологічного функціонування батьків, які виховують дітей з порушеннями психофізичного розвитку, набуває дедалі більшої актуальності у вітчизняному науковому та практичному просторі. Психоемоційний стан батьків є критичним фактором успішності реабілітаційного процесу та загального розвитку дитини з особливими потребами, що визначає нагальність розробки ефективних технологій психологічної допомоги.

Народження або діагностування у дитини інвалідності провокує системну кризу всієї родини, трансформуючи її структуру, функціональні ролі та патерни взаємодії. Батьки опиняються у ситуації тривалого стресу, зумовленого необхідністю забезпечення специфічних потреб дитини, численними медичними інтервенціями, економічними труднощами та стигматизацією з боку суспільства. При цьому більшість реабілітаційних центрів в Україні не включають до своїх програм комплексну психологічну підтримку батьків, обмежуючись епізодичними консультаціями.

Теоретичним підґрунтям дослідження слугували: шестикомпонентна модель психологічного благополуччя К. Ріфф [5] (автономія, позитивні міжособистісні відносини, особистісне зростання, наявність цілей у житті, самоприйняття, контроль над оточенням); транзакційна модель стресу і подолання Р. Лазаруса та С. Фолкмана [4]; концепція копінг-стратегій Е. Хейма; екзистенційна концепція сенсу життя В. Франкла. Психодіагностичним питанням у кризових ситуаціях присвячені роботи С. Лукомської, В. Зливкова, О. Федана [2].

Емпіричне дослідження проводилося на базі Центру соціальної реабілітації «Здоров'я» Васильківської міської ради та серед бенефіціарів БФ «З теплом у серці». Методичний інструментарій включав: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; адаптований варіант методики Г. Айзенка («Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»); опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006); методику психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. Статистична обробка здійснювалась із використанням кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона.

Результати дослідження засвідчили, що батьки дітей з інвалідністю демонструють знижені показники психологічного благополуччя за більшістю компонентів моделі К. Ріфф, зокрема за шкалами «автономія», «самоприйняття» та «особистісне зростання». Підвищений рівень тривожності та фрустрації поєднується з переважанням емоційно-орієнтованих і дисфункціональних копінг-стратегій (уникнення, самозвинувачення, соматизація). Встановлено значущий зворотний кореляційний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя та інтенсивністю переживання стресу: вищий рівень благополуччя асоціюється з нижчою тривожністю, конструктивнішими копінг-стратегіями та більш вираженим відчуттям сенсу життя.

На підставі отриманих результатів [1] було розроблено тренінгову програму психологічної допомоги батькам дітей з інвалідністю, спрямовану на підвищення їхнього психологічного благополуччя. Програма структурована за трьома блоками:

1) **Когнітивно-емоційний блок** – усвідомлення та прийняття власних емоційних реакцій, робота з деструктивними переконаннями щодо інвалідності дитини, формування навичок емоційної саморегуляції та відновлення самоприйняття.

2) **Ресурсно-копінговий блок** – опанування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, розвиток навичок вирішення проблем, пошук і активізація

внутрішніх та зовнішніх ресурсів, відновлення відчуття контролю над власним життям.

3) **Екзистенційно-смысловий блок** – актуалізація сенсів батьківства у контексті виховання дитини з особливими потребами, переосмислення власної ролі, визначення індивідуальних цілей та цінностей, формування конструктивної перспективи майбутнього.

Тренінгова програма реалізується у груповому форматі (8–12 учасників) та передбачає 10 занять тривалістю 90 хвилин кожне. Методичний арсенал програми охоплює психоедукацію, групові дискусії, рольові ігри, техніки майндфулнес, когнітивну реструктуризацію, елементи арт-терапії та вправи на відновлення соціальних зв'язків. Тренінговий формат обрано з огляду на його доведену ефективність у формуванні навичок емоційної регуляції, підвищенні групової підтримки та зниженні відчуття соціальної ізоляції, характерного для батьків дітей з інвалідністю.

Впровадження розробленої програми у практику реабілітаційних центрів та психологічних служб сприятиме підвищенню психологічного благополуччя батьків, формуванню конструктивних копінг-стратегій, актуалізації смисложиттєвих орієнтирів, а відтак – оптимізації виховного середовища та успішнішій адаптації дітей з особливими потребами.

### Література

1. Авраменко К.Т. Особливості психологічного благополуччя та переживання стресу батьками дітей з інвалідністю: магістерська робота: С4 Психологія/ наук. кер. С.О. Лукомська. Київ: Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2026. 120 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Мушкевич М. І. Психологічна допомога сім'ям, що виховують дітей з вадами психофізичного розвитку. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 236 с.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

5. 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.

**АНДРІЄВСЬКА Катерина,**  
здобувач другого (магістерського) рівень вищої освіти,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

У сучасних умовах проблема психоемоційного стану студентської молоді набуває особливої актуальності, що зумовлено наслідками воєнного стану, загальною соціальною нестабільністю та необхідністю адаптації до нових форматів навчання. Студенти перебувають у ситуації підвищеного стресу, що потребує достатнього рівня внутрішніх психологічних ресурсів для підтримання психологічної рівноваги та ефективного функціонування [1, с. 72]. Це зумовлює необхідність більш детального вивчення внутрішніх ресурсів студентів у сучасних умовах.

Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який визначається як здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших людей. Його розвиток пов'язаний із підвищенням адаптивності, ефективною саморегуляцією та здатністю долати труднощі [2, с. 2410].

Важливою складовою психологічного капіталу є резильєнтність, яка забезпечує здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлюватися після кризових ситуацій [3]. Для студентської молоді вона виступає важливим чинником збереження емоційної стабільності та навчальної активності.

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє розглядати психологічний капітал як інтегральний позитивний ресурс особистості, що включає самоефективність, надію, оптимізм і резильєнтність [4, с. 339-340].

Психологічний капітал забезпечує здатність підтримувати мотивацію, долати труднощі та ефективно функціонувати в умовах невизначеності.

Особливого значення набуває вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічним капіталом. Дослідження свідчать, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із вищими показниками психологічного капіталу та психологічного благополуччя [5].

У студентському середовищі розвиток емоційного інтелекту та психологічного капіталу має як індивідуальне, так і соціальне значення, оскільки сприяє покращенню міжособистісної взаємодії, підвищенню рівня адаптації до освітнього середовища та зниженню рівня конфліктності. У сучасних умовах розвиток цих ресурсів можна розглядати як важливий напрям психологічної підтримки студентської молоді.

Таким чином, вивчення психологічного капіталу студентів з різним рівнем емоційного інтелекту є актуальним напрямом сучасної психологічної науки, що дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості студентської молоді, а й визначити перспективні напрями її психологічної підтримки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного капіталу студентів з різним рівнем емоційного інтелекту.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел), емпіричні (психодіагностичні методики для оцінки рівня емоційного інтелекту та психологічного капіталу, які дозволяють комплексно оцінити досліджувані показники), а також методи математико-статистичної обробки даних. Емпіричне дослідження перебуває на етапі збору та обробки даних.

Передбачається, що студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту характеризуються вищими показниками психологічного капіталу, що підкреслює значущість розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості у

студентському середовищі. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічної підтримки студентської молоді.

### Література

1. Зінченко О. В. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2022. № 13. С. 71–77. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.9>

2. Клібайс Т. В., Савойсько І. В., Матвієнко Л. І., Собчак Г. М. Емоційний інтелект як психологічна характеристика надійного типу прив'язаності та складова ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 11(57). С. 2408–2417. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2408-2417](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2408-2417)

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. Luthans F., Youssef-Morgan C. M. Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2017. Vol. 4. P. 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>

5. Xu J., Choi M.-C. Can emotional intelligence increase the positive psychological capital and life satisfaction of Chinese university students? *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, № 7. P. 614. <https://doi.org/10.3390/bs13070614>

**БІЛОЗОР Олена,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ШПОРТУН Оксана,**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

## **ІНФОРМАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОПАГАНДИСТСЬКОГО ВПЛИВУ**

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується безпрецедентним рівнем інформаційного тиску. Повномасштабна війна актуалізувала питання не лише фізичної, а й психологічної безпеки, де особливої ваги набуває здатність особистості протистояти деструктивним пропагандистським впливам. Молодь, як найбільш активна та цифровізована категорія населення, часто стає мішенню для інформаційно-психологічних операцій, що мають на меті деморалізацію та руйнування ціннісної структури особистості. У зв'язку з цим, розвиток інформаційної компетентності постає не просто як освітнє завдання, а як фундаментальна технологія розвитку резильєнтної особистості, здатної зберігати цілісність у кризових умовах [3; 4].

Становлення теоретичних засад дослідження резильєнтності як динамічного процесу адаптації особистості відбувалося у межах західної психологічної традиції, зокрема у працях Е. Мастена (A. Masten), який розглядає стійкість як «звичайну магію» систем розвитку [7], та Дж. Бонанно (G. Bonanno), що досліджував траєкторії відновлення після травматичних подій [6].

В українській психологічній науці питання психологічної стійкості особистості в умовах екстремальних викликів та збройних конфліктів ґрунтовно розробляються у працях О. М. Кокуна, який фокусується на ресурсах саморегуляції та адаптаційному потенціалі особистості [3], а також В. Г. Панка, що досліджує концептуальні підходи до психологічного супроводу в кризових умовах [5].

Проблема інформаційної компетентності як психологічного інструменту захисту особистості від маніпуляцій висвітлена у роботах Л. А. Найдьонові, яка обґрунтувала рефлексивний підхід у медіапсихології [4], та Г. М. Бевз, чий дослідження спрямовані на вивчення психологічних закономірностей взаємодії

людини з медіапростором [1]. Роль медіакультури у структурі інформаційної безпеки розкрита у працях О. О. Вознесенської [2].

Особливості ментального здоров'я та стійкості студентської молоді безпосередньо в умовах повномасштабної війни аналізуються у сучасних публікаціях Н. В. Ломоносової та В. О. Панченко [8].

Незважаючи на значну кількість напрацювань, саме поєднання інформаційної компетентності та резильєнтності як взаємозалежних психологічних дефініцій в умовах інтенсивного пропагандистського впливу потребує подальшого поглибленого вивчення.

Психологічна резильєнтність (resilience) у сучасних дослідженнях трактується як динамічний процес адаптації, що дозволяє особистості не лише вистояти перед лицем стресу, а й трансформувати негативний досвід у ресурс для розвитку [6; 7]. В умовах інформаційної війни резильєнтність тісно пов'язана з когнітивною стійкістю – здатністю зберігати автономність мислення.

Інформаційна компетентність особистості з точки зору психологічної дефініції – це інтегративне утворення, яке забезпечує ефективне опрацювання інформаційних потоків на трьох рівнях:

1. Когнітивному (критичне сприйняття, аналіз джерел, розпізнавання маніпуляцій).
2. Емоційному (регуляція станів, що виникають у відповідь на «шоковий» контент).
3. Поведінковому (свідоме управління власним медіаспоживанням та інформаційна гігієна).

Дослідження О. Кокуна та Л. Найдьонової підкреслюють, що інформаційна стійкість є похідною від здатності особистості до рефлексії [1; 3]. Коли молода людина володіє інструментами аналізу пропаганди, вона перестає бути об'єктом маніпуляції, перетворюючись на суб'єкта, який свідомо фільтрує вхідний контент.

Психологічний механізм цього зв'язку базується на зниженні рівня когнітивної невизначеності. Пропаганда зазвичай апелює до страху та невпевненості. Розвинена інформаційна компетентність дозволяє особистості:

- деконструювати маніпулятивні міфи, що знижує рівень тривожності [2];
- зберігати відчуття контролю над власною інформаційною сферою;
- формувати власну, несуперечливу картину світу, що є основою ментального здоров'я [8].

Таким чином, інформаційна компетентність виступає як медіатор (посередник) розвитку резильєнтності. Особистість, яка має високі показники критичного мислення, демонструє вищу здатність до швидкого відновлення після перегляду деструктивного контенту.

У межах обраного напрямку конференції варто наголосити на необхідності впровадження спеціалізованих психологічних технологій розвитку інформаційної компетентності. У контексті розвитку особистості особливу увагу слід приділити сучасним психологічним технологіям формування стійкості.

**Теорія когнітивної інокуляції (Cognitive Inoculation):** ця європейська та західна методика уподібнює захист психіки медичній вакцинації. Особистості пред'являються послаблені форми маніпулятивних аргументів разом із їх спростуванням. Це формує «ментальні антитіла», що дозволяють молоді в майбутньому самостійно розпізнавати більш агресивні форми пропаганди [7].

**Рефлексивний моніторинг медіаспоживання:** технологія, спрямована на розвиток метакогнітивних навичок. Молоді люди навчаються відстежувати не лише зміст новини, а й власні фізіологічні та емоційні реакції на неї, що дозволяє запобігти втягуванню у воронку емоційного зараження [4].

**Методи смислової деконструкції:** технологія роботи з цінностями, що дозволяє особистості співвідносити вхідну інформацію з довгостроковими цілями та етичними принципами, що зміцнює «стрижень» резильєнтності [3].

Припускається, що існує прямий кореляційний зв'язок між рівнем інформаційної компетентності та показниками психологічного благополуччя

молоді. Особи з високим рівнем критичного опрацювання інформації демонструють меншу схильність до депресивних станів та тривожності у відповідь на негативне новостійне тло. Інформаційна компетентність дозволяє трансформувати ситуацію невизначеності в ситуацію контрольованого ризику, що є ключовим для збереження ментального здоров'я в умовах війни [5; 8].

Таким чином, розвиток психологічної резильєнтності молоді безпосередньо залежить від рівня їхньої інформаційної компетентності. Усвідомлення інформаційної компетентності як психологічного чинника стійкості дозволяє по-новому поглянути на методику підготовки майбутніх фахівців та стратегії підтримки молоді в умовах війни. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації цілісної програми розвитку інформаційної резильєнтності як складової загальної стресостійкості особистості.

### Література

1. Бевз Г. М. Медіапсихологія: на шляху до теоретичної рефлексії. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*. 2018. Вип. 1 (11). С. 7–21.
2. Вознесенська О. О. Особливості медіакультури особистості в умовах інформаційної війни. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*. 2017. Вип. 10. С. 34–45.
3. Кокур О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни: теоретичний огляд. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 6. С. 9–23.
4. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Київ : Міленіум, 2020. 256 с.
5. Панок В. Г. Концептуальні підходи до психологічного супроводу особистості в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 2 (60). С. 112–119.
6. Бонанно Дж. Ефект стійкості: нове розуміння психології виживання після втрат і травм / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2023. 256 с. (Оригінал: Bonanno G. A. *The Solidarity of Self: Resilience in the Face of Adversity*, 2021).

7. Masten A. S. Resilience in developing systems: The 2018 Elizabeth Young-Bruehl Memorial Lecture. *The Psychoanalytic Study of the Child*. 2019. Vol. 72, № 1. P. 15–27.

8. Panchenko V., Lomonosova N. Psychological health and resilience of students in terms of war. *Mental Health & Human Resilience*. 2023. Vol. 15. P. 44–58.

**ВОСТРИКОВА Світлана,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ГОЛЮК Оксана,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та освіти,  
Маріупольський державний університет

## **КОНСТРУКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

Комунікація є однією з провідних потреб людини як суспільної істоти, необхідною умовою для соціалізації, що зумовлено визначальною роллю комунікації в забезпеченні засвоєння соціальних знань і норм, а також у формуванні поведінки, яка соціально схвалюється. Суть комунікації полягає в установленні та розвитку контактів між індивідами, що виникають у зв'язку з необхідністю спільної діяльності. Особливо актуальна проблема комунікативної компетентності для людей, пов'язаних з наданням соціальної допомоги людям, які опинилися у складній життєвій ситуації [1, с.48].

Реалізація всіх необхідних у професії якостей компетентного фахівця соціальної сфери відбувається в процесі спілкування, яке виступає необхідною складовою професійної діяльності. Під спілкуванням розуміють форму взаємодії, складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми. Спілкування виникає у відповідь на необхідність спільної

діяльності або обміну інформацією, або потреби єдиної стратегії, або всього разом.

У будь-якому випадку спілкування обов'язково супроводжує процес суспільно-трудова відносин. У соціальній психології вважається, що спілкування – складний і багатогранний процес, в структурі якого можна виділити три взаємопов'язані сторони: обмін інформацією (комунікативна сторона), організацію спільної діяльності, взаємодії (інтерактивна сторона) та процес і результат прийняття один одного, сприйняття один одного, зумовлюють розуміння (перцептивна сторона) [3, с.181].

Однією з головних умов ефективної комунікації є довіра. Вона формується через чіткість і послідовність комунікацій, відкритість та відповідальність, здатність адаптувати комунікативний стиль до культури клієнта.

Сформуємо практичні рекомендації для керівників соціальних служб щодо підтримки високого рівня командної взаємодії засобами комунікативного менеджменту у вигляді таких блоків: аналітичний, стратегічний, операційний та рефлексивний.

Аналітичний блок характеризується через аналіз комунікативного середовища (зовнішнього і внутрішнього), моніторинг потреб клієнтів; оцінку засобів комунікації. У стратегічному блоці відбувається формування комунікативних цілей, які узгоджуються з керівництвом та визначення ключових меседжів, тональності комунікацій поряд з плануванням сценаріїв взаємодії (в умовах змін/криз). У операційному блоці формування комунікативного управління відбувається через реалізацію внутрішнього та зовнішнього інформаційного обміну з використанням цифрових інструментів й управлінням командами через взаємодію. Рефлексивний же блок передбачає отримання зворотного зв'язку, оцінку ефективності (KPI, якісні показники) та коригування стратегії. Такий підхід забезпечує замкнутий цикл управління комунікаціями, де кожен етап слугує підставою для удосконалення наступного [2, с.25].

Упровадження такої моделі дозволяє підвищити узгодженість комунікацій на всіх рівнях, оптимізувати процеси прийняття рішень, підвищити лояльність клієнтів і згуртованість команди, швидко адаптуватися до кризових ситуацій.

Пропонуємо наступні рекомендації щодо застосування моделі ефективного комунікативного менеджменту в умовах змін: впровадження регулярного аудиту комунікацій, з урахуванням зовнішніх змін та внутрішніх запитів персоналу, дозволить формувати комунікативну стратегію на основі цінностей компанії та її клієнтів, а також забезпечить цифрову інтеграцію каналів комунікації та використання інструментів зворотного зв'язку. А інвестування в розвиток комунікативної компетентності персоналу через спеціалізовані тренінги, орієнтовані на розвиток комунікативної компетентності та згуртованості команди, менторські програми, практики коучингу та застосування рефлексивних механізмів оцінки ефективності комунікацій уможлиблює корегування стратегій у режимі реального часу. Реалізація цих рекомендацій дозволить підвищити ефективність управління комунікаціями.

Отже, в умовах постійних трансформацій комунікативний менеджмент перетворюється з допоміжної функції на ключовий інструмент ефективної професійної взаємодії фахівців соціальної сфери.

### **Література**

1. Організаційно-педагогічні аспекти проведення тренінгів з питань соціального захисту і соціальної роботи в умовах воєнного стану : навчально-методичний посібник. За ред. І.М. Трубавіної. Кривий Ріг, 2024. 182 с. URL: [https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/9832/1/посібник\\_тренінг\\_2024.pdf](https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/9832/1/посібник_тренінг_2024.pdf).
2. Горбунова В.В. Психологія командоутворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
3. Панасюк Б.С. Командоутворення в організаціях: концепції і практики. Одеса: Астропринт, 2022. 212 с.

**ГНАБА Світлана,**  
доктор філософських наук, професор, професор кафедри психології,  
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## **РОЛЬ НАВЧАЛЬНИХ ТРЕНІНГІВ І СИМУЛЯЦІЙ У ПІДГОТОВЦІ ДО КРИЗ**

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем невизначеності, швидкими змінами та зростанням кількості кризових явищ, питання підготовки до кризових ситуацій набуває особливої ваги. Природні катастрофи, техногенні аварії, військові конфлікти, епідемії, кібератаки та соціально-економічні потрясіння усе це вимагає від суспільства, громадських організацій, органів державної влади не лише практик реагування, а й завчасної підготовки. У цьому контексті навчальні тренінги та симуляції є важливими, оскільки вони формують практичну готовність до дій у кризових умовах.

Актуальність цієї теми зумовлюється також тим, що кризові ситуації все частіше виникають та здатні набувати великих (інколи глобальних) масштабів. Вочевидь, у кризових умовах теоретичних знань недостатньо, оскільки вирішальним стає вміння швидко приймати рішення, координувати дії та працювати в умовах стресу. Саме тренінги та симуляції дозволяють отримати теоретичні знання перевести у практичну площину й створити максимально наближені до реалій умови діяльності. Під тренінгами розуміють структуровані заняття, які спрямовані на формування конкретних компетентностей: від базових навичок реагування до складного управління кризовими ситуаціями. Ці заняття допомагають учасникам засвоїти конкретні алгоритми дій, розвинути командну взаємодію та підвищити рівень відповідальності та самостійності у прийнятті рішень. Релевантним є те, що тренінгові заняття дозволяють учасникам відпрацювати певні дії до автоматизму, що є важливим у стресових ситуаціях. За твердженням дослідників, тренінг є ефективним «методом формування, що

спирається на спірається на проблемне навчання через дії і досвід, які використовують дані про актуальну поведінку учасників і про ситуації, що виникають та спроби їх змінити шляхом взаємодії учасників» [1, с. 6].

Симуляції є створені ситуації, які безпосередньо наближені до реальності. Це навчальні інструменти, які моделюють кризові сценарії розгортання подій, як то: евакуація під час кризової ситуації, управління конкретною кризовою подією, допомога людині у стресовій ситуації тощо. Зауважимо, що завдяки сучасних технологіям, використанню різних рольових ігор, комп'ютерних моделей та сценарного планування, симуляції дозволяють відтворити складні умови без реальних ризиків для життя та здоров'я. У підсумку симуляції дозволяють учасникам відчувати реальних психологічний тиск, дефіцит часу та інформації, що є типовим для реальних криз. Основною відмінністю цих навчальних занять є те, що тренінги формують низку практичних навичок, а симуляції перевіряють та закріплюють їх у «стресових умовах».

Зазначимо, що навчальні тренінги та симуляції виконують низку функцій. Вони сприяють формуванню практичних навичок, розвитку стресостійкості та зниженню панічних реакцій, розвивають ефективну комунікацію та командну взаємодію, забезпечують мінімізацію помилок тощо. Під час тренувань учасники можуть побачити помилки та неточності в алгоритмах дій, виявити проблеми у комунікації та недостатню підготовку персоналу. Ефективність тренінгової роботи залежить від рівня професійної майстерності тренера, його «здатності створити у групі атмосферу прийняття та розуміння, вдало підібрати методичні засоби відповідно до специфіки кризової проблематики та індивідуально-психологічних особливостей учасників, забезпечити динамічність та інтенсивність групового процесу» [2, с.177].

Зауважимо, що особливої актуальності проведення тренінгових занять та використання симуляцій набуло в Україні в умовах війни, регулярних обстрілів інфраструктури та загроз надзвичайних ситуацій техногенного характеру. Підготовка населення, рятувальних служб, медичного персоналу та різних управлінських структур через практичні заняття суттєво підвищує рівень

психологічної стійкості та розвиває резильєнтність. Отже, навчальні тренінги та симуляції є важливою складовою сучасної підготовки до криз. Їх актуальність зростає пропорційно до складності та непередбачуваності життєвих ситуацій. Вочевидь, вони не лише формують практичні навички, а й розвивають психологічну готовність, командну взаємодію та стратегічне мислення. У підсумку суспільство, яке системно інвестує у такі методи навчання, стає більш стійким, організованим і здатним ефективно протидіяти будь-яким кризовим викликам. Без систематичних тренувань ефективне реагування в екстремальних умовах практично неможливе.

### Література

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

2. Новак Т. В., Боднар Б. М. Психологічний тренінг у подоланні життєвих криз: досвід роботи з молоддю. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка та психологія*. 2025. №1 (5). С. 174-180.

**ГЕРАЙМОВИЧ Яна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**КРУТІЙ Катерина,**

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри дошкільної освіти,

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ ТА РЕСУРСІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ В БАТЬКІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА**

У сучасних умовах зростання кількості дітей з розладами аутистичного спектра проблема збереження психологічного благополуччя їхніх батьків набуває

особливої актуальності. Виховання дитини з розладами аутистичного спектра (далі – РАС) є пролонгованою стресогенною ситуацією, що супроводжується тривалим психоемоційним напруженням, труднощами комунікації, соціальною ізоляцією та невизначеністю майбутнього. У таких умовах стрес трансформується у стійкий психологічний дистрес, який відображає порушення адаптаційних механізмів особистості.

Теоретичне осмислення дистресу ґрунтується на сучасних психологічних підходах. У межах транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман дистрес виникає як результат когнітивної оцінки ситуації за умов недостатності ресурсів її подолання [8]. Водночас у межах ресурсного підходу дистрес розглядається як наслідок втрати або дефіциту значущих ресурсів особистості [6].

Особливого значення у контексті хронічного стресу набуває концепція алоstaticкого навантаження, яка пояснює механізми психофізіологічного виснаження в умовах тривалого стресу [9]. Для батьків дітей з РАС це є принципово важливим, оскільки їхня життєва ситуація характеризується постійною мобілізацією ресурсів без достатнього відновлення.

У сучасних дослідженнях подолання дистресу розглядається у межах ресурсного підходу та концепції резильєнтності, де ключову роль відіграють копінг-стратегії та соціальна підтримка як буферні механізми психологічної адаптації [4; 10].

Проблема психологічного дистресу та його подолання у батьків дітей з розладами аутистичного спектра активно досліджується у сучасній психологічній науці. Зокрема, у працях С. Хастінгса встановлено, що батьки дітей з РАС демонструють значно вищий рівень стресу порівняно з батьками дітей із типовим розвитком, що пов'язано з особливостями поведінки дитини, труднощами комунікації та соціальною ізоляцією [5].

С. Хастінгс підкреслює, що рівень батьківського стресу значною мірою залежить від когнітивної інтерпретації ситуації та ефективності копінг-стратегій, що узгоджується з положеннями транзакційної моделі стресу. Водночас Р. Абідін

розглядає батьківський стрес як окремий психологічний феномен, пов'язаний із переживанням неефективності у батьківській ролі та труднощами взаємодії з дитиною [3].

Українські дослідники також підкреслюють багатовимірність стресу. Зокрема, Т. Титаренко наголошує на ролі особистісної активності та внутрішніх ресурсів у подоланні складних життєвих ситуацій [2], тоді як Л. Карамушка розглядає стрес як багаторівневий феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [1].

Отже, сучасні наукові підходи свідчать про необхідність розгляду психологічного дистресу як багатовимірного феномену, що формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних характеристик, копінг-стратегій та соціального контексту. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема комплексного аналізу дистресу та ресурсів його подолання у батьків дітей з РАС залишається недостатньо розробленою.

З огляду на зазначене, психодіагностичний інструментарій має бути спрямований на вивчення різних рівнів прояву дистресу. Для оцінки його загального рівня доцільно використовувати шкалу Кесслера (K10) [6].

Деталізація емоційного компоненту здійснюється за допомогою шкали DASS-21 [7].

З урахуванням специфіки батьківства важливим є застосування індексу батьківського стресу (PSI-SF) [3].

Поведінковий аспект подолання дистресу досліджується за допомогою опитувальника Brief COPE [4].

Ресурсний компонент презентовано шкалою соціальної підтримки MSPSS [10].

Комплексне використання зазначених методик дозволяє відобразити багаторівневу структуру дистресу, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Відповідно, психодіагностика виступає не лише засобом фіксації стану, а й інструментом виявлення ресурсів подолання.

Емпіричні результати власного дослідження підтверджують ефективність

ресурсно-орієнтованого підходу до подолання дистресу.

Отже, психологічний дистрес батьків дітей з розладами аутистичного спектра є складним багаторівневим явищем, що формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних, сімейних і соціальних чинників.

Використання системного психодіагностичного інструментарію дозволяє здійснити його комплексний аналіз та виявити ресурси подолання.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки батьків, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня соціальної підтримки та зниження проявів психологічного дистресу.

### Література

1. Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного стресу у державних службовців. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2013. № 1. С. 95-103.
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : *монографія*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 208 с.
3. Abidin R. R. Parenting Stress Index: Professional Manual. 3rd ed. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, 1995.
4. 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, No. 1. P. 92–100.
5. Hastings R. P. Child behaviour problems and partner mental health as correlates of stress in mothers and fathers of children with autism. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2003. Vol. 47. P. 231–237.
6. Kessler R. C., Andrews G., Colpe L. J. et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*. 2002. Vol. 32. P. 959–976.

7. Lovibond S. H., Lovibond P. F. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney : Psychology Foundation, 1995.
8. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
9. McEwen B. S. Stress, adaptation, and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. Vol. 840. P. 33–44.
10. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52. P. 30–41.

**ГЕРАСИМОВА Лариса,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Життєві події, що провокують особистісні кризи, істотно ускладнюють формування цілісного та узгодженого психічного відображення реальності. В умовах воєнних дій значна частина населення України була змушена залишити власні домівки в різних регіонах країни. Внутрішня суперечність між прагненням зберегти звичне життєве середовище та необхідністю пристосування до нових, часто несприятливих умов, разом із труднощами адаптації формують складний і травматичний досвід внутрішньо переміщених осіб. У таких обставинах людина опиняється поза межами звичного мирного існування, що супроводжується втратою стабільності. Міграційні процеси нерідко мають кризовий характер, оскільки руйнують усталені життєві орієнтири, а майбутнє

постає як невизначене і загрозливе. У контексті нашого дослідження доцільним є аналіз системи індикаторів, що відображають суб'єктивне переживання життєвої кризи та дозволяють окреслити умови її конструктивного подолання.

У наукових працях О. Бурлаки та його колег підкреслюється, що внутрішньо переміщені особи переживають як екзистенціальні, так і особистісні кризи, пов'язані зі зміною способу життя [1]. Водночас кожна людина індивідуально реагує на кризові події. Дослідники зазначають, що такі фактори, як втрата близьких, тяжкі захворювання, розлука з родиною, зміна соціального статусу чи місця проживання, можуть виступати потужними тригерами кризових станів. У воєнний період подібні обставини набувають масового характеру, що, своєю чергою, сприяє загостренню психічних розладів.

В. Вишньовський акцентує на тому, що криза є ключовим моментом вибору між альтернативними траєкторіями розвитку особистості – як регресивними, так і прогресивними [2]. Екзистенціальна криза за своєю сутністю проявляється через глибоке внутрішнє напруження, страх і тривогу, які спонукають людину до пошуку сенсу власного буття. Попри складність такого стану, він може виступати ресурсом особистісного зростання, відкриваючи нові смислові перспективи. Кризові переживання часто супроводжуються переоцінкою життєвого досвіду, жалем за втраченими можливостями та усвідомленням обмеженості людського існування. Для внутрішньо переміщених осіб, які зазнали впливу війни, процес осмислення сенсу життя набуває особливої значущості.

У дослідженнях А. Гальченка встановлено, що різка трансформація життєвого укладу може порушувати внутрішню рівновагу особистості, що проявляється у формах деструктивної поведінки, а також у розладах нервової та соматичної сфер [3]. Такий стан часто інтерпретується як криза адаптації, яка може супроводжуватися зростанням соціально небажаних явищ, зокрема залежностей, правопорушень, соціальної дезорганізації, безпритульності та суїцидальних тенденцій. Вказана криза є однією з найгостріших проблем сучасності, оскільки відображає глибокі культурні, психологічні та

екзистенційні потрясіння. Вона пов'язана з виникненням психічних розладів, посиленням соціально-психологічних трансформацій особистості, зниженням рівня комунікативної компетентності, розвитком емоційного вигорання та формуванням патологічних форм адаптації. З огляду на це, особливої актуальності набуває надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, у яких часто фіксуються прояви адаптаційної кризи.

Як зазначає М. Дем'яненко, вимушене переселення належить до найбільш складних життєвих випробувань, що супроводжуються значною психічною травматизацією [4]. Така травматизація пов'язана як із попереднім досвідом переміщення, так і з необхідністю інтеграції у нове соціокультурне середовище, що містить численні виклики. Особливо складною ця ситуація стає в умовах, коли особа змушена боротися за базове виживання. Окрім психологічного дискомфорту, перебування в новому середовищі може негативно позначатися як на психічному, так і на фізичному здоров'ї.

Т. Кулаєва звертає увагу на те, що мігранти часто стикаються з переживанням соціальної несправедливості, безпорадності, матеріальної нестабільності, постійної тривоги за майбутнє, погіршенням стану здоров'я, а також внутрішніми конфліктами і почуттям знецінення [5]. Сукупність порушень у когнітивній та емоційній сферах може призводити до серйозних психічних ускладнень. Зміна соціального середовища нерідко супроводжується втратою значущих соціальних зв'язків, що, своєю чергою, підсилює відчуття самотності та ізоляції.

Вразливість внутрішньо переміщених осіб формується ще до моменту переселення і посилюється в нових умовах життєдіяльності. Особи з високим рівнем невизначеності частіше схильні до негативної оцінки власного становища та життєвих перспектив, переживають відчуття соціальної несправедливості та знецінення, а також можуть стикатися з упередженим ставленням з боку оточення. Для них характерні емоційна нестабільність, ситуативність сприйняття та специфічні особливості соціального мислення. Це актуалізує

необхідність підтримки процесів соціокультурної адаптації та розвитку відповідних норм і моделей поведінки.

Отже, вимушене переселення слід розглядати як одну з найбільш складних і травматичних життєвих ситуацій, що супроводжується поєднанням психотравмуючого досвіду та необхідністю адаптації до нового соціокультурного контексту. Такий досвід має ознаки екстремального, оскільки пов'язаний із постійною боротьбою за виживання в умовах значних життєвих труднощів. Поряд із дискомфортом від перебування у новому середовищі, ці зміни негативно впливають на психічне і фізичне здоров'я особистості. Хронічний психологічний тиск і відчуття соціально-психологічної ізоляції у дорослих внутрішньо переміщених осіб значною мірою підвищують рівень стресу та можуть порушувати внутрішню рівновагу. У зв'язку з цим одним із ключових завдань сучасної психологічної науки є розробка ефективних підходів до подолання стресових станів та впровадження адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на покращення психоемоційного благополуччя цієї категорії населення.

### Література

1. Бурлака О. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. Вплив стресу гібридної війни на психічне та фізичне здоров'я вчителів. *Технології розвитку інтелекту*. Київ. 2016. Т. 2. Вип. 2. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_2\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_3).
2. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : II міжнародна наукова конференція. 21-22 квітня. Тернопіль : ФОП Паляниця В.А. 2022. С. 3–5.
3. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація : дис.. доктора філософії. 222 Медицина, охорона здоров'я. Полтава, 2021. 207 с.
4. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. №

3. URL : <http://nbuviar.gov.ua/images/ukraine/2018/ukr3.pdf>

5. Кулаєва Т. В. Чинники переживання самотності українцями вимушеними мігрантами, які перебувають в країнах Євросоюзу внаслідок війни в Україні. Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень : матеріали I Міжнародної наукової конференції (14 квітня, 2023р.). Вінниця: Європейська наукова платформа. 2023. С. 133–135.

**ГОВДАН Ірина,**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет  
**ШПОРТУН Оксана,**  
доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри  
психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЕНТАЦІЙ ОСІБ З ДОСВІДОМ МІГРАЦІЇ**

У сучасних умовах глобалізації, економічної нестабільності та воєнних конфліктів міграційні процеси набувають масового характеру, що суттєво впливає на психологічний стан особистості. Переміщення в інше соціально культурне середовище супроводжується зміною життєвих умов, соціальних ролей та системи цінностей. Тому, проблема формування ціннісних орієнтацій осіб з досвідом міграції набуває особливої актуальності. Вони визначають спрямованість особистості, її поведінку та життєві пріоритети, а їх трансформація може мати як конструктивний так і деструктивний характер, що може суттєво вплинути на процес адаптації та психологічний стан особистості.

Ціннісні орієнтації, як психологічна категорія розглядалися у працях Шварта та вітчизняних науковців. Вони визначаються як система стійких переконань, що формуються під впливом соціального досвіду [5].

Дослідження міграційних процесів, зокрема у працях Дж. Беррі свідчать про те, що зміна соціокультурного середовища супроводжується змінами у

структурі ціннісних орієнтацій особистості, і залежать від стратегій і особливостей її адаптації [3]. Культурний контекст, у свою чергу, значною мірою визначає зміст і пріоритети цінностей.

Ціннісні орієнтації є важливим компонентом структури особистості, що забезпечує регуляцію поведінки, визначає життєві цілі та мотивацію. Вони включають поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти, що формуються у процесі соціалізації.

Міграція є значущим фактором, який впливає на зміну цінностей. Потрапляючи в нове середовище, людина стикається з іншими культурними нормами, поведінковими патернами та соціальними вимогами, що, зазвичай, зумовлює перегляд власних цінностей.

Процес адаптації передбачає як зовнішнє пристосування так і внутрішню перебудову системи цінностей. При цьому процесі можливі такі зміни:

- переорієнтація життєвих пріоритетів;
- зростання значущості стабільності та безпеки;
- зміни ставлення до роботи та сімейних цінностей
- формування нових соціальних установок
- формування відкритості та толерантності до нового досвіду
- культурна інтеграція

Важливу роль у формуванні ціннісних орієнтацій відіграє соціальне середовище. Контакти з представниками іншої культури, участь у соціальних заходах сприяють формуванню нових норм та цінностей, що допомагає менш травматично переживати адаптацію. Водночас збереження зв'язку з культурою походження забезпечує психологічну стабільність особистості.

Слід зазначити, що процес трансформації цінностей може супроводжуватися труднощами, такими як відчуття ізоляції, невизначеності майбутнього, іноді культурний шок, неприйняття оточуючої дійсності. Ці фактори можуть призводити до внутрішніх конфліктів та криз ідентичності.

Разом з тим, міграційний досвід дає потенціал для особистого зростання. Він сприяє розвитку гнучкості мислення, міжкультурної компетенції,

формуванню нових когнітивних функцій, комунікативних навичок та патернів поведінки.

Отже, формування ціннісних орієнтацій осіб з досвідом міграції є складним процесом, що зумовлений взаємодією індивідуальних та соціокультурних чинників. Міграція спричиняє трансформацію ціннісної сфери, яка може як ускладнювати адаптацію, так і сприяти особистому розвитку.

І ефективність цього процесу залежить від здатності особистості до адаптації, підтримки соціального середовища та збереження культурної ідентичності. Перспективним напрямом є розробка програм психологічної підтримки, спрямованих на гармонізацію ціннісної сфери мігрантів.

### **Література**

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 480 с.
2. Галецька І. І. Психологія адаптації особистості. Львів, 2018.
3. Berry J. W. Acculturation: A conceptual overview. 2016.
4. Migration, acculturation, and the maintenance of cultural variation  
[https://www.researchgate.net/publication/328326225\\_Migration\\_acculturation\\_and\\_the\\_maintenance\\_of\\_between-group\\_cultural\\_variation](https://www.researchgate.net/publication/328326225_Migration_acculturation_and_the_maintenance_of_between-group_cultural_variation)
5. Schwartz S. H. Basic individual values. 2015.

**ГРИГОРОВИЧ Анастасія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**РАЦИБОРИНСЬКА-ПОЛЯКОВА Наталія,**

кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **СПІВВІДНОШЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛАХ**

В сучасній психології утвердилася думка, що стрес і тривога є

взаємодоповнюючими аспектами цілісного комплексу стрес/тривога, що включає екологічні, фізіологічні, психологічні та поведінкові компоненти. Стрес і тривога – це еволюційні адаптації, які справляються зі складними обставинами, з якими організм стикається у своєму середовищі. Коли стрес і тривога перевищують адаптивні можливості людини або стратегії подолання є неадекватними, можуть виникнути або погіршитися різноманітні фізичні та психічні стани. Тривожні розлади є прикладом цього.

Терміни стрес і тривога є неоднозначними, і це призвело до плутанини з семантичної, фізіологічної, психологічної та поведінкової точок зору. Сучасні науковці схиляються до думки, що вони є проявами цілісного комплексу стрес/тривога. В сучасній психології існує тенденція розглядати їх як варіації того, що є тим самим явищем та компонентами однієї й тієї ж реакції. Існують спільні риси стресу та тривоги, і їх можна описати як взаємопов'язані динамічні процеси психіки. Тобто, кожне з цих явищ розгортається у тісному зв'язку з іншим, при цьому відбувається взаємний вплив, часто ці явища посилюють одне одного.

Розглянемо коротко феномен стресу. Австрійський невролог Ганс Сельє був одним із перших, хто встановив зв'язок між негативними стимулами навколишнього середовища та фізіологічними реакціями. Разом із Вальтером Кенноном він започаткував еру стресу [4]. Ранні праці Сельє були в основному присвячені ендокринологічним реакціям на напружені обставини. Пізніше він винайшов фразу «загальний адаптаційний синдром» для характеристики реакцій організму на стрес. З часом концепція стресу Сельє зазнала морфологічної трансформації та почала стосуватися стимулів навколишнього середовища, таких як складні життєві обставини, а не набору адаптивних реакцій. Гуднайт простежує етимологію стресу, дійшовши висновку, що він має три динамічні елементи: «(1) застосування напруги, сили або тиску (стимул навколишнього середовища); (2) оцінка стимулу як непереборного, тобто людина сприймає себе як нездатну впоратися з викликом; (3) вимірювана реакція на стимул» [1, с. 72].

Наразі як наукова, так і науково-популярна література використовують термін «стрес» як взаємозамінний для опису як джерела загрози, так і адаптивної реакції на неї. Наше середовище створює для нас численні виклики та потенційно шкідливі стимули великої різноманітності, починаючи від буденних і завершуючи катастрофічними. Стрес – це автоматичний, вегетативний стан психічного напруження, що виникає внаслідок несприятливих або перешкоджаючих обставин навколишнього середовища, особливо коли ресурси обмежені.

Можливо, людина занадто інтенсивно працює і не має достатньо часу. Можливо, вона обмежена соціокультурними умовами та обставинами, або перебуває в ситуації сімейного або соціального конфлікту. Можливо, людині занадто жарко, занадто холодно або фізично важко. Стрес також може бути спричинений уявною реконструкцією травматичних подій або переживань, що є типовим для посттравматичного стресового розладу. Як і багато інших психофізіологічних реакцій, стрес оснований на взаємодії між людиною та її оточенням. Він еволюціонував для підтримки гомеостазу та сприяння самозбереженню, і є відповіддю на виклики, що виникають в навколишньому середовищі, що запускає адаптивні процеси в кількох системах організму [2].

Люди по-різному реагують на стресові обставини, залежно від своїх фізіологічних, когнітивних та афективних ресурсів. Патологічні реакції на сильні або тривалі стресові подразники є шкідливими. Змінюючи психічні процеси, стрес може спричинити серйозні психічні розлади. Змінюючи фізіологічні процеси, він може спричинити серйозні фізичні захворювання [3].

Розглянемо докладніше феномен тривоги. Тривога описує набір вужчих, порівняно з стресом, а саме психічних реакцій або станів. Вона базується на страху, зазвичай вимагає когнітивної оцінки та розпізнавання загрози в навколишньому середовищі. Однак, людина може переживати тривогу, навіть якщо не може визначити точну природу загрози, що викликає страх, як, наприклад, за наявності генералізованого тривожного розладу. Тривога зазвичай пов'язана з неминучою подією або із невизначеним результатом. Як і

стресова реакція Сельє, вона має характер реакції на загрозу. Вона супроводжується такими переживаннями, як нервозність, занепокоєння, неспокій, загрозливе передчуття або психічна напруга, а також фізіологічними та тілесними реакціями, що готують людину до уникнення загрози або боротьби з нею. У поданому описі тривоги її зміст значною мірою перетинається зі стресом як за зовнішніми проявами, так і за психофізіологічно-біологічними характеристиками.

Зв'язок стресу з тривожністю. Стрес і тривога є поєднанням загрози навколишнього середовища; фізіологічного збудження; когнітивної оцінки та поведінки людини у відповідь на неї. Будь-яка з цих складових може бути відповідною точкою втручання залежно від клінічної картини пацієнта.

Людина може відчувати більше стресу з меншою тривогою. Коли стрес сприймається як щось некероване або надмірне, він може стати загрозою. Рівень тривожності працівника зростатиме. І навпаки, людина може відчувати більше тривоги з меншим стресом. Старанний працівник, який виконує буденне завдання, яке не є стресовим за звичайних обставин, може розвинути значну тривогу щодо того, чи правильно він чи вона виконує завдання. Повільна або нав'язливо повторювана поведінка цієї людини може бути зумовлена надмірно детальним способом обробки інформації, навіть без індукції стресу [5].

Таким чином, стрес і тривога є дуже близькими явищами, разом з тим тривога є психічною реакцією, яка опосередковується когнітивними процесами інтерпретації загрози. Саме управління інтерпретацією загрози відкриває значні можливості управління тривогою, зокрема, її істотного зниження.

### Література

1. Goodnite P.M. Stress: a concept analysis. *Nursing Forum*. 2014. Vol. 49 (1). P. 71-4.
2. Karatsoreos I.N., McEwen B.S. Psychobiological allostasis: resistance, resilience and vulnerability. *Trends in Cognitive Sciences*. 2011. Vol. 15 (12). P. 576-

84.

3. McEwen B.S. Central effects of stress hormones in health and disease: understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology*. 2008. Vol. 583. P. 174-85.
4. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955. Vol. 122 (3171). P. 625-31.
5. Feusner J.D., Moody T., Hembacher E., et al. Abnormalities of visual processing and frontostriatal systems in body dysmorphic disorder. *Archives Of General Psychiatry*. 2010. Vol. 67 (2). P. 197-205.

**ДАНЧЕНКО Діана,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## **ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: ВПЛИВ ВІРТУАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПРОСТОРУ**

Сучасна епоха характеризується фундаментальним зсувом у способі існування особистості. Цифрова реальність перестала бути лише доповненням до життя, перетворившись на його основне середовище. Для сучасної молоді віртуалізація соціального простору створює унікальний парадокс: перебуваючи в стані постійної мережевої підключеності, молода людина все частіше стикається з внутрішнім відчуттям самотності. Цей стан не є простою відсутністю контактів, а відображає якісну трансформацію спілкування, в якому технологічна доступність не гарантує емоційної близькості. Високоінтенсивна цифрова комунікація змінює соціальні зв'язки, роблячи їх більш масштабними за кількістю, але часто менш значущими за психологічним змістом.

Психологічна природа самотності серед молоді полягає в суб'єктивному переживанні дистресу, що виникає за умови невідповідності між бажаним і фактичним рівнем соціальних відносин [4, С. 13]. Це відчуття гострого дефіциту в розумінні та підтримці з боку оточення стає центральним компонентом внутрішнього світу молодої особи. Коли потреба в автентичному саморозкритті не знаходить відгуку в реальному середовищі, виникає специфічний стан відчуженості, який змушує шукати компенсації в альтернативних формах взаємодії.

Трансформація суспільства під впливом інформаційних технологій призвела до формування нового типу особистості – *Homo virtualis*, людини, чия ідентичність і соціальний досвід нерозривно пов'язані з кіберпростором [1]. Соціальні мережі в цьому контексті виступають не просто інструментом, а повноцінним інститутом соціалізації, де молодь будує бажані образи «Я» та випробовує різні соціальні ролі. Однак така свобода самовираження має зворотний бік: віртуальна індивідуальність часто стає фасадом, який лише підсилює внутрішню розірваність між реальним переживанням самотності та публічною демонстрацією успішності.

Аналіз впливу цифрового простору на психологічне благополуччя часто базується на моделі соціального заміщення, згідно з якою час, витрачений на інтернет-комунікацію, витісняє глибокі міжособистісні контакти «віч-на-віч» [4]. В результаті виникає «інтернет-парадокс»: незважаючи на те, що цифрові технології призначені для розширення спілкування, їх надмірне використання корелює зі зниженням соціальної залученості та зростанням депресивних станів [4, с. 15]. Це свідчить про те, що якість віртуальних зв'язків не може повноцінно замінити фізичну присутність та емоційний резонанс, характерний для живого діалогу.

Особистісні чинники також відіграють критичну роль у тому, як молода людина сприймає свою самотність, адже доведено, що нижчий рівень самооцінки безпосередньо корелює з вищою інтенсивністю переживання ізоляції [2, с. 157]. Ситуація ускладнюється в соціальних мережах, де домінує культура

ідеалізації реальності, що змушує користувачів постійно порівнювати своє повсякденне життя з відфільтрованими «успіхами» інших [3]. Такі порівняння породжують почуття власної меншовартості, створюючи замкнене коло: соціальна тривога змушує шукати схованку в мережі, а мережевий досвід лише підсилює відчуття самотності.

Глобальні статистичні дані підтверджують, що зростання рівня самотності серед молоді в усьому світі почалося після 2012 року і статистично корелює з масовим поширенням смартфонів та високошвидкісного інтернету [5]. Цифрові медіа змінили саму норму соціальної взаємодії, де можливість відволіктися на гаджет під час розмови стала повсякденністю, підриваючи якість реальних контактів. Це призводить до ситуації, коли навіть у групі однолітків кожна окрема особа може відчувати себе покинутою через дефіцит повної уваги співрозмовника.

Феномен цифрової адикції часто стає для молоді формою втечі від реальних життєвих конфліктів та емоційної порожнечі в сім'ї. Замість того, щоб вирішувати глибинні психологічні проблеми, молода людина занурюється у нескінченний потік інформації, який створює ілюзію зайнятості та приналежності до чогось масштабного. Проте відсутність невербальних сигналів – міміки, інтонації, жестів – у віртуальному просторі значно збіднює комунікацію, позбавляючи її того рівня емпатії, який є життєво необхідним для подолання відчуття відчуження. Більше того, мережа стає майданчиком для деструктивних явищ, таких як кібербулінг, що завдає удару по тендітній самооцінці молодої людини.

Отже, подолання проблеми самотності в умовах віртуалізації вимагає не відмови від технологій, а розвитку цифрової гігієни та здатності до рефлексії власних емоційних станів. Важливо навчити молодь розрізняти інструментальне використання мережі для пошуку інформації та емоційну залежність від віртуального схвалення.

## Література

1. Буковська, О. О., Мазур Т.В., Анищенко Л.О. Вплив соціальних інтернет-мереж на соціалізацію молоді. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. № 29. С. 48-52. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
2. Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 13. С.154. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi13.137](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.137)
3. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 73. С. 60-66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
4. Smith D., Leonis T., Anandavalli S., Belonging and loneliness in cyberspace: impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*. 2021. Vol. 73, no. 1. P. 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
5. Twenge J. M., Haidt J., Blake A. B., McAllister C., Lemon H., Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 93. P. 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>

**ДВОРНІКОВА Галина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки,

психології, соціальної роботи та менеджменту,

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

## **РОЛЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК У ФОРМУВАННІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ**

Сучасні підлітки перебувають у стані підвищеного стресу через соціальні, освітні та особистісні виклики. Підлітковий вік завжди був особливо важким періодом в житті дітей, а з приходом в нашу реальність таких додаткових стресових факторів, як епідемія COVID та російсько-українська війна, тиск на зростаюче покоління підвищився в рази.

Недостатній рівень сформованості адаптивних копінг-стратегій може призводити до емоційних труднощів, тривожності та дезадаптації. У зв'язку з цим зростає потреба в ефективних, м'яких психологічних методах підтримки, зокрема арт-терапії. «Підлітковий вік, який супроводжується швидкими фізіологічними та психологічними змінами, потребує механізмів для конструктивного вираження емоцій, подолання підвищеної тривожності та зміцнення самооцінки» [8].

Копінг-стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові способи подолання стресових ситуацій. У підлітків вони перебувають на стадії активного формування і значною мірою залежать від рівня емоційної усвідомленості та саморегуляції. Вони допомагають підліткам покращити рівень своїх «м'яких навичок». «Навички Soft skills – комунікабельність, вміння виступати перед аудиторією, вміння приймати рішення, відповідальність, вміння формувати команду та працювати в ній, вміння вирішувати проблему, наполегливість, вміння критично мислити, здатність порозумітись, розвиток соціальних навиків та емоційного сприйняття, уміння аргументувати свою думку» [7].

Арт-терапевтичні практики допомагають підліткам: усвідомлювати власні емоції; знаходити альтернативні способи реагування на стрес; розвивати рефлексію та саморегуляцію; формувати адаптивні копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, пошук підтримки).

«Спочатку словосполученням «арт-терапія» позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями. Поступово склалися наступні різновиди: терапія відволікаючими враженнями,

терапія зайнятістю (з метою навчання хворих і відвернення їх від переживань, пов'язаних з хворобою), трудова терапія і соціальна реабілітація (працетерапія на основі виробничої діяльності осіб, лікування, що проходять, і реабілітацію). Останній різновид має і інші назви: індустріальна терапія або терапія трудовою діяльністю» [3]. На даному ж етапі розвитку практичної психології існує дуже велика кількість найрізноманітніших технік та вправ на їх основі, які дають можливість знайти підхід до кожного.

«Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і одночасно потреба, у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті – у психіці індивіда виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі» [2].

Арт-терапії у роботі з підлітками має ряд переваг: невербальний характер взаємодії; зниження психологічного опору; доступність і універсальність; підвищення самооцінки через творче самовираження. А головне, що «арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки» [1].

Різні варіанти арт-терапевтичних практик можуть бути використані практичними психологами, педагогами та психотерапевтами для розробки програм психологічної підтримки підлітків, спрямованих на формування ефективних стратегій подолання стресу.

«Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, припускає атмосферу довіри, високої толерантності та уваги до внутрішнього світу людини» [6]. А це означає, що арт-терапевтичні практики є дієвим засобом розвитку адаптивних копінг-стратегій у підлітків, сприяють їх емоційному благополуччю та підвищують рівень психологічної стійкості.

Сучасні підлітки мають підвищений рівень психоемоційного навантаження, що зумовлено як соціальними трансформаціями, так і індивідуальними

особливостями розвитку особистості. Зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності та труднощів у саморегуляції актуалізує проблему пошуку ефективних методів психологічної підтримки підлітків. Одним із перспективних напрямів є використання арт-терапевтичних практик, які забезпечують безпечне середовище для вираження емоцій та сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Арт-терапія є ефективним методом роботи з емоціями, що дозволяє безпечно виражати внутрішні переживання через творчість (малювання, ліплення, метафоричні образи тощо). «Арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі» [4]. Вона сприяє зниженню рівня тривожності та напруги. Та має прямий вплив на формування копінг-стратегій.

Отже, підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, кризою ідентичності та потребою у самовираженні. Це створює як ризики дезадаптації, так і можливості для розвитку через творчі практики. Використання арт-терапевтичних практик сприяє формуванню більш адаптивних копінг-стратегій у підлітків, зокрема підвищує рівень емоційної усвідомленості, саморегуляції та знижує прояви дезадаптивного реагування на стрес.

### Література

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.
2. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
3. Станішевська В. І. Арт-терапія. Навчальний посібник .Умань: ВПЦ «Візаві». 2022. 171 с.

4. Станішевська В. І. Гриньова Н. В. Арт-терапія. Методичні рекомендації. Умань. ВПЦ «Візаві» 2022. 37 с.
5. Тараріна О. Практикум по арт-терапії в роботі з дітьми: навч. посіб. Київ: Астамір-В, 2019. 256 с.
6. Тараріна О. Практикум по арт-терапії: скринька майстра. Київ: Астамір-В, 2021. 224 с.
7. Яковенко О.С. Особливості арт-терапевтичного підходу в роботі з підлітками: розвиток комунікативних навичок і соціальної адаптації. Актуальні питання психології розвитку, 3(12), с.22-29. 2019.

**ДЕСНОВА Ірина,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

### **ГРА ЯК ПРОСТІР БЕЗПЕКИ, ДОВІРИ Й ВІДНОВЛЕННЯ У ВИХОВАННІ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У наш час дошкільна освіта дедалі виразніше постає не лише простором розвитку, навчання й соціалізації дитини, а й середовищем підтримання її психологічної, емоційної та соціальної безпеки. Дитина дошкільного віку не може повною мірою самостійно оцінювати ризики, прогнозувати наслідки власних дій або послідовно застосовувати правила безпечної поведінки в нових життєвих обставинах. Тому виховання безпечної поведінки має спиратися не на формальне засвоєння заборон, а на проживання доступних дитині ситуацій, у яких вона вчиться розпізнавати небезпеку, звертатися по допомогу, діяти обережно, довіряти значущому дорослому й водночас поступово набувати досвіду самостійності.

У цьому контексті особливого значення набуває гра. Вона є природним способом буття дитини дошкільного віку, формою пізнання світу, засобом емоційного самовираження й способом опрацювання життєвого досвіду. Через

гру дитина не лише відтворює знайомі події, а й моделює можливі ситуації, перевіряє межі власної активності, пробує різні способи дії, засвоює правила взаємодії з іншими людьми. Саме тому гра може бути осмислена як простір безпеки, довіри й відновлення, у якому виховання безпечної поведінки набуває не повчального, а життєво наближеного характеру.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема безпеки й розвитку дитини дошкільного віку має міждисциплінарний характер. Теоретичні засади гри як провідного типу діяльності дошкільника розкрито у працях І. Деснової, М. Замелюк, К. Крутій. Дослідниці аналізують дефініцію гри, її роль у розвитку дошкільника, зв'язок ігрової діяльності з формуванням соціального досвіду й активності дитини [1]. У подальших працях І. Деснової, М. Замелюк, К. Крутій та О. Поповської, акцентовано увагу на організації ігрової діяльності й створенні ігрового середовища як умови формування уміння поводитись безпечно [4; 5].

Окремий напрям становлять дослідження виховання безпечної поведінки дошкільників. Так, науковиця Л. Карнаух розглядає безпечну поведінку дітей дошкільного віку в соціальному середовищі, що дає підстави осмислювати безпеку не лише як знання правил, а як здатність дитини діяти відповідно до соціальних ситуацій, характеру взаємодії та наявності дорослого супроводу [2]. Вагомий внесок у розуміння розвивального потенціалу гри здійснено у закордонних дослідженнях. Так, дослідник Д. Берген (D. Bergen) розкриває роль уявної гри в когнітивному розвитку дитини, зокрема її значення для символічного мислення, мовлення, регуляції дій і розуміння соціальних ситуацій [6]. Науковець К. Гінсбург (K. Ginsburg) обґрунтовує значення гри для здорового розвитку дитини та зміцнення дитячо-батьківських зв'язків [8]. Науковці М. Йогман (M. Yogman), А. Гарнер (A. Garner), Дж. Хатчінсон (J. Hutchinson) та інші розглядають гру як чинник цілісного розвитку, соціально-емоційного благополуччя й підтримки взаємодії дитини з дорослими [10].

Особливе місце посідають праці, присвячені ризикованій грі. Дослідники М. Бруссоні (M. Brussoni), Л. Олсен (L. Olsen), І. Пуке (I. Pike), Е. Сандсеттер (E. Sandseter) та інші доводять, що контрольований ризик в ігровій діяльності не

суперечить безпеці, а за певних педагогічних умов сприяє розвитку саморегуляції, обережності, упевненості й здатності оцінювати власні можливості [7; 9]. Ця позиція є важливою для дошкільної освіти, оскільки надмірне вилучення будь-якого ризику з дитячого досвіду може зменшувати можливості для формування реалістичного уявлення про небезпеку.

Поняття «Гра як простір безпеки» передбачає, що ігрова діяльність створює для дитини умовну, але змістовно близьку до реального життя ситуацію. Наприклад, у сюжеті «Дорога до дитячого садка» дитина може побачити пішохідний перехід, транспорт, світлофор, дорослого, інших дітей. Вона не просто повторює правило, а проживає логіку дії: зупинитися, подивитися, дочекатися сигналу, триматися поруч із дорослим. Такий досвід не замінює реального навчання безпеки, але готує дитину до нього, зменшує тривогу й робить правило зрозумілим.

Гра як простір довіри виявляється в тому, що дитина охочіше засвоює правила безпеки у взаємодії з дорослим, який не залякує, не соромить і не знецінює її переживання. Дошкільник потребує впевненості, що дорослий почує його запитання, прийме емоцію, пояснить незрозуміле й допоможе знайти правильну дію. У грі ця довіра формується природно: дорослий може бути партнером, оповідачем, учасником сюжету, тим, хто підтримує, але не забирає в дитини ініціативу. Саме така позиція дорослого перетворює засвоєння правил безпеки на співдію, а не на систему наказів.

Гра як простір відновлення пов'язана з тим, що дитина дошкільного віку часто не може вербалізувати тривогу, страх, напруження або досвід небезпеки. Вона передає ці стани через рух, образ, роль, повторення сюжету. Якщо педагог уважно ставиться до ігрових проявів, гра може стати засобом м'якого повернення дитини до емоційної рівноваги. Наприклад, у грі дитина може «рятувати» іграшку, будувати «безпечний будиночок», домовлятися з персонажем, який боїться, або показувати, до кого звернутися по допомогу. Такі дії не варто тлумачити спрощено. Вони можуть бути способом символічного опрацювання переживань і відновлення почуття захищеності.

Для виховання безпечної поведінки принципово важливим є не протиставляти безпеку й активність дитини. Надмірно контрольоване середовище, у якому дитині постійно забороняють торкатися, бігати, пробувати, домовлятися, обирати, може формувати пасивність або приховане прагнення порушувати правила. Натомість ігровий простір має бути достатньо безпечним і водночас достатньо відкритим для дитячої ініціативи. Саме у такій рівновазі дитина вчиться розрізняти безпечне й небезпечне, дозволене й недоречне, ризиковане й заборонене.

У цьому контексті цінним є поняття усвідомленого ризику. У дослідженнях І. Деснової М. Замелюк та К. Крутій, ризик в іграх дітей старшого дошкільного віку розглянуто не як небажане явище, яке потрібно повністю усунути, а як педагогічно значущий досвід, що потребує спостереження, підтримки й розумного обмеження [3]. Адже дитина має не просто чути «не можна», а поступово розуміти, чому певна дія небезпечна, як змінити її, до кого звернутися, як діяти без шкоди для себе й інших. Однак, недостатньо розробленим залишається питання відновлювального потенціалу гри саме у вихованні безпечної поведінки.

Отже, гру у вихованні безпечної поведінки дітей дошкільного віку доцільно розглядати як педагогічно організований, емоційно підтримувальний і розвивальний простір. У ньому поєднуються знання про безпеку, практичне вправляння, досвід довіри, символічне проживання складних ситуацій і відновлення внутрішньої рівноваги. Виховання безпечної поведінки в ігровому просторі не зводиться до повідомлення правил. Воно передбачає створення досвіду, у якому дитина бачить небезпеку, розуміє її ознаки, пробує безпечний спосіб дії, отримує підтримку дорослого й поступово переносить засвоєне в реальне життя. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення педагогічних умов, ігрових сценаріїв та методичних інструментів, що допомагають поєднати безпековий, довірчий і відновлювальний потенціал гри в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

### **Література**

1. Замелюк М. І., Крутій К. Л., Деснова І. С. Створення ігрового середовища для дітей дошкільного віку. Академічні студії. Серія: Педагогіка. 2025. Вип. 1. С. 93–102. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.1.14>.
2. Карнаух Л. П. Виховання безпечної поведінки дітей дошкільного віку в соціальному середовищі: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2009. URL: <https://nenc.gov.ua/doc/autoref/karnaux.pdf> (дата звернення: 17.05.2026).
3. Крутій К., Деснова І. С., Замелюк М. І. Дефініція «гра» як провідний тип діяльності дошкільника: аналіз підходів. Академічні студії. Серія: Педагогіка. 2021. Вип. 4, ч. 2. С. 84–91. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.4.2.13>.
4. Крутій К. Л., Деснова І. С., Поповська О. А. Організація ігрової діяльності для формування навичок безпеки в дітей дошкільного віку. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2024. № 97. С. 28–35. URL: <https://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2024/97/7.pdf> (дата звернення: 17.05.2026).
5. Крутій К., Замелюк М., Деснова І. Усвідомлений ризик в іграх дітей старшого дошкільного віку. *Preschool Education: Global Trends*. 2023. Vol. 4. С. 47–74. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2023-4-47-74>.
6. Bergen D. The Role of Pretend Play in Children's Cognitive Development. *Early Childhood Research & Practice*. 2002. Vol. 4, no. 1. P. 1–12. URL: <https://ecrp.illinois.edu/v4n1/bergen.html> (дата звернення: 17.05.2026).
7. Brussoni M., Olsen L. L., Pike I., Sleet D. A. Risky Play and Children's Safety: Balancing Priorities for Optimal Child Development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2012. Vol. 9, no. 9. P. 3134–3148. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph9093134>.
8. Ginsburg K. R. The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*. 2007. Vol. 119, no. 1. P. 182–191. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>.
9. Sandseter E. B. H. Scaryfunny: A Qualitative Study of Risky Play among Preschool Children : PhD thesis. Trondheim : Norwegian University of Science and

Technology, 2010. URL: <https://hdl.handle.net/11250/270413> (дата звернення: 17.05.2026).

10. Yogman M., Garner A., Hutchinson J., Hirsh-Pasek K., Golinkoff R. M. The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *Pediatrics*. 2018. Vol. 142, no. 3. Article e20182058. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2058>.

**ДМИТРУК Марина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Науковий керівник: **ТИЧИНА** Ірина, кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри соціальної та практичної психології,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

## **ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ**

В умовах сучасних суспільних трансформацій процес соціалізації підлітків набуває особливої гостроти. Сім'я залишається первинним інститутом соціалізації, де закладаються основи світосприйняття та патерни соціальної взаємодії. Проте дестабілізація традиційних сімейних цінностей та зростання рівня стресу в суспільстві актуалізують потребу переосмислення впливу батьківського виховання на здатність підлітка успішно інтегруватися в соціум.

Проблема соціалізації підлітків в умовах сучасних суспільних викликів набуває стратегічного значення для формування майбутнього людського капіталу країни. Сім'я, як первинне середовище зростання, виступає головним медіатором між дитиною та суспільством. Саме в родинному колі закладаються базові когнітивні та емоційні схеми, що визначають здатність особистості до адаптації, співпраці та активної громадянської позиції.

Питання сімейного виховання та соціалізації особистості перебувають у центрі уваги багатьох вітчизняних науковців, зокрема:

✓ І. Д. Бех наголошує на важливості духовно-морального виховання особистості в сім'ї як базису її подальшого становлення, стверджує, що соціалізація підлітка можлива лише тоді, коли батьки визнають [1].

✓ С. Д. Максименко розглядає генетичну психологію особистості, де родинне середовище виступає ключовим простором саморозвитку дитини, розглядає розвиток особистості через призму «породження» її психічних механізмів у взаємодії з батьками [3].

✓ В. Г. Панюк приділяє увагу соціально-психологічним аспектам взаємодії батьків і дітей, що визначають рівень адаптованості підлітка.

✓ М. Й. Боришевський досліджував розвиток самосвідомості та суб'єктності підлітка під впливом виховних впливів сім'ї, підкреслював, що батьківська любов є фундаментом духовності, тоді як деструктивні стосунки (ненависть) руйнують моральні чесноти дитини [2].

✓ Т. В. Говорун вивчала вплив гендерних стереотипів у сімейному вихованні на процес соціалізації, як сімейні моделі поведінки впливають на самореалізацію підлітків у сучасному соціумі.

Соціалізація підлітка – це не просто засвоєння норм, а активна розбудова власної соціальної ідентичності. Дослідження показують, що тип сімейного виховання безпосередньо корелює з рівнем соціальної активності:

✓ Демократичний (авторитетний) стиль сприяє формуванню автономії та високої комунікативної компетентності. Підлітки з таких сімей демонструють просоціальну поведінку та лідерські якості.

✓ Авторитарний стиль часто стає причиною соціальної дезадаптації: або через надмірну конформність (пасивність), або через агресивний протест проти будь-яких суспільних норм.

✓ Гіперопіка, яку досліджували вітчизняні фахівці в контексті «інфантилізації молоді», блокує розвиток відповідальності, що унеможливорює повноцінну соціальну реалізацію.

Результати аналізу підтверджують, що сімейне виховання є базовим чинником, який визначає не лише рівень соціальної активності, а й загальний

вектор ментального благополуччя підлітка. Оптимальною умовою успішної соціалізації є поєднання батьківської підтримки з поступовим делегуванням відповідальності. Перспективним напрямом є впровадження програм психологічної просвіти батьків щодо розвитку емоційного інтелекту як інструменту стабілізації сімейної системи в кризові періоди.

Отже, сімейне виховання є визначальним чинником, що або стимулює соціальну активність підлітка, або стає бар'єром на шляху до його самореалізації. Психологічна стійкість та здатність до конструктивної взаємодії в соціумі напряму залежать від емоційного прийняття та підтримки з боку батьків. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка програм психологічного супроводу батьків щодо гармонізації стосунків з підлітками в кризові періоди.

### **Література**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
3. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Слово, 2017. 206 с.
4. Славіна Н. С. Вплив сімейного виховання на формування навичок спілкування. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка. 2015. Вип. 28. С. 530–539.

**ДРЕВАЛЬ Оксана,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВПО

Внутрішнє переміщення через війну спричиняє сильний стрес, втрату соціальних зв'язків і відчуття стабільності. Жінки ВПО часто змушені змінювати професію або швидко інтегруватися в новий ринок праці. Виникають труднощі: перерва у кар'єрі, втрата роботи, невизнання досвіду. Стикаються з подвійним навантаженням: турбота про сім'ю та необхідність адаптації до нового середовища. Потребують психологічної підтримки, соціальної інтеграції та відновлення ресурсів. Професійна адаптація стає ключовим фактором соціальної стабільності та економічної незалежності.

Ефективність адаптації та інтеграції залежить від доступу до різноманітних ресурсів – особистісних, економічних, соціокультурних. До особистісних ресурсів належать психологічний стан та здатність самовідновлюватися від пережитих травм, вміння самотійно справлятися з стресом та складними життєвими обставинами. До економічних ресурсів належать наявність стабільного доходу, заощаджень, можливості економічної самореалізації, доступність до різноманітних джерел фінансування та отримання коштів. Культурні ресурси передбачають можливості збереження власної культурної ідентичності, водночас відчуваючи приналежність та прийняття в новій громаді [2, с.3].

Основними психологічними труднощами, що виникають під час професійної адаптації жінок-ВПО, є: тривожність, страх, симптоми ПТСР, втрата ідентичності, почуття невизначеності, емоційне вигорання, соціальна ізоляція, зниження самооцінки та впевненості в собі.

Метою тренінгових технологій для професійної адаптації жінок-ВПО є: полегшення психологічної адаптації, відновлення професійної ідентичності, підвищення конкурентоспроможності на ринку праці, розвиток ключових (soft & hard) навичок, формування впевненості та активної позиції, сприяння економічній самостійності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня самостійності та життєстійкості (resilience).

Доцільні тренінгові технології для професійної адаптації жінок-ВПО:

1. Кар'єрні тренінги. Аналіз професійного досвіду та компетенцій, профорієнтація та перекваліфікація, постановка кар'єрних цілей, складання резюме та супровідного листа, навички пошуку роботи, підготовка до співбесіди.

2. Тренінги розвитку soft skills Комунікація та ділове спілкування, тайм-менеджмент і самоорганізація, критичне мислення, робота в команді, лідерські якості [1, с. 8].

3. Цифрові та освітні тренінги. Освоєння цифрових інструментів (онлайн-сервіси, офісні програми), дистанційне навчання (онлайн-курси), основи роботи у фрилансі.

4. Тренінги підприємництва. Основи відкриття власної справи, бізнес-планування, фінансова грамотність, маркетинг і просування.

5. Коучинг та менторство. Індивідуальний супровід у кар'єрному розвитку, підтримка в постановці та досягненні цілей, робота з внутрішніми бар'єрами.

6. Психологічні тренінги професійної адаптації. Подолання страху змін, розвиток стресостійкості, підвищення самооцінки, профілактика емоційного вигорання.

7. Симуляційні та практико-орієнтовані методи. Рольові ігри (співбесіда, робочі ситуації), кейс-методи, практичні завдання, стажування.

8. Тренінги емоційної саморегуляції. Дихальні вправи, релаксація, майндфулнес, методи зниження тривожності, розвиток емоційного інтелекту.

9. Тренінги розвитку життєстійкості (resilience). Формування внутрішніх ресурсів, робота з переконаннями та установками, навчання адаптивним стратегіям поведінки.

10. Групова терапія та підтримка. Обмін досвідом між учасницями, зниження відчуття ізольованості, формування підтримуючого середовища.

11. Арт-терапія. Малювання, музика, творче самовираження, відновлення життєвої неперервності ВПО [3, с. 66], безпечне опрацювання

травматичного досвіду, зниження емоційної напруги, використання плейбек-театру [4, с. 55].

12. Тренінги соціальної адаптації. Розвиток комунікативних навичок, відновлення соціальних зв'язків, адаптація до нової громади.

Отже, сучасні тренінгові технології є ефективним інструментом професійної адаптації жінок ВПО. Найкращий результат забезпечує поєднання психологічної підтримки, навчання та практичного досвіду. Групові формати особливо важливі для відновлення соціальних зв'язків і підтримки. Особливу роль відіграють сучасні цифрові та гнучкі формати навчання. Використовуючи такі інноваційні підходи такі, як: онлайн-тренінги та вебінари, мікронавчання (короткі модулі), гейміфікація навчання, платформи для дистанційної роботи, нетворкінг-зустрічі, можна розраховувати на ефективну професійну адаптацію та очікувати швидкого результату. Серед очікуваних результатів є: зростання рівня зайнятості серед жінок ВПО, підвищення впевненості у власних професійних можливостях, освоєння нових професій або сфер діяльності, покращення фінансового становища, активна інтеграція в нове економічне середовище.

### Література

1. Бабак К. Р. Соціально-психологічний тренінг як інструмент психокорекції та розвитку резильєнтності через soft skills. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2025. № 28 (73). С.5-13. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28\(73\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28(73).01) .

2. Гвоздь М. Я., Лісовська Л. С. Процак К. В. Працевлаштування як критерій інтегрування внутрішньо переміщених жінок в Україні. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2024. № 2. С. 1-13. <http://doi.org/10.23939/semi2024.02.001>.

3. Гундештайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій*, 2017. Кропивницький : Імекс-ЛТД. С. 61-69.

4. Савінов, В. В. Використання плейбек-театру в роботі з внутрішньо переміщеними особами. *Простір арт-терапії*. 2018. № 1 (23). С. 53-65.

**ДУДНИК Оксана,**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
Уманський національний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЕКОЛОГІЧНИХ ВИКЛИКІВ**

Сучасний етап розвитку людства характеризується загостренням глобальних екологічних проблем, що охоплюють зміну клімату, втрату біорізноманіття, забруднення довкілля та виснаження природних ресурсів. У цих умовах особливої актуальності набуває проблема формування еко-свідомості особистості як ключової передумови екологічно відповідальної поведінки. Еко-свідомість постає не лише як система знань про довкілля, а як складне інтегративне утворення, що включає цінності, установки, емоційне ставлення до природи та готовність до практичних дій.

Аналіз наукових джерел свідчить, що екологічна свідомість розглядається як багатовимірний феномен, який формується на перетині соціальних, культурних та психологічних чинників. Зокрема, Н. О. Ахматова підкреслює, що екологічна свідомість у сучасному науковому дискурсі трактується як результат взаємодії когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів особистості [1]. Подібну позицію підтримують і зарубіжні дослідники, зокрема Р. Данлап та К. Ван Ліер, які розробили концепцію «нової екологічної парадигми», що відображає зміну світоглядних установок людини у напрямі усвідомлення її залежності від природи [4].

У контексті означеної проблеми важливим є розкриття психологічних механізмів формування еко-свідомості. Першим із них виступає **когнітивний механізм**, що передбачає засвоєння екологічних знань, формування уявлень про взаємозв'язок людини і природи, усвідомлення причин і наслідків екологічних

проблем. Саме через когнітивну сферу відбувається інтеріоризація екологічної інформації, що стає основою для подальшого формування ціннісних орієнтацій. Як зазначає Н. В. Бобровська, екологічна освіта відіграє ключову роль у формуванні екологічного мислення, сприяючи розвитку системного бачення екологічних процесів [2].

Другим важливим механізмом є **емоційно-ціннісний**, який забезпечує формування особистісного ставлення до природи. Емоційне переживання екологічних проблем, розвиток емпатії до живих істот та почуття відповідальності за стан довкілля сприяють переходу від декларативного знання до внутрішньо мотивованої поведінки. У цьому контексті важливим є положення про те, що без емоційного залучення знання залишаються формальними і не трансформуються у реальні дії. Дослідники наголошують, що усвідомлене сприйняття екологічних загроз значною мірою залежить від рівня емоційної включеності особистості [5].

Наступним механізмом виступає **ціннісно-смісловий**, який пов'язаний із формуванням екологічних цінностей та життєвих смислів. У межах цього механізму відбувається інтеграція екологічних знань і переживань у структуру особистості, що визначає її поведінкові стратегії. Відповідно до ідей філософії природи, людина повинна усвідомлювати себе частиною єдиного природного цілого, що зумовлює необхідність гармонійної взаємодії з довкіллям [3]. Саме формування такого світогляду є основою переходу до екологічно орієнтованого способу життя.

Окрему увагу слід приділити **поведінковому механізму**, який забезпечує реалізацію екологічної свідомості у практичній діяльності. Йдеться про формування навичок екологічно доцільної поведінки, таких як відповідальне споживання, дотримання екологічних норм, участь у природоохоронній діяльності. Важливо підкреслити, що поведінковий компонент формується поступово і потребує систематичного підкріплення через соціальні практики та освітні впливи.

У сучасних умовах глобальних екологічних викликів особливого значення набуває також **рефлексивний механізм**, що передбачає здатність особистості до критичного осмислення власної поведінки та її впливу на довкілля. Рефлексія сприяє усвідомленню відповідальності за екологічні наслідки власних дій і стимулює до змін у поведінці.

Варто також підкреслити, що формування еко-свідомості відбувається під впливом соціального середовища, зокрема сім'ї, освіти, медіа та культурних традицій. У цьому контексті важливим є створення умов для активного залучення особистості до екологічної діяльності, що сприяє закріпленню екологічних установок і норм поведінки. Дослідження показують, що найбільш ефективними є інтерактивні та практико-орієнтовані форми навчання, які забезпечують безпосередній досвід взаємодії з природою [2].

Таким чином, психологічні механізми формування еко-свідомості мають комплексний характер і включають когнітивний, емоційно-ціннісний, ціннісно-смісловий, поведінковий та рефлексивний компоненти. Їх взаємодія забезпечує становлення екологічно відповідальної особистості, здатної усвідомлювати глобальні екологічні виклики та активно долучатися до їх вирішення.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що формування еко-свідомості є тривалим і багаторівневим процесом, який потребує системного підходу та міждисциплінарної взаємодії. У сучасних умовах цей процес набуває особливого значення, оскільки від рівня екологічної свідомості залежить не лише якість життя окремої людини, а й майбутнє людства в цілому.

### Література

1. Ахматова Н. О. Екологічна свідомість у вітчизняному та зарубіжному вимірах. Екзистенційні виклики освіти, науки, безпеки та здоров'я в сучасних умовах: пошуки молодих вчених : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених (м. Одеса, 12 грудня 2024 р.). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 189-191. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-55>

2. Бобровська Н. В. Напрями й особливості формування екологічної свідомості молоді. *Modern economics*. 2019. № 17. С. 33-38. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/modecon\\_2019\\_17\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/modecon_2019_17_8).

3. Філософія природи: монографія / А.В. Толстоухов, Мелков Ю.О. [та ін.] ; Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Філософський факультет, Благодійна організація «Центр практичної філософії». Київ : Парапан, 2006 . 207 с.

4. Dunlap R., Van Liere K. A worldview and values system perspective on ecological problems. *The New Environmental Paradigm*. 2008. Vol. 42, № 3. P. 127-132.

5. Sarancha I., Fushtei O. Conscious perception of environmental threats: the role of environmental psychology in the formation of environmental consciousness. *Personality and Environmental Issues*, 2023. Vol. 2(5). P. 5-11. DOI: 10.31652/2786-6033-2023-3(5)-5-11.

**ДУДУЛЯК Ірина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖІНКИ ЯК УМОВА ЇЇ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Актуальність проблеми полягає у недостатньому дослідженні розвитку психологічних ресурсів жінки як чинника ефективної професійної діяльності в умовах воєнного стану, що зумовлено сучасними умовами розвитку українського суспільства, які характеризуються високою динамічністю

соціальних процесів, невизначеністю та підвищеним психологічним навантаженням. У таких умовах ефективно професійне лідерство стає ключовим чинником стабільності функціонування організацій та соціальних систем [1; 6].

У наукових дослідженнях лідерство визначається як соціально-психологічний феномен, що передбачає здатність впливати на групу з метою досягнення спільних цілей. Воно включає комплекс індивідуально-психологічних характеристик, поведінкових стратегій та соціальних механізмів взаємодії [2; 3]. Сучасні дослідження підкреслюють, що лідерство формується під впливом особистісних та соціокультурних чинників, зокрема гендерних [1; 5].

Жіноче професійне лідерство має низку специфічних особливостей: емоційну чутливість, емпатійність, комунікативність, соціальну відповідальність. Ці характеристики сприяють формуванню ефективної взаємодії в колективі та підвищують результативність управлінської діяльності [4; 6].

Дослідження свідчать, що жінки-лідерки частіше застосовують демократичний стиль управління, який передбачає залучення членів колективу до прийняття рішень, підтримку ініціативи та розвиток партнерських відносин. Такий стиль є особливо ефективним в умовах нестабільності та кризових змін, оскільки сприяє згуртованості колективу та підвищенню його адаптивності [2; 5].

Особливого значення в умовах воєнного стану набувають психологічні ресурси особистості, які забезпечують ефективну професійну діяльність. До ключових ресурсів належать життєстійкість, адаптивність, здатність до емоційної саморегуляції та толерантність до невизначеності [3; 6]. Саме ці характеристики дозволяють жінкам-лідеркам ефективно діяти в умовах стресу, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати психологічну стабільність колективу.

Важливим напрямком розвитку та актуалізації цих ресурсів є колективні форми навчання та професійної взаємодії. У сучасних умовах групове навчання

трансформується з суто освітнього процесу на потужний інструмент психосоціальної підтримки. Спільне оволодіння новими компетенціями створює ефект «безпечного простору», яке сприяє зниженню рівня тривожності та розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Особливу роль відіграє професійне мережування, яке дозволяє розширити джерела отримання інформації та соціальної підтримки. Групова динаміка в межах навчальних і професійних спільнот сприяє подоланню почуття ізоляції, посилює когнітивну гнучкість та дозволяє трансформувати індивідуальну тривогу у спільну активність. Таким чином, групова взаємодія виступає важливим механізмом актуалізації внутрішніх ресурсів особистості через соціальну взаємодію та спільний пошук адаптивних стратегій.

Однією з найбільш ефективних форм розвитку психологічних ресурсів жінок є цілеспрямовані тренінгові програми. Такі програми орієнтовані на відпрацювання конкретних навичок, зокрема прийняття управлінських рішень, конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції та поведінки в умовах стресу. Практична спрямованість тренінгової роботи дозволяє не лише актуалізувати внутрішні ресурси особистості, а й забезпечує їх подальше ефективне застосування у професійній діяльності.

Проведений теоретико-аналітичний аналіз дозволив визначити, що психологічні ресурси жінки є важливою умовою ефективного професійного лідерства в умовах воєнного стану. Вони забезпечують адаптацію до кризових обставин, підтримують ефективність управління та сприяють стабілізації соціально-психологічного клімату в організаціях [2; 4].

Таким чином, жіноче професійне лідерство виступає важливим ресурсом ефективного функціонування організацій та соціальних систем у кризових умовах. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні практичних програм розвитку лідерського потенціалу жінок. На нашу думку, ефективний розвиток жіночого професійного лідерства в умовах воєнного стану має базуватися на поєднанні особистісних ресурсів та

цілеспрямованих програм психологічної підтримки, інтегрованих у процеси групового навчання та професійного самовдосконалення.

### Література

1. Другова О. Гендерна рівність у лідерстві. *Економіка та суспільство*. 2024. № 64. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-64-10> (дата звернення: 29.03.2026)
2. Кікінежді О. М., Савелюк Н. І., Мороз Л. М. Соціально-психологічний феномен жіночого лідерства в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 2. С. 56–63. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/229150/228885> (дата звернення: 27.03.2026)
3. Кобозова І. Г., Гура Т. В. Психологічні аспекти жіночого лідерства в умовах воєнного стану. 2025. <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/364f9aaf-145c-4de6-bbd4-0d01861ff6c0/content> (дата звернення: 27.03.2026)
4. Лукович Л. Особливості організаторських здібностей жінки-управлінця. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 109–115. <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/4030> (дата звернення: 27.03.2026)
5. Туржанська І. Д., Слободянюк А. В. Жіноче лідерство в науці та політиці: виклики та досягнення // Матеріали LIV Всеукраїнської науково-технічної конференції ВНТУ. Вінниця, 2025. <https://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/46756> (дата звернення: 29.03.2026)
6. Храбан Т. Є., Вигівська О. В. На шляху до гендерної рівності: жіноче лідерство у секторі вищої освіти. *ScienceRise: Педагогічна освіта*. 2024. № 2(59). <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2024.303271> (дата звернення: 29.03.2026)

**ЄВЖЕНКО Ольга,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ШАХОВ Володимир,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## **КОГНІТИВНІ СПОТВОРЕННЯ ЯК ЧИННИК ЗРОСТАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ**

У сучасному соціально-психологічному контексті проблема тривожності набуває особливої актуальності, зокрема серед людей зрілого віку. Даний віковий період характеризується високим рівнем соціальної відповідальності, професійною самореалізацією, сімейними обов'язками та необхідністю адаптації до постійних змін у суспільстві. Сукупність цих чинників створює підґрунтя для підвищення емоційної напруги, що може проявлятися у формі тривожності [5]. Одним із ключових психологічних механізмів, які зумовлюють зростання тривожності, є когнітивні спотворення.

У межах когнітивно-поведінкового підходу когнітивні спотворення розглядаються як систематичні помилки мислення, що призводять до викривленого сприйняття реальності та формування неадаптивних емоційних реакцій. Вони є результатом дії глибинних когнітивних схем, які формуються у процесі життєвого досвіду особистості. У людей зрілого віку такі схеми можуть бути вже досить стійкими, що ускладнює їх усвідомлення та корекцію [4].

Серед найбільш поширених когнітивних спотворень, що впливають на рівень тривожності, варто виділити катастрофізацію, надмірну генералізацію, дихотомічне мислення, селективну увагу до негативу, персоналізацію та «читання думок». Катастрофізація полягає у схильності очікувати найгірший варіант розвитку подій, навіть за відсутності реальних підстав. Надмірна генералізація проявляється у формуванні узагальнених негативних висновків на

основі окремих невдач. Дихотомічне мислення обмежує сприйняття реальності крайніми категоріями «успіх – провал», що підсилює внутрішню напругу. Персоналізація спричиняє необґрунтоване приписування собі відповідальності за події, які не залежать від індивіда [2].

Зрілість як етап розвитку особистості супроводжується процесами переоцінки життєвих досягнень, аналізу реалізованих і нереалізованих можливостей. У випадку домінування негативних когнітивних установок це може призводити до формування стійких тривожних переживань. Наприклад, невідповідність між очікуваннями та реальними результатами життя може інтерпретуватися через призму когнітивних спотворень як особистісна неспроможність, що підсилює тривожність і знижує самооцінку.

Важливим аспектом є взаємозв'язок когнітивних спотворень із емоційною та поведінковою сферами. Викривлене мислення формує негативні емоції, які, у свою чергу, впливають на поведінку людини, закріплюючи дезадаптивні моделі реагування. Так, людина, схильна до катастрофізації, може уникати прийняття рішень або нових викликів, що обмежує її можливості самореалізації та посилює відчуття невизначеності.

Окрім внутрішніх чинників, значну роль у формуванні тривожності відіграють зовнішні соціальні умови. Сучасне інформаційне середовище, перенасичене негативними новинами, економічна нестабільність, соціальні кризи та невизначеність майбутнього підсилюють когнітивні спотворення, формуючи у людини відчуття загрози. У людей зрілого віку це може поєднуватися зі страхами, пов'язаними зі здоров'ям, професійною стабільністю або соціальним статусом [3].

Особливої уваги заслуговує питання психопрофілактики та корекції когнітивних спотворень. Одним із найбільш ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на виявлення неадаптивних думок, їх критичний аналіз та заміну більш реалістичними переконаннями. Важливими є також розвиток навичок емоційної регуляції, формування гнучкого мислення, підвищення рівня усвідомленості та психологічної стійкості. Практики

майндфулнес, саморефлексії та психоосвіти сприяють зниженню впливу негативних когнітивних схем [1].

Таким чином, когнітивні спотворення виступають вагомим психологічним чинником зростання тривожності у людей зрілого віку. Вони зумовлюють викривлене сприйняття реальності, підсилюють негативні емоційні стани та сприяють формуванню дезадаптивних моделей поведінки. Усвідомлення та корекція таких спотворень є важливими умовами зниження рівня тривожності, підвищення якості життя та забезпечення гармонійного розвитку особистості у зрілому віці.

### Література

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82–86.
2. Вдовіченко О. В., Лазоренко Т. М., Головська І. Г. Особливості психічних станів осіб похилого віку та їх копінг-стратегії в умовах пандемії. *Психологія особистості*. Випуск 26. 2021. С. 53–57.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
4. Патруль М. В., Кузняк А. С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135-144.
5. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 58-65.

**ЄМЕЛЬЯНОВА Дарья,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ДУТКЕВИЧ Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор кафедри психології,  
Національна академія державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ-МІГРАНТІВ ДО САМОСТІЙНОГО ЖИТТЯ ЗА КОРДОНОМ**

Соціально-психологічні наслідки війни в Україні та зумовлені нею масштабні міграційні процеси актуалізують проблему адаптації українських підлітків до самостійного життя за кордоном. Перебуваючи у віковому періоді становлення ідентичності та автономії, підлітки змушені одночасно долати наслідки психотравмуючих подій і пристосовуватися до нового соціокультурного середовища. Це ускладнює процес їхньої соціалізації, підвищує рівень емоційної напруги та створює ризики дезадаптації. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних умов, що забезпечують ефективну адаптацію українських підлітків-мігрантів до самостійного життя в іншомовному середовищі.

Метою дослідження є виявлення та обґрунтування психологічних умов, які сприяють успішній адаптації українських підлітків-мігрантів до самостійного життя за кордоном, з урахуванням впливу війни, культурних змін та соціальної інтеграції в новому середовищі.

Основний виклад. Адаптація українських підлітків-мігрантів до самостійного життя за кордоном є складним багатовимірним процесом, що охоплює емоційний, соціальний та особистісний аспекти. Вона передбачає не лише пристосування до нових умов життя, але й активне включення в інше культурне середовище, що супроводжується процесами акультурації [5, с. 7].

Соціально-психологічна адаптація в умовах вимушеної міграції значною

мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх факторів підтримки [2, с. 48]. Однією з ключових психологічних умов є емоційна стабільність, яка передбачає здатність підлітка справлятися зі стресом, тривожністю та переживаннями, пов'язаними зі зміною середовища життя.

Пережитий травматичний досвід може суттєво ускладнювати процес адаптації, спричиняючи емоційне виснаження, підвищену тривожність та зниження загального психологічного благополуччя [1, с. 88]. У цьому контексті особливого значення набуває підтримка з боку сім'ї, значущих дорослих та соціального оточення, яка виступає фактором психологічної захищеності та сприяє формуванню життєстійкості.

Важливою умовою адаптації є соціальна інтеграція, що включає встановлення міжособистісних контактів, участь у навчальному процесі та засвоєння норм нової культури. Володіння мовою країни перебування виступає одним із ключових факторів успішної інтеграції, оскільки забезпечує ефективну комунікацію та знижує ризик соціальної ізоляції.

Труднощі адаптації часто пов'язані з недостатнім рівнем соціальної підтримки та складністю встановлення нових соціальних зв'язків [4, с. 47]. Водночас позитивний досвід взаємодії з однолітками та педагогами сприяє підвищенню самооцінки, формуванню почуття приналежності та зниженню рівня психологічного напруження.

Не менш значущою є розвиток самостійності та відповідальності. Перебування за кордоном часто вимагає від підлітків прийняття рішень і вирішення життєвих завдань без постійної підтримки дорослих. Це сприяє формуванню життєвих компетентностей, проте водночас може підвищувати рівень психологічного навантаження [3, с. 90].

Важливим аспектом адаптації є формування особистісної та культурної ідентичності. Підліток опиняється в ситуації поєднання двох культур - рідної та нової, що може викликати внутрішні суперечності. Найбільш сприятливою є стратегія інтеграції, яка передбачає збереження власної культурної ідентичності при одночасному прийнятті нової культури [5, с. 10].

Суттєву роль у процесі адаптації відіграє розвиток копінг-стратегій – способів подолання стресових ситуацій. Конструктивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем та позитивна переоцінка ситуації, сприяють більш успішній адаптації. Натомість уникнення та соціальна ізоляція можуть поглиблювати дезадаптацію [2, с. 112].

Крім цього, важливим ресурсом є життестійкість (резилієнтність), яка визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності. Вона дозволяє підлітку не лише долати труднощі, але й використовувати їх як можливість для особистісного розвитку [1, с. 89].

Окремої уваги заслуговує вплив освітнього середовища. Навчальний заклад виступає ключовим простором соціалізації, де підліток формує нові соціальні зв'язки та адаптується до норм нового суспільства. Підтримка з боку педагогів і позитивний клімат у колективі значно полегшують процес адаптації [4, с. 46].

Адаптація також може супроводжуватися явищем культурного шоку, що проявляється у дезорієнтації, почутті ізольованості та труднощі у сприйнятті нових соціальних норм. Подолання цього стану залежить від рівня відкритості підлітка до нового досвіду та наявності підтримуючого середовища [5, с. 12].

Таким чином, адаптація українських підлітків-мігрантів до самостійного життя за кордоном є складним і динамічним процесом, що визначається взаємодією індивідуальних ресурсів та соціальних умов.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що ефективна адаптація українських підлітків-мігрантів до самостійного життя за кордоном залежить від комплексу психологічних умов. До ключових із них належать емоційна стабільність, соціальна інтеграція, розвиток самостійності, сформованість копінг-стратегій, життестійкість, підтримка з боку соціального оточення та гармонійне формування культурної ідентичності.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні особливостей адаптації підлітків у різних країнах та розробці ефективних програм психологічної підтримки.

## Література

1. Блинова О. Є. Психологічні чинники життестійкості підлітків у воєнний період: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 2020). Київ, 2020. С. 87–89.
2. Міщенко Л. І. Соціально-психологічна адаптація підлітків в умовах вимушеної міграції: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2020. 240 с.
3. Фролова Т. І. Розвиток автономії підлітків в умовах соціальної міграції. *Соціальна психологія*, 2021, № 3, С. 88–96.
4. Черненко Л. В. Особливості адаптації підлітків у сім'ях із міграційним досвідом. *Психологічний журнал*, 2020, № 2, С. 45-53.
5. Berry J. W. Acculturation and adaptation. *Applied Psychology*, 2017, Vol. 46(1), P. 5–34.

**ЄМЕЛЬЯНОВА Ірина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО КЛАСУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується активним впровадженням інклюзивного навчання, що передбачає забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. У цьому контексті особливої значущості набуває проблема організації ефективного психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими

освітніми потребами (ООП). Перебування дитини в інклюзивному освітньому середовищі супроводжується необхідністю адаптації до нових соціальних умов, що може викликати підвищене емоційне напруження, тривожність та труднощі у взаємодії з однолітками. Саме тому психологічний супровід виступає важливим чинником забезпечення гармонійного розвитку, соціалізації та психологічного благополуччя дитини.

Проблематика інклюзивної освіти та психолого-педагогічного супроводу дітей з ООП широко представлена у сучасних наукових дослідженнях. Теоретичні засади інклюзивного навчання розкрито у працях А. А. Колупаєвої та О. М. Таранченко. Практичні аспекти організації супроводу дітей з особливими потребами, зокрема з розладами аутистичного спектра, ґрунтовно досліджено Т. В. Скрипник. Питання підготовки педагогів до роботи в інклюзивному середовищі висвітлено у працях О. В. Мартинчук. Водночас, незважаючи на значну кількість наукових розвідок, питання змісту та напрямів діяльності практичного психолога в умовах інклюзивного класу початкової школи потребує подальшого уточнення.

Метою дослідження є визначення основних напрямів та змісту психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного класу початкової школи. Основним методом дослідження виступає теоретичний аналіз наукової літератури, що включає узагальнення, систематизацію та порівняння сучасних підходів до організації психолого-педагогічного супроводу в інклюзивному освітньому середовищі.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє розглядати психологічний супровід як цілісну систему професійної діяльності, спрямовану на створення сприятливих умов для розвитку дитини з особливими освітніми потребами, а також підтримку всіх учасників освітнього процесу [5].

У структурі психологічного супроводу доцільно виокремити кілька основних напрямів діяльності. Діагностичний напрям передбачає вивчення когнітивних, емоційних та соціальних особливостей розвитку дитини, що є

основою для розробки індивідуальної програми розвитку та визначення ефективних освітніх стратегій [4].

Корекційно-розвитковий напрям спрямований на подолання труднощів у навчанні, розвиток комунікативних навичок, формування емоційної саморегуляції та соціальної компетентності. Практика свідчить, що використання візуальної підтримки, структурованого освітнього середовища та спеціальних вправ сприяє підвищенню ефективності навчання дітей з ООП [5].

Консультативно-просвітницький напрям включає роботу з педагогами та батьками, спрямовану на підвищення їхньої психологічної компетентності, формування адекватного розуміння особливостей розвитку дітей та опанування ефективних методів взаємодії з ними [2].

Важливим аспектом психологічного супроводу є робота з учнівським колективом, що передбачає формування толерантного ставлення, розвиток емпатії та профілактику булінгу. Створення позитивного психологічного клімату в класі сприяє успішній соціалізації дітей з особливими освітніми потребами [3].

Ефективність супроводу значною мірою залежить від узгодженої взаємодії мультидисциплінарної команди, до складу якої входять психолог, учитель, асистент учителя, логопед та батьки, що забезпечує комплексний підхід до вирішення освітніх і психологічних завдань [5].

Отже, психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного класу початкової школи є необхідною умовою їхньої успішної адаптації та соціалізації. Комплексна організація супроводу, що включає діагностичну, корекційно-розвиткову та консультативну діяльність, сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку соціальних навичок та розкриттю індивідуального потенціалу кожної дитини.

### **Література**

1. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Харків: Ранок, 2019. 304 с.

2. Мартинчук О. В. Підготовка фахівців зі спеціальної освіти до професійної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 416 с.
3. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. 300 с.
4. Скрипник Т. В. Діти з аутизмом в інклюзії: сценарії успіху. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. 200 с.
5. Скрипник Т. В. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом. Київ: Плеяди, 2015. 56 с.

**ЖАМКОЧЯН Людмила,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**КОЛЯДЕНКО Ніна,**

доктор мед. наук, доцент, професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ІННОВАЦІЙНІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЖІНОК У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД**

Післяпологовий період є критичним етапом біопсихосоціального розвитку жінки, що супроводжується суттєвими гормональними змінами, трансформацією соціальних та особистісних ролей, а також підвищеною вразливістю до тривожних станів та депресії. Сучасні дослідження показують, що до 20–30% жінок у післяпологовий період стикаються з проявами післяпологової депресії, тривожності або емоційного вигорання [1, 2]. Цей факт визначає високий рівень актуальності розробки ефективних психологічних ресурсів та втручань, здатних підтримати психоемоційне відновлення та соціальну адаптацію.

Актуальність теми обумовлена зростанням інтересу до арт-терапевтичних та тренінгових технологій як інноваційного інструменту ресурсного відновлення. Арт-терапія, що ґрунтується на творчому самовираженні та символічному опрацюванні переживань, дозволяє жінкам інтегрувати новий досвід материнства, знизити рівень тривожності та депресивних симптомів, а також відновити відчуття особистісної цілісності [3, 4].

Інноваційність сучасних тренінгових підходів полягає в поєднанні класичних арт-терапевтичних методів із цифровими платформами, груповою роботою та практиками усвідомленості, що підвищує доступність та ефективність психологічної допомоги у післяпологовий період [5, 6].

Метою дослідження є визначення ефективності інноваційних арт-терапевтичних тренінгових технологій як ресурсу психологічного відновлення жінок у післяпологовий період, а також виявлення особливостей їхнього впливу на психоемоційний стан, саморегуляцію та соціальну адаптацію матерів.

У дослідженні застосовано комплекс методів для емпіричної оцінки ефективності: аналіз науково-методичної літератури, а також кейс-метод із аналізом творчих робіт для визначення рівня емоційної усвідомленості та ресурсної активації.

Арт-терапевтичні підходи інтегруються у дослідження через поєднання класичних та цифрових форматів, що дозволяє комплексно оцінити вплив тренінгових технологій на психологічне відновлення жінок у післяпологовий період.

Арт-терапія як науково обґрунтована практика базується на принципі символічного самовираження через творчість, що дозволяє обійти раціональні психологічні захисти і працювати з глибинними емоційними переживаннями [7]. Дослідження показують, що арт-терапевтичні практики позитивно впливають на самоставлення жінок, підвищують рівень самоприйняття та сприяють формуванню цілісного образу «Я» [4], що є особливо актуальним у післяпологовий період, коли відбувається криза ідентичності та зміна ролей.

Інноваційні тренінгові технології в арт-терапії характеризуються інтеграцією класичних методів (ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія, тілесно-орієнтовані практики) із сучасними форматами роботи: груповими тренінгами, онлайн-платформами, цифровими інструментами та практиками усвідомленості [5]. Вони мають структурований характер і включають послідовні етапи: діагностику стану, активацію ресурсів, опрацювання емоцій та інтеграцію досвіду.

Практичні приклади застосування інноваційних арт-терапевтичних технологій:

1. Техніка «Арт-щоденник емоцій» – жінка щоденно фіксує свій емоційний стан у вигляді кольорів, форм або символів, що сприяє розвитку емоційної усвідомленості [4].

2. Колаж «Я до і після материнства» – створення двох образів себе для інтеграції нової ідентичності та зниження внутрішнього конфлікту [3].

3. Mindful art-практики – малювання у стані усвідомленості, з фокусом на процесі, а не результаті [5].

4. Тілесно-орієнтоване малювання – відновлення контакту з тілесністю після пологів через зображення власного тіла та відчуттів [7].

Для наочнішого порівняння традиційних та інноваційних підходів у арт-терапії доцільно представити їх у вигляді порівняльної таблиці 1.

Групові арт-терапевтичні тренінги створюють простір соціальної підтримки, знижують відчуття ізоляції та нормалізують переживання [2]. Цифрові платформи підвищують доступність втручань, дозволяючи брати участь у терапії незалежно від місця перебування [5] (Драчук, 2026).

Таблиця 1.

***Порівняльна характеристика традиційних та інноваційних арт-терапевтичних підходів***

Критерій	Традиційні підходи	Інноваційні технології
Формат роботи	Індивідуальний	Груповий, онлайн, змішаний
Засоби	Малювання, ліплення	Цифрові інструменти, VR, додатки
Орієнтація	Опрацювання проблем	Ресурсна активація

Роль клієнта	Пасивно-рефлексивна	Активно-творча
Тривалість ефекту	Короткотривалий	Довготривалий (за рахунок навичок саморегуляції)

Інноваційні арт-терапевтичні тренінгові технології є ефективним багатовимірним ресурсом психологічного відновлення жінок у післяпологовий період, забезпечуючи комплексний вплив на емоційний стан, розвиток саморегуляції та формування стійких внутрішніх ресурсів. Їхня ефективність обумовлена поєднанням творчого самовираження, емоційної регуляції, розвитку усвідомленості та соціальної підтримки. Застосування цифрових та групових форматів розширює доступність втручань і підвищує їхню практичну ефективність. Подальші дослідження мають бути спрямовані на: стандартизацію програм арт-терапевтичних тренінгів, емпіричну верифікацію ефективності різних форматів у післяпологовий період, інтеграцію персоналізованих цифрових технологій та оцінку довгострокового впливу на психоемоційне благополуччя матерів.

### Література

1. Tebeka S. et al. Prevalence and incidence of postpartum depression and environmental factors. 2020. <https://arxiv.org/abs/2008.10382>.
2. Progga F., Rubya S. Storytelling in online postpartum depression communities. 2022. URL: <https://arxiv.org/abs/2212.03452>.
3. Столярчук Н. С. Становлення та розвиток арт-терапії в історико-культурному контексті. *Fine Art and Culture Studies*. 2023. с.204-212. <https://doi.org/10.32782/facs-2023-3-27>.
4. Соловійова Н. В. Психокорекція тривожності жінок дорослого віку методами арт-терапії. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*), м. Київ, 5 грудня 2024 р. Львів-Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 205-208. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-53>.
5. Драчук О. Трирівнева модель цифрових арт-терапевтичних практик у діяльності майбутніх соціальних працівників з громадянами похилого віку.

*Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (222), 314-318.  
<https://doi.org/10.36550/2415-7988-2026-1-222-314-318>.

6. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016, № 5 (59). С. 394-405. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a1857e0a-ee44-413a-a714-dff07c678e39/content>.

7. Славгородська О. А. Арт-терапія як засіб подолання молоддю психологічних наслідків стресових травматичних подій: кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр: спец. 053 Психологія / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Х., 2025. 66 с.

**ЗАЙЦЕВА Ірина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ДЕСНОВА Ірина,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДТРИМЦІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Вимушене внутрішнє переміщення, спричинене воєнним станом, стало для сотень тисяч громадян України не лише випробуванням, а й кризою ідентичності. Втрата дому, звичних умов життя, соціальних зв'язків і професійних можливостей призводить до глибокого внутрішнього конфлікту. Як зазначають В. Л. Зливков з колегами, це проявляється у зміні цінностей, руйнуванні попередніх планів і потребі шукати нові сенси, мотивацію та психологічну рівновагу. В умовах невизначеності, економічних труднощів і ризику соціальної ізоляції особливо актуальним стає питання самореалізації як

способа відновити внутрішню цілісність та здатність будувати майбутнє попри складні обставини [2]. У своїх працях І. Р. Крупник зауважує, що самореалізація це не лише розкриття здібностей, а складний процес, у якому людина вчиться приймати зміни, переосмислювати досвід і впливати на власне життя [4].

Досвід внутрішнього переміщення, як показують сучасні дослідження, сприяє перегляду звичних моделей життя та поведінки. Особи, які раніше були інтегровані у свої спільноти, часто відчують зниження довіри до оточення та труднощі у формуванні нових соціальних контактів та професійній реалізації. Тривале перебування в умовах невизначеності призводить до підвищення рівня тривожності, ризику депресивних станів, відчуття безпомічності, ізолюваності та провини через неможливість допомогти близьким або повернутися додому. Як було зазначено в роботах І. Р. Крупника, період адаптації може тривати від кількох тижнів до кількох років і залежить від наявних ресурсів таких як: соціальна підтримка, доступ до освіти, праці та психологічної допомоги [4].

Реальним викликом для ВПО стає саме формування рівня резильєнтності. У частини ВПО спостерігається недостатня гнучкість мислення та внутрішня мобільність, а також дисбаланс між потребою негайного виживання і довгостроковими цілями розвитку. Водночас для багатьох криза стає поштовхом до особистісного зростання, переосмислення досвіду, усвідомлення власних ресурсів і формування відчуття контролю над майбутнім. У цьому контексті Т. М. Демиденко визначає тренінгові технології як ефективні інструменти підтримки процесу самореалізації [1].

Тренінгові програми для ВПО базуються на положеннях гуманістичної, когнітивно-поведінкової та інтегративної психології (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) і спрямовані на відновлення самоцінності, розвиток емоційного інтелекту, психосоціальної стійкості та навичок саморегуляції. Важливе значення має групова робота, оскільки саме безпечне середовище сприяє формуванню довіри, відкритості та корекції моделей поведінки.

Згідно з поглядами В. Л. Зливкова, С. В. Ліпінської, С. О. Лукомської можна виділити декілька етапів в загальній структурі тренінгу, а саме

мотиваційно-ознайомчий, діагностичний, корекційно-розвивальний і рефлексивний [2]. На першому етапі учасники знижують рівень тривожності, озвучують очікування і страхи («Коло очікувань», «Знайомство через метафору»). Далі проводиться діагностика: самостереження, оцінка резильєнтності, аналіз ресурсів і проблемних зон («Колесо балансу»). Учасники виконують вправи на розвиток когнітивної гнучкості, працюють у групах або парах, використовують письмові та візуальні методи для усвідомлення переживань.

Корекційно-розвивальний етап включає вправи на розвиток саморегуляції, роботу з ідентичністю, рольові ігри, практики майндфулнес і арттерапії («Дерево ресурсів»). У своїй роботі значну увагу О. В. Капустіна приділяє подоланню стресу, формуванню особистих кордонів та розвитку асертивності [3]. Завершальним є рефлексивний етап, який передбачає закріплення результатів через планування майбутнього (професійного чи освітнього) або написання «Листа собі в майбутнє», а також надання конструктивного зворотнього зв'язку.

Психологічні механізми самореалізації в умовах воєнного стану є динамічними. Внутрішній стан особистості характеризується конфліктом між досвідом минулого і реаліями теперішнього, поєднанням переживання втрати та прагнення до розвитку. Водночас активізуються адаптаційні механізми, відкритість до нового досвіду, розвиток саморегуляції, набуття нових навичок. На думку Н. І. Тавровецької, провідну роль відіграють механізми резильєнтності такі як залученість, контроль і прийняття ризику. Важливим фактором є соціальне середовище підтримки, яке формується через взаємодію учасників, обмін досвідом і спільну діяльність [4].

Дослідження результатів проходження тренінгових програм підтверджують їх ефективність. Спостерігається підвищення резильєнтності, зменшення проявів емоційного вигорання, зростання довіри до соціальних інституцій, активізація громадянської та творчої діяльності. Учасники відзначають відновлення почуття власної значущості, відбувається переосмислення та трансформація травматичного досвіду та формуються нові

життєві опори, а також розширюються соціальні контакти. Як відзначає Т. М. Демиденко, у багатьох учасників відновлюються професійні плани або змінюються сфера професійної діяльності [1].

Якість і стабільність результатів залежить від системності підтримки, професійного рівня тренерів, чіткої структури програм та їх адаптації до потреб різних груп ВПО. Важливими є супервізія, командна робота, моніторинг ефективності та інтеграція з іншими психосоціальними сервісами.

Для підвищення ефективності впроваджуються нові підходи: підготовка тренерів серед самих ВПО, інтеграція тренінгів з освітніми та професійними програмами, створення мереж для обміну досвідом. На д В. Л. Зливкова, С. В. Ліпінської, С. О. Лукомської, проблему самореалізації слід розглядати комплексно в інтегративному підході, як психологічну, соціальну і культурну [2]. Отже, це зумовлює необхідність залучення фахівців різних сфер: соціальних працівників, юристів, освітян і представників місцевої влади.

Світовий досвід свідчить про ефективність комплексних міждисциплінарних програм, що включають розвиток цифрових навичок, soft skills, самопрезентації та резильєнтності. Як відмічає в своїй монографії О. В. Капустіна, важливим є також залучення самих ВПО до діяльності у сфері взаємодопомоги. Разом із тим залишаються проблеми: нерівний доступ до інформації, недостатнє поширення програм у віддалених регіонах і обмежені ресурси для їх масштабування. Вирішення цих питань потребує координації державних органів, громадських організацій та міжнародних партнерів, а також розвитку системи підготовки й підтримки тренерів [3].

Отже, слід зазначити, що самореалізація внутрішньо переміщених осіб не є спонтанним процесом. Вона потребує цілеспрямованої та системної підтримки та ґрунтовної професійної підготовки самих програм та тренерів. Оскільки саме тренінгові технології ефективно сприяють відновленню резильєнтності, ціннісної системи людини, ідентичності особистості, мотивації на відновлення професійної діяльності та інтеграції ВПО у нове соціальне середовище.

### **Література**

1. Демиденко Т. М. Тренінгові технології формування soft skills у майбутніх фахівців соціальної сфери: теоретичний аналіз. *Психологія і особистість*. 2021. № 1. С. 113–129. URL: [https://www.academia.edu/164577035/Тренінгові\\_технології\\_формування\\_soft\\_skills\\_у\\_майбутніх\\_фахівців\\_соціальної\\_сфери](https://www.academia.edu/164577035/Тренінгові_технології_формування_soft_skills_у_майбутніх_фахівців_соціальної_сфери) (дата звернення: 23.03.2026).
2. Зливков В. Л., Ліпінська С. В., литмська С. О. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 209 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721627/1/Зливков\\_2020\\_ок.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721627/1/Зливков_2020_ок.pdf) (дата звернення: 23.03.2026).
3. Капустіна О. В. Технології організації тренінгу психосоціальної підтримки у роботі з ВПО: монографія. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2022. 168 с. URL: <https://dspace.univ.kharkiv.ua/handle/123456789/18357> (дата звернення: 22.03.2026).
4. Крупник І. Р., Попович І. С., Тавровецька Н. І. та ін. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Херсон, 24 листопада 2023 р.) Херсон: ХДУ, 2023. 213 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstreams/bd4bd789-09ac-431e-bdec-262757766877/download> (дата звернення: 20.03.2026).

**ІРХІН Юрій,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

**УРЕНЦЕВА Ірина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ТРЕНІНГ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЯК СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ  
ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ КРИВДНИКІВ,**

## ЩО ВЧИНЯЮТЬ ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

Проблема домашнього насильства в умовах сучасних соціальних трансформацій вимагає переходу від виключно каральних заходів до комплексних психокорекційних інтервенцій. На нашу думку, ефективність такої роботи залежить від фокусування на емоційній сфері чоловіка. Як зазначають фахівці, програма для кривдників має на меті не лише припинення насильства, а й розвиток здатності до самостереження [1, с. 68].

Ми вважаємо, що деструктивна поведінка часто зумовлена специфікою соціалізації та застарілими стереотипами маскулінності. Дослідження підтверджують, що значна частина чоловіків погоджується з твердженням, що вони повинні мати «останнє слово» у родині, «справжній чоловік» має приховувати емоції, що створює підґрунтя для домінування та агресії [2, с. 57-67]. Патріархальні норми часто закріплюють за чоловіками моделі поведінки, що ведуть до гендерної нерівності та вразливості до насильства. Окрім соціальних факторів, на агресивну поведінку суттєво впливає попередній досвід. Насильницькі дії можуть супроводжуватися станом «затуманюючого ефекту», що погіршує здатність людини до адекватної реакції.

Стан розробленості проблеми у світовій практиці вказує на те, що розвиток емоційних навичок є ключовим фактором зниження ризику рецидивів, оскільки дозволяє корегувати психологічне здоров'я кривдника в цілому [3, с. 1].

Наш варіант вирішення цієї проблеми ми бачимо у впровадженні тренінгу, що фокусується на актуальних проблемах і навчає клієнта бути терапевтом самому собі. Ефективність програм значно зростає, якщо вони включають розвиток емоційних навичок, що сприяє не лише зниженню рівня рецидивів, а й покращенню загального добробуту та психічного здоров'я особи [4, с. 1].

Структуру такої програми ми пропонуємо розділити на наступні функціональні блоки:

- блок діагностично-пізнавальний: подолання емоційної нечутливості через техніку «Щоденник почуттів», яка допомагає ідентифікувати приховану образу чи страх.

- блок перехоплення агресії: використання «Термометра напруги» для моніторингу внутрішнього стану та вправи «Стоп-пауза», що дозволяє вчасно вийти з конфліктної ситуації.

- блок комунікативний: перехід від звинувачень до асертивності через технологію «Я-повідомлення».

- блок рефлексивний: усвідомлення відповідальності за власну поведінку та її наслідки.

Ми переконані, що така корекційна робота забезпечить не лише ситуативне зниження напруги, а й глибоку трансформацію особистості.

Впровадження тренінгових технологій, що фокусуються на розвитку навичок емоційної регуляції, виступає фундаментальним чинником у процесі ресоціалізації кривдників. Завдяки опануванню методів самоконтролю та усвідомленню власних афективних тригерів, чоловіки отримують інструментарій для трансформації деструктивних імпульсів у конструктивну взаємодію. Це дозволяє змінити домінуючу раніше стратегію «суперництва» та силового розв'язання конфліктів на стратегію «компромісу» й активного слухання. Такий перехід від реактивної агресії до свідомого діалогу не лише знижує ризик рецидивів насильства, а й сприяє відновленню довіри між членами родини. У підсумку, розвиток емоційного інтелекту та навичок ненасильницької комунікації стає запорукою створення стабільного, безпечного середовища в сім'ї та формування принципово нової моделі партнерських відносин, заснованої на рівності та взаємоповазі.

### **Література**

1. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників : теоретична частина / авт.-упоряд.: О. Степанюк, О. Мельниченко ; за заг. кер. Т. Медун. Київ, 2020. 316 с.

2. Сучасне розуміння маскулінності: ставлення чоловіків до гендерних стереотипів і насильства щодо жінок : звіт дослідження / Посольство Великої Британії в Україні ; UNFPA ; Мін-во соц. політики України. Київ, 2018. 128 с.

3. Mora-Pelegrin M., Aranda M., Montes-Berges B. Emotional skills and health assessment in interventions for intimate partner violence perpetrators: A systematic review of randomized controlled trials. *PLOS One*. 2025. Vol. 20(7). Art. e0328034. DOI: 10.1371/journal.pone.0328034.

4. Nettet M. B., Lara-Cabrera M. L., Dalsbø T. K. et al. Cognitive behavioural group therapy for male perpetrators of intimate partner violence: a systematic review. *BMC Psychiatry*. 2019. Vol. 19. Art. 11. DOI: 10.1186/s12888-019-2010-1.

**КАЛИНА Богдана,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександр Довженка

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки,  
психології, соціальної роботи та менеджменту,  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка

## **ЗАГАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Військовослужбовці – це особлива соціально-професійна група, що характеризується унікальними психологічними особливостями. Ефективна психологічна допомога військовим має базуватися на результатах відповідних наукових досліджень, що спрямовані на різні аспекти соціалізації, розвитку й збереження психічного здоров'я.

Військова служба, як у мирний, так і воєнний період, потребує від людини суттєвих фізичних, когнітивних, емоційних і регулятивних зусиль, що відрізняє військовослужбовців від фахівців цивільних професій. Науковий колектив під керівництвом Л. Бюрелл дійшов висновку, що системна фізична і психологічна

підготовка є важливою умовою ефективного виконання службових завдань, пов'язаних зі значними об'єктивними й суб'єктивними навантаженнями [4]. До чинників напруги відносять перманентне професійне навантаження, ризик для здоров'я і життя, різноманітні реакції тривоги й страху, ризики руйнування шлюбних стосунків тощо.

С. Боулз, П. Бартон, Д. Росс виокремлюють такі стресори, що супроводжують військових у виконанні їх обов'язків:

1. Професійні стресори: загроза здоров'ю і життю, непослідовне й незрозуміле керівництво, часті зміни дислокації, розлука з друзями й рідними.

2. Особистісно-побутові стресори: домашнє насильство, ризики розлучення, фінансові негаразди, виникнення хімічних і нехімічних залежностей.

3. Стресори невідповідності роботи й особистого життя: проблеми ресоціалізації осіб з бойовим досвідом, побутові наслідки травматичного досвіду, дисгармонія між фаховими функціями й сімейними стосунками[3].

Окремої уваги вимагає спілкування підлеглих із командирами, що суттєво впливає на психологічний стан військових. Лідери у бойових підрозділах, які дотримуються підтримувальних методів керівництва, позитивно впливають на зростання емоційної стійкості й показники діяльності підлеглих. Комбінування оптимального лідерства з особистісною здатністю військових до пошуку найбільш коректних варіантів поведінки в екстремальних ситуаціях є умовою пом'якшення несприятливого впливу індивідуального бойового досвіду. Так, наявність належного керівництва пов'язана зі зменшенням загрозливої симптоматики ПТСР. Дослідження Дж. Дю Пріз британських військовослужбовців довели, що увага командирів до психічних станів власних підлеглих загалом знижує ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу [5].

У контексті впливу соціальних чинників на психологічний стан військових слід згадати висновки С. Боулза, який довів, що сприятливе армійське середовище пов'язане зі структурою емоційного інтелекту, а саме такими

якостями як усвідомлення своїх емоцій, здатність до співпереживання, адаптивність, комунікативність, сумлінність [3]. Водночас розвиток цих особистісних рис та відповідних когнітивних компетенцій безпосередньо впливає на сприйняття та оцінку якості соціального й фахового середовища проходження служби.

Велике значення для військовослужбовців в умовах війни мають соціалізаційні процеси. О. Шевчук і А. Мітлош зазначають, що досвідчені військові показують вищий рівень комунікативної гнучкості й групової відповідальності завдяки високим показникам соціального інтелекту, саморегуляції, здатності до стресової адаптації [2]. Міжособистісні контакти є своєрідним буфером негативних емоційних переживань і джерелом внутрішньої стабільності в умовах бойових дій, інформаційної війни й особистих переживань. М. Павлюк та І. Овдій виокремлюють такі основні соціально-психологічні чинники, що впливають на психологічний стан військових: 1) специфіка сімейного виховання, що визначає розвиток егоцентризму чи прагнення взаємодіяти з командою; 2) сімейний стан, що визначає додаткове емоційне навантаження або підтримку; 3) дистанціювання з близькими людьми; 4) переживання власної неповноцінності; 5) структура емоційної сфери особистості у контексті проявів врівноваженості й тривожності [1].

Отже, військова служба – це складна й відповідальна сфера фахової діяльності, що пов'язана з реалізацією специфічних завдань. Військовослужбовці мають володіти високим зосередженням, силою волі, когнітивними компетенціями, емоційною стабільністю. Психологічний стан таких фахівців визначається поєднанням перманентного стресу, дистанціюванням від сім'ї й акумулюванням бойового досвіду. Соціально-психологічні характеристики військових реалізуються на перетині фахової діяльності й динаміки особистого життя.

### **Література**

1. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 70(6). С. 134-141.
2. Шевчук О. П., Мітлош А. В. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії військовослужбовців. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Випуск 2 (8). С. 177–182.
3. Bowles S. V., Bartone P. T., Ross D., Berman M., Rabinowitz Y., Hawley S., Zona D. M., Talbot M., Bates M. J. Well-Being in the Military. *Handbook of Military Psychology*. 2017. P. 213–238.
4. Burrell L., Adams G. A., Durand D. B., Castro C. A. The impact of military lifestyle demands on well-being, Army, and family outcomes. *Armed Forces & Society*. 2016. № 33. P. 43–58.
5. Du Preez J., Sundin J., Wessely S., Fear N. T. Unit cohesion and mental health in the UK armed forces. *Occupational Medicine*. 2012. № 62. P. 47–53.

**КАЛЮЖНА Євгенія,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**ДОРОШОК Людмила,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

У сучасних умовах проблема стресу та стресостійкості студентської молоді набуває особливої актуальності, оскільки постійна небезпека, повітряні тривоги, обстріли, вимушена міграція, порушення звичного способу життя та невизначеність майбутнього істотно впливають на психоемоційний стан молодих людей. Дослідження свідчать, що тривале перебування в умовах хронічного стресу негативно позначається на фізичному й психічному здоров'ї

студентів, спричиняючи порушення сну, харчової поведінки, підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, розвиток залежної поведінки та втрату життєвих перспектив.

Класичне розуміння стресу пов'язане з працями Г. Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища (Selye, 1976). У межах біологічного підходу стрес розглядається як адаптаційний синдром, що проходить стадії тривоги, резистентності та виснаження. Водночас когнітивно-транзакційний підхід R. Lazarus і S. Folkman трактує стрес як результат суб'єктивної оцінки особистістю ситуації та власних ресурсів для її подолання (Lazarus & Folkman, 1984). Отже, рівень переживання стресу залежить не лише від сили зовнішнього впливу, а й від індивідуального сприйняття та адаптаційного потенціалу людини.

У межах особистісного підходу стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій. Згідно з концепцією *hardiness* С. Maddi, основними компонентами стресостійкості є залученість, контроль і прийняття виклику, які дозволяють людині конструктивно реагувати на труднощі та сприймати кризові події як можливість для розвитку (Maddi, 2006).

Особливої уваги потребує вивчення стресостійкості студентської молоді, оскільки цей віковий період характеризується активним особистісним становленням, професійним самовизначенням, побудовою партнерських стосунків та формуванням життєвих стратегій. В умовах війни реалізація цих завдань суттєво ускладнюється. Молодь стикається з труднощами поєднання власних життєвих планів і професійних амбіцій із реаліями воєнного часу, що зумовлює розгубленість у питаннях майбутнього, кар'єри, створення сім'ї та особистісного розвитку.

Дослідження І. Пінчук, І. Фельдман, В. Селезньової та В. Вірченка (2024) підтверджують наявність тісного зв'язку між переживанням воєнного стресу та академічною успішністю студентів. За даними Г. Цигури та С. Гаркуші (2024), пов'язані з війною стресові переживання супроводжуються зниженням

концентрації уваги, мотивації до навчання та загальної продуктивності. Окремо дослідники відзначають погіршення харчової поведінки студентів: після деокупації Чернігівської області 45,72 % молоді повідомили про труднощі з відновленням нормального режиму харчування.

Хронічний військовий стрес також пов'язаний із підвищенням ризику психосоматичних порушень. Згідно з даними Т. Клібайс, М. Білокопитової, Н. Миколенко та Н. В. Щелок (2025), психосоматичні симптоми, зокрема головний біль, шлунково-кишкові розлади, серцево-судинні прояви, часто є наслідком тривожності, депресивних станів та посттравматичних реакцій.

У дослідженні В. Блищук (2023) зазначається, що сучасні соціально-економічні та політичні трансформації в Україні зумовлюють переосмислення молоддю сімейних і життєвих цінностей, ускладнюючи формування готовності до побудови сімейно-шлюбних відносин.

Водночас здатність частини студентів зберігати психологічну адаптацію актуалізує вивчення психологічних предикторів стресостійкості. До ключових внутрішніх чинників належать когнітивна переоцінка ситуації, самоефективність, внутрішній локус контролю, емоційна регуляція, життєстійкість, резильєнтність та адаптивні копінг-стратегії. Важливу роль відіграють також емоційний інтелект і здатність до саморегуляції, які забезпечують ефективне управління емоційними станами в умовах тривалого стресу. Праці D. Goleman (2020), R. Boyatzis та A. McKee (2021) доводять, що здатність до емоційної регуляції, усвідомлення власних переживань і конструктивного управління емоціями є значущим чинником стресостійкості. Тим самим, емоційний інтелект аналізується як важливий адаптивний ресурс особистості у подоланні стресогенних чинників.

Крім того, серед зовнішніх ресурсів провідне значення важливого значення набуває соціальна підтримка з боку родини, друзів, викладачів та студентського середовища, що виконує буферну функцію щодо впливу стресових подій. Додатковими чинниками психологічної стійкості виступають смисложиттєві

орієнтації, просоціальна активність, здоровий спосіб життя та сформовані навички самозбереження.

Таким чином, можемо констатувати, що стресостійкість є складним багатокомпонентним феноменом, який визначається сукупністю когнітивних, емоційних, особистісних і соціальних ресурсів людини. Розвиток стресостійкості є важливою умовою збереження психічного здоров'я молоді, профілактики емоційного вигорання та забезпечення ефективного особистісного й професійного становлення майбутніх фахівців.

**КАЛЮЖНА Євгенія,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**ЯРЕМЕНКО Дар'я,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

## **ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯНТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

У сучасній психології прокрастинація розглядається як психологічний феномен, що проявляється у свідомому відкладанні виконання значущих, складних або емоційно неприємних завдань на невизначений час, унаслідок чого накопичуються невиконані справи, знижується життєва енергія, підвищується рівень тривожності, психоемоційного напруження та внутрішнього дискомфорту. Даний феномен притаманний людям різного віку, проте, особливої актуальності він набуває у юнацькому віці через недостатній життєвий досвід подолання кризових ситуацій, прояви юнацького максималізму та прагнення до самоствердження [1-4].

Проблему прокрастинації та пов'язані з нею особистісні й мотиваційні чинники досліджували українські науковці, зокрема, С. Максименко, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, О. Бондарчук, Л. Карамушка, які розглядали

даний феномен у контексті особистісного розвитку, саморегуляції та життєвого самовизначення молоді. Схильність до відкладання діяльності часто пов'язується з низьким рівнем внутрішньої мотивації, недостатньою самоорганізацією та страхом помилки, що в юнацькому віці може набувати стійкого характеру [1; 2].

Так, з метою визначення психологічних корелянтів прокрастинації в юнацькому віці було проведено емпіричне дослідження із застосуванням трьох методик: «Шкала прокрастинації» К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої) [3], «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник) [3] та «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) [4]. Вибірку склали 40 осіб – студенти віком від 16 до 22 років.

Розглянемо результати, отримані в ході емпіричного дослідження. На першому етапі було проаналізовано та інтерпретовано дані за методикою «Шкала прокрастинації». Аналіз отриманих показників засвідчив про переважання середнього рівня прокрастинації серед досліджуваних: у 65 % респондентів (26 осіб) виявлено ситуативне відтермінування виконання завдань за збереження здатності до самоконтролю. Низький рівень прокрастинації зафіксовано у 20 % (8 осіб), що свідчить про високий рівень саморегуляції та відповідальності, тоді як у 15 % (6 осіб) виявлено високий рівень прокрастинації.

На другому етапі було здійснено аналіз показників за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», за результатами якого встановлено переважання середнього рівня за більшістю шкал, зокрема, «недооцінки готовності» (72,5 %), «орієнтації на соціальну винагороду» (77,5 %) та «схильності до педантизму» (75 %), що свідчить про ситуативний характер прокрастинації. Водночас, високі показники за шкалами «страху відповідальності» (32,5 %) та «зниженого рівня зацікавленості» (30 %) вказують на значний вплив емоційних бар'єрів і недостатньої мотивації.

На третьому етапі ми проаналізували отримані показники за «Опитувальником психологічної ресурсності особистості», які продемонстрували достатньо сформований рівень психологічної ресурсності у

досліджуваних (76,28 бала), що вказує на наявність внутрішніх можливостей для подолання труднощів і самореалізації. Найвищі показники зафіксовано за шкалами «Робота над собою», «Успіх», «Впевненість у собі» та «Знання власних ресурсів», що відображає орієнтацію на розвиток і позитивну Я-концепцію, тоді як окремі показники мають середній рівень сформованості. Найнижчі значення за шкалами «Уміння оновлювати ресурси», «Віра в добро», «Творчість» і «Доброта до людей».

Кореляційний аналіз за використанням коефіцієнту Пірсона виявив достатньо сильний прямий зв'язок між прокрастинацією та недооцінкою власної готовності ( $r = 0,64$ ), а також помірний зв'язок зі страхом відповідальності ( $r = 0,51$ ), що свідчить про провідну роль особистісно-мотиваційних чинників у формуванні зволікання від виконання актуальних завдань. Водночас, відсутність значущого зв'язку з орієнтацією на соціальну винагороду ( $r = -0,09$ ) та мінімальний вплив загальної ресурсності ( $r = 0,03$ ) вказують на обмежену ефективність зовнішньої мотивації та фонову роль психологічних ресурсів як предикторів явища прокрастинації.

Отже, прокрастинація в юнацькому віці зумовлюється, передусім, суб'єктивною оцінкою власної готовності та труднощами прийняття відповідальності, що підсилюється недостатніми навичками відновлення і потребує розвитку саморегуляції. Тим самим, можна стверджувати, що прокрастинація у період юнацтва, насамперед, детермінується особистісно-мотиваційними чинниками, тоді як психологічна ресурсність відіграє фонову роль, при цьому, низький рівень навичок психологічного відновлення додатково зумовлює її прояв як форми пасивного відпочинку.

### Література

1. Бондарчук О. І. Психологія саморегуляції особистості. Київ, 2014.
2. Гуменюк О. Психологічні аспекти саморегуляції та прокрастинації у підлітків. *Вісник психології*. 2017. № 2 (14). С. 45-53.

3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксиома», 2019. 80 с.

4. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Психологічний практикум. Київ, 2022.

**КАПЛУН Наталія,**

заступник директора з гуманітарної освіти і виховання,  
практичний психолог, вищий приватний навчальний заклад  
Львівський медичний фаховий коледж «МОНАДА»

### **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ: ПРОЄКТИВНА ТЕХНІКА РОБОТИ ЗІ СКЛАДНИМ ДОСВІДОМ**

Сучасні соціальні умови, зокрема війна, втрати, тривала невизначеність та високий рівень емоційного навантаження, суттєво впливають на психоемоційний стан людини. Особливо це стосується представників допомагаючих професій – викладачів, психологів, медичних працівників, які одночасно переживають власні труднощі та взаємодіють із переживаннями інших.

У таких умовах спостерігається характерна особливість функціонування психіки: складний або травматичний досвід може поступово займати домінуюче місце у сприйнятті людиною себе та свого життя. Це призводить до звуження життєвої перспективи, втрати відчуття цілісності та зниження психологічної стійкості.

Гештальт-підхід пропонує іншу логіку роботи з досвідом: не усунення чи витіснення переживань, а їх усвідомлення, проживання та інтеграцію у ширший контекст життя.

Однією з ключових ідей гештальт-терапії є принцип цілісності: людина розглядається не як сукупність окремих проблем, а як цілісна система взаємодії

із середовищем. Відповідно, будь-який досвід – навіть складний чи травматичний – є лише частиною більш широкого життєвого поля.

Важливим є також поняття «фігури» та «фону». У кожен момент часу певне переживання або потреба стає фігурою, тобто тим, що привертає основну увагу, тоді як інші аспекти життя відходять у фон. За умов інтенсивного стресу або тривалого емоційного напруження відбувається фіксація фігури, коли переживання набуває непропорційно великого значення і фактично «захоплює поле».

Ще одним фундаментальним принципом є роль усвідомлення як джерела змін. У гештальт-підході терапевтичний процес полягає не у «виправленні» людини, а у створенні умов, за яких вона може усвідомити власний досвід, побачити його по-новому та інтегрувати у структуру свого життя.

Проекція традиційно розглядається як захисний механізм, за допомогою якого людина переносить власні переживання, емоції або установки на зовнішні об'єкти – інших людей, ситуації або образи. У гештальт-терапії проекція також розуміється як спосіб переривання контакту.

Водночас у психотерапевтичному контексті цей механізм може використовуватися як ресурс. Винесення внутрішнього досвіду назовні через символи, метафори або зображення створює можливість дистанціювання, що сприяє його усвідомленню.

Саме на цьому принципі ґрунтуються проєктивні та арттерапевтичні техніки, які дозволяють людині побачити свій досвід як окремий об'єкт, а не як тотальну характеристику власного «Я».

Запропонована техніка є простим психотерапевтичним експериментом, спрямованим на усвідомлення місця складного переживання у житті людини.

***Мета техніки:***

- усвідомлення співвідношення між переживанням і загальним життєвим контекстом;
- відновлення балансу між фігурою і фоном;
- актуалізація ресурсів;

- формування відчуття вибору.

### ***Хід виконання:***

1. Учаснику пропонується намалювати на невеликому клаптику паперу символічне зображення складного переживання (емоції, події, стану).
2. Далі цей клаптик розміщується на великому аркуші паперу. Учасник звертає увагу на його розташування, розмір та суб'єктивну значущість.
3. На великому аркуші домальовуються інші аспекти життя: значущі люди, діяльність, ролі, ресурси, цінності.
4. Після цього клаптик із зображенням прибирається, що створює досвід «вільного простору».
5. Учасник рефлексує зміни, відповідаючи на запитання: що змінилося, який простір з'явився, чим хочеться його наповнити.

У процесі виконання вправи відбувається символічна репрезентація внутрішнього досвіду, що дозволяє:

- зменшити його тотальність у сприйнятті;
- відновити багатовимірність життєвого поля;
- посилити усвідомлення ресурсів;
- сформуванати досвід дистанціювання без заперечення переживання.

Таким чином, техніка сприяє відновленню психологічної стійкості як здатності підтримувати контакт із різними аспектами власного життя.

У представників допомагаючих професій складні переживання часто пов'язані з відповідальністю, помилками, почуттям провини або сорому. Ці стани можуть ставати домінуючими і визначати професійну ідентичність людини.

У такому випадку формується звужене сприйняття діяльності, що є одним із чинників професійного вигорання.

Використання подібних технік дозволяє повернути баланс між різними аспектами досвіду, що є важливою умовою збереження професійної ефективності та психологічного благополуччя.

Застосування проєктивних технік потребує дотримання етичних принципів та професійної відповідальності. Навіть прості справи можуть актуалізувати глибокі переживання, тому важливо враховувати готовність учасників, контекст та межі їхнього досвіду.

У деяких випадках найбільш доцільною формою допомоги є підтримка контакту без активного втручання.

Гештальт-підхід дозволяє розглядати складний досвід як частину, але не як визначальну характеристику життя людини. Відновлення балансу між «фігурою» і «фоном» сприяє розширенню сприйняття, актуалізації ресурсів та підвищенню психологічної стійкості.

Запропонована проєктивна техніка є доступним інструментом, який може використовуватися у психоосвітній та консультативній практиці для підтримки процесів усвідомлення і відновлення внутрішнього ресурсу.

### Література

1. Perls F. S., Hefferline R. F., Goodman P. *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. New York : Julian Press, 1951. 470 p.
2. Perls F. S. *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA : Real People Press, 1969. 302 p.
3. Yontef G. M., Jacobs L. *Gestalt therapy*. In: Norcross J. C. (Ed.). *Psychotherapy relationships that work*. 2nd ed. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 299–322.
4. Latner J. *The gestalt therapy book*. New York : Bantam Books, 1973. 200 p.
5. Polster E., Polster M. *Gestalt therapy integrated: contours of theory and practice*. New York : Vintage Books, 1973. 352 p.
6. Clarkson P. *Gestalt counselling in action*. 2nd ed. London : SAGE Publications, 1999. 224 p.
7. Joyce P., Sills C. *Skills in gestalt counselling and psychotherapy*. 3rd ed. London : SAGE Publications, 2014. 256 p.

8. Brownell P. (Ed.). *Handbook for theory, research, and practice in gestalt therapy*. Newcastle upon Tyne : Cambridge Scholars Publishing, 2010. 450 p.
9. Malchiodi C. A. *Handbook of art therapy*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 496 p.
10. Rubin J. A. *Approaches to art therapy: theory and technique*. 3rd ed. New York : Routledge, 2016. 400 p.
11. Herman J. *Trauma and recovery*. New York : Basic Books, 1992. 290 p.
12. van der Kolk B. *The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p.

**КОРОЛЬ Олена,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

Науковий керівник: **ЗАДОРОЖНА-КНЯГНИЦЬКА Леніна,**

доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та освіти,

Маріупольський державний університет

### **РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ**

Сучасне суспільство перебуває в стані довготривалого стресу, тривог та невизначеності. Підлітки, які зростають в умовах воєнного стану, змушені адаптуватися до постійних загроз, вимушеного переселення, перебування за кордоном, інтегруватися в нові учнівські колективи та групи. Розвиток емоційного інтелекту (емпатії) сприяє розпізнаванню своїх та чужих емоцій, співпереживанню, налагодженню спілкування з однолітками та дорослими, вчить толерантності та підтримки.

Сучасний тлумачний психологічний словник [5, с. 129] дає таке пояснення емпатії – збагнення емоційного стану, проникнення-вчування в переживання іншої людини. Розуміння іншої людини шляхом емоційного вчування в її переживання. Розрізняють емпатію:

1) емоційну – засновану на механізмах проєкції та наслідування моторних і афективних реакцій іншого;

2) когнітивну – яка базується на інтелектуальних процесах – порівнянні, аналогії та ін.;

3) предикативну – що проявляється як здатність передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях.

Як особливі форми емпатії виділяють:

1) співпереживання – переживання тих же емоційних станів, що відчуває інший, через ототожнення її ним;

2) співчуття – переживання власних емоційних станів у зв'язку з почуттями іншого. Важливою характеристикою процесів емпатії, що відрізняє її від інших видів розуміння, таких, як ідентифікація, прийняття ролей, децентрація та ін., є слабкий розвиток рефлексивної сфери, замкнутість у рамках безпосереднього емоційного досвіду.

Значну частину свого життя підлітки 10-15 років проводять в навчальних закладах, де об'єднані спільною діяльністю. Спільна діяльність учнів слугує свого роду школою почуттів, забезпечує умови для формування особистісних якостей, які сприяють розумінню почуттів навколишніх людей. Підліток вчиться співпереживати, проявляти своє ставлення до інших людей у доступних формах і видах діяльності. Кожен вид діяльності містить у собі значні потенційні можливості для розвитку емпатії підлітків. Спільна діяльність є інтеграційною, тобто сприяє налагодженню міжособистісних стосунків, виникненню почуття єдності, формує вміння діяти спільно, розуміти і враховувати почуття партнера [1, с. 214].

На динаміку емпатії в підлітковому віці, очевидно, впливають загальні особливості психічного та особистісного розвитку цього періоду. Спостерігається нерівномірний, дискретний розвиток емпатійності у підлітків різного віку. Так, у шестикласників виявлено загальну позитивну спрямованість на іншу людину. Зовсім іншу картину спостерігаємо у семикласників. Схоже, що особливості емпатійності відображають «кризу 13 років» та індивідуалістичну

акцентуацію. Індивідуалістичну акцентуацію підлітки проявляють у спрямованості активності на задоволення, насамперед, власних потреб, на особисте самоствердження. Суспільство, інші люди цікавлять їх опосередковано, крізь призму власних інтересів. Після 13 років намічається тенденція до збільшення кількості підлітків, які мають середній і високий рівні розвитку емпатії. Особливо значні позитивні зміни спостерігаються у 8 класі. Дев'ятикласники дещо порушують загальну позитивну динаміку розвитку емпатії. Схоже, що на межі між пубертатом і постпубертатом найяскравіше проявляється юнацький максималізм, який зумовлює високу диференціацію рівнів розвитку емпатії у школярів. Так, кількість високоемпатійних девятикласників і таких, які мають дуже низьку емпатію, найбільша порівняно з учнями всіх інших класів підлітково - юнацького періоду. Отже, емпатія відіграє важливу роль у становленні моральної самосвідомості підлітка. Це моральна якість, яка розвивається залежно від здатності особистості розуміти стан іншого. Вона існує в двох основних формах свого прояву - пасивного споглядання (співчуття) і активної дії (співпереживання та співучасті).

Підлітковий вік є сенситивним для подальшого розвитку і закріплення емпатії у структурі моральної самосвідомості, зокрема емпатія є проявом її емоційно-ціннісної складової. Динаміка здатності до емпатії на етапі дорослішання має свої вікові особливості та закономірності, характеризується нерівномірністю та диференційованістю [3].

Важливою умовою розвитку емпатії в учнів підліткового віку є постановка перед ними завдань на ціннісне самовизначення в ситуаціях морального вибору. Моральний вибір особистості є важливим чинником розвитку її емоційно-ціннісної сфери. Його сутність полягає в самовизначенні особистості щодо моральних цінностей і способів їхньої реалізації за умови конфлікту між особистісними інтересами та інтересами інших людей. У ситуаціях морального вибору особистості завжди присутній аспект емпатії, врахування почуттів іншої людини [1, с. 214-215].

Емпатійність у освітньому закладі можна формувати за допомогою тренінгової роботи, рольових ігор, корекційно-розвивальних програм, ігрових методик, творчих завдань, групової роботи, арт-терапії, театралізованої діяльності. На розвиток емоційного інтелекту впливають також перегляди анімаційних фільмів, перегляд художніх фільмів, читання художньої літератури тощо.

Розвинута емпатія допомагає підліткам бути успішними в міжособистісному спілкуванні з ровесниками, сприяє соціалізації та проявів негативних явищ поведінки (булінг, адикції).

За словами Олени Фіданян, директорки Департаменту освіти і науки міста Києва, сьогодні педагогам, батькам, громаді варто замислитися над тим, до чого ми готуємо наше молоде покоління: до виконання технічної роботи, де їх скоро замінять роботи, чи до творчої діяльності та командної роботи, але якщо ми дійсно хочемо, щоб наші діти були особистостями, патріотами, новаторами, як це зазначається в Концепції Нової української школи, тоді нам варто приділити увагу не тільки раціональному, але й емоціональному розвитку дітей.

### Література

1. Галузяк В. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія*. 2020. № 62. С. 210-219.
2. Івашкевич Е. Соціальний інтелект як здатність особистості до соціального пізнання та взаємодії. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. Вип. 2. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_10) (дата звернення: 07.11.2021).
3. Зимянський А. Роль емпатії у розвитку моральної самосвідомості підлітків. *Психологія і суспільство*. 2011. № 2. С. 136-142.
4. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (1). С. 215-217.
5. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

**КОЛОСОВА Людмила,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**БЛАШКОВА Олена,**

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **КОНФЛІКТНІ ВЗАЄМИНИ З ОДНОЛІТКАМИ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ**

Проблематика конфліктних взаємин з однолітками як чинника емоційного напруження посідає центральне місце в сучасних психологічних і педагогічних дослідженнях, оскільки саме в юнацькому віці соціальна взаємодія з ровесниками стає провідною сферою розвитку особистості. Починаючи з підліткового віку, відбувається зміщення значущості соціальних зв'язків від сім'ї до групи однолітків, що зумовлює підвищену чутливість до міжособистісних конфліктів і їх емоційних наслідків.

У науковій літературі конфліктні взаємини з однолітками розглядаються як багатовимірне явище, що включає суперечності інтересів, конкуренцію, боротьбу за статус у групі, а також емоційно насичені форми взаємодії, зокрема агресію, відчуження або ігнорування. При цьому конфлікт виступає не лише соціальною, але й психологічною категорією, оскільки безпосередньо пов'язаний із переживаннями особистості, її внутрішнім станом і механізмами емоційної регуляції. Конфліктні взаємини в середовищі однолітків можуть виступати як джерело тривалого психоемоційного напруження, яке проявляється у формі тривоги, фрустрації, зниження самооцінки та розвитку депресивних станів [1].

З позицій соціально-психологічного підходу важливим є розуміння того, що якість взаємин із ровесниками має визначальний вплив на емоційне благополуччя особистості. Позитивні взаємини забезпечують підтримку,

сприяють формуванню соціальних навичок і підвищенню психологічної стійкості, тоді як негативні або конфліктні взаємини виступають чинником ризику для психічного здоров'я. За наявності конфліктів суттєво зростає ймовірність розвитку тривожних і депресивних симптомів, зокрема в юнацькому віці.

Особливу увагу науковці приділяють механізмам формування емоційного напруження в умовах конфлікту. Одним із ключових механізмів є фрустрація соціальних потреб, передусім потреби у приналежності та прийнятті. Відповідно до класичних положень соціальної психології, людина має базову потребу у встановленні стабільних міжособистісних зв'язків, і її незадоволення призводить до виникнення негативних емоційних станів, зокрема самотності та тривоги. У випадку конфліктних взаємин ця потреба систематично порушується, що спричиняє накопичення емоційного напруження [2, с. 34].

Крім того, конфлікти з однолітками часто супроводжуються соціальним відторгненням або булінгом, які мають особливо деструктивний вплив на психіку. У таких умовах формується відчуття небезпеки соціального середовища, що активізує захисні психологічні механізми, знижує рівень довіри та ускладнює подальшу соціалізацію. Зокрема, юнаки та юначки, які переживають конфлікти у сім'ї або відчувають самотність, частіше демонструють агресивну поведінку щодо однолітків або стають жертвами конфліктних взаємодій, що свідчить про циклічний характер емоційного напруження та конфліктності [3].

Суттєвим фактором сучасності є також цифрове інформаційне середовище, яке трансформує характер взаємин між однолітками. Соціальні мережі створюють додаткові джерела напруження через очікування постійної доступності, швидкого реагування та соціального схвалення. Невиконання цих очікувань викликає емоції розчарування та напруження, які, у свою чергу, підвищують ймовірність конфліктів між друзями. Отже, сучасні конфлікти набувають не лише безпосереднього, але й опосередкованого, медіаційного характеру [4, с. 2479].

З позицій психології розвитку конфліктні взаємини мають амбівалентний характер. З одного боку, вони можуть виконувати конструктивну функцію, сприяючи формуванню навичок комунікації, саморегуляції та вирішення проблем. З іншого боку, за умов високої інтенсивності, тривалості або негативної емоційної насиченості конфлікти набувають деструктивного характеру і стають чинником хронічного емоційного напруження. Особливо небезпечними є ситуації, коли особистість не володіє ефективними стратегіями розв'язання конфліктів, що призводить до використання неадаптивних моделей поведінки, таких як агресія або уникнення.

Важливим модератором впливу конфліктів на емоційний стан виступає психологічна резильєнтність особистості. Дослідження доводять, що вона частково посередковує зв'язок між якістю взаємин із однолітками та рівнем самотності і стресу: за високого рівня резильєнтності негативний вплив конфліктів значно знижується. Водночас низька здатність до психологічної адаптації підсилює негативні наслідки конфліктів, що проявляється в підвищеному рівні емоційного виснаження [5, с. 61].

Отже, конфліктні взаємини з однолітками є комплексним соціально-психологічним феноменом, який виступає одним із ключових чинників формування емоційного напруження в підлітковому та юнацькому віці. Їх вплив зумовлений поєднанням зовнішніх соціальних факторів і внутрішніх психологічних механізмів, серед яких провідне місце займають потреба у приналежності, самооцінка та рівень психологічної стійкості. Негативні взаємини з ровесниками не лише порушують емоційний баланс особистості, але й можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я, соціальної адаптації та загального розвитку, що зумовлює їх врахування в практиці психологічної й педагогічної роботи.

### **Література**

1. Juliyanti, J. Relationship Between Peer Relationships and Mental Health Among High School Adolescents. *Open Access Health Scientific Journal*. 2025. Vol. 6, № 1. P. 48–53.

2. Баркова Д. Ю., Нудель В. О. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. № 19. 2013. С.32-39.
3. Гапон Н. Соціальна психологія: навч. посібник. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 189 с.
4. Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q., Hu, Y. The effect of peer relationships on adolescent loneliness: the role of psychological resilience and the OXTR gene. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 2477–2489.
5. Горбатюк М. М. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.)*. С. 60-64.

**КЛИМОВИЧ Ірина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ШПОРТУН Оксана,**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

## **СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ – ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

В умовах воєнного стану та масштабного внутрішнього переміщення населення в Україні особливої актуальності набуває дослідження психологічних ресурсів фахівців соціальної сфери. Соціальні працівники з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виконують професійні обов'язки в умовах підвищеного стресу, поєднуючи власний досвід травматичних подій із наданням допомоги іншим. Це зумовлює необхідність аналізу їхніх смисложиттєвих орієнтацій та

професійної мотивації як чинників ефективності діяльності та психологічної стійкості.

Проблема смисложиттєвих орієнтацій розглядається в контексті екзистенційної психології. Зокрема, В. Франкл наголошував на прагненні людини до пошуку сенсу життя як базовій мотиваційній силі особистості [3].

У розвитку наукових підходів до розуміння людської мотивації ключову роль відіграли такі дослідники, як Абрахам Маслоу, Фредерік Герцберг, Девід Макклелланд, Кларк Халл, Віктор Врум, Даніел Пінк, Едвард Десі, Річард Раян, Беррес Фредерік Скіннер, Карл Роджерс та Генрі Мюррей. Їхні теорії створили фундамент для сучасного розуміння мотиваційних процесів і визначення факторів, що впливають на поведінку та життєві орієнтири людини.

Водночас сучасні виклики – природні катаклізми, трудова міграція, економічні кризи, а найбільше війна та вимушене переселення - висувають нові вимоги до вивчення життєвої перспективи внутрішньо переміщених осіб. Поєднання внутрішніх аспектів психіки та зовнішнього середовища дозволяє глибше зрозуміти, як пережиті втрати й зміни впливають на здатність людини формувати майбутнє, і чим відрізняється ця перспектива у переселенців та у людей, які проживають у відносно безпечних регіонах.

Професійна мотивація розглядається як система внутрішніх і зовнішніх спонукань до діяльності. Відповідно до теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян), внутрішня мотивація є ключовим чинником ефективною та стійкою професійною діяльністю.

Внутрішньо переміщені особи переживають значні життєві зміни, що сприяє переосмисленню цінностей і життєвих пріоритетів. Для них характерні: орієнтація на відновлення стабільності та безпеки; підвищена значущість соціальної підтримки; активізація пошуку сенсу життя в умовах кризи; формування нових життєвих стратегій.

У соціальних працівників – ВПО смисложиттєві орієнтації часто мають альтруїстичний характер і проявляються у прагненні допомагати іншим, що сприяє особистісному зростанню.

Професійна мотивація соціальних працівників – ВПО характеризується: домінуванням внутрішніх мотивів (покликання, цінність допомоги іншим); високим рівнем емпатії, зумовленим власним досвідом; орієнтацією на соціальну значущість діяльності; наявністю ризиків емоційного вигорання.

Водночас важливу роль відіграють і зовнішні чинники: матеріальна стабільність, підтримка організації, професійне визнання. Натомість недостатня сформованість життєвих смислів може призводити до зниження мотивації та професійної дезадаптації.

Смисложиттєві орієнтації виступають важливим внутрішнім ресурсом, що підтримує професійну мотивацію. Високий рівень осмисленості життя сприяє: підвищенню професійної ефективності; розвитку стресостійкості; зниженню ризику професійного вигорання [1].

Тренінг та групова консультація щодо надання психосоціальних послуг внутрішньо переміщеним особам є дієвими інструментами для відновлення їх працездатності та реінтеграції в приймаючі громади.

Ефективним у роботі з переміщеними людьми є напрацювання теоретичних знань та їх закріплення виконанням практичних справ, що надає можливість виявити бар'єри до працевлаштування у внутрішньо переміщених осіб, обговорити психологічні опори, сформувані психологічну готовність та самоумотивованість до працевлаштування [2].

Отже, смисложиттєві орієнтації та професійна мотивація соціальних працівників із числа ВПО є взаємопов'язаними характеристиками, що визначають ефективність їхньої професійної діяльності. Досвід вимушеного переселення, попри травматичність, може виступати ресурсом для розвитку емпатії, альтруїзму та усвідомлення сенсу професійної діяльності. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне вивчення цих феноменів та розробку програм психологічної підтримки.

### Література

1. Гутиря М., Кононова М., Мелоян А., Білаш С., Логвінова Д., Логвінов О. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації

особистості. Монографія. Полтава, 2022. 199 с. URL: <https://publishing.pnpu.edu.ua/catalog/book/312>

2. Приб Г.А., Бегеза Л.Є. Сприяння федерації професійних спілок України у наданні підтримки внутрішньо переміщеним особам в Україні. Технічний звіт РО 40405574 від 16.01.2023 р. Академія праці, соціальних відносин і туризму. 2023. 29 с. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.36478.97606>

3. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2018. 184 p. URL: <https://www.beacon.org/Mans-Search-for-Meaning-P602.aspx>

**КОТУХ Олена,**

молодший науковий співробітник

лабораторії методології і теорії психології,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Громадянська ідентичність українців є динамічним конструктом, що еволюціонує між поколіннями, відображаючи зміни суспільних цінностей, політичних орієнтацій та національної самосвідомості. Уявлення ж про громадянську ідентичність українського народу було досить розмите через перекручування і фальсифікацію історії, колоніальне минуле, формування подвійної ідентичності, систематичне знищення опозиційної влади, нав'язуванням меншовартості та різного роду національних комплексів, заселенням радянською владою росіянами українських територій. Актуальність дослідження громадянської ідентичності є важливим, і набуває особливої уваги в умовах сучасних соціально-політичних трансформацій, оскільки сприяє глибшому розумінню процесів консолідації суспільства, національної свідомості та виступає ключовим чинником формування громадянської свідомості, визначає моделі соціальної поведінки та впливає на рівень участі українців у демократичних процесах.

Громадянської ідентичності розглядають як комплексне багатогранне утворення, що втілює ототожнення особистості зі спільнотою громадян тієї чи іншої держави та існує на рівні свідомості і несвідомого. Проблематикою української громадянської ідентичності цікавилися такі українські вчені: М. Боришевський, В. Степаненко, Л. Снігур, Н. Хазратова, О. Стегній, В. Васютинський, Л. Сокурянська, Н. Савелюк, О. Ровенчак, В. Арбеніна, Н. Безгина, Т. Бевз та інші [3].

Громадянська ідентичність як вид соціальної ідентичності найбільш тісно пов'язана із ціннісно-сисловою сферою особистості, оскільки для того, щоб індивід визначив свою приналежність до соціальної групи, він повинен визначити цінності, властиві цій групі, і головне – прийняти рішення, чи готовий він їм відповідати. Громадянська ідентичність є динамічним утворенням, що конструюється особистістю в ході порівняння з іншими, перегляду цінностей, наповнюваності смислами, пошуку нового місця в соціальному середовищі [4]. Одним із головних факторів формування громадянської ідентичності вважає активне відношення особистості до соціального життя, політичної активності, здатність інституційними заходами захищати свої інтереси, здатність визначати власне відношення до проявів соціальної реальності, готовність приймати власні рішення, перспективна відповідальність щодо власних вчинків та розуміння можливих наслідків, здатність до різних форм спільної діяльності, об'єднання навколо спільних цілей та цінностей.

Процес формування громадянської ідентичності можна розглядати як стихійний (зміни під впливом некерованих, випадкових чинників), і цілеспрямований процес змін особистості або ж її окремих сторін і якостей внаслідок спеціально організованих впливів. Водночас формування громадянської ідентичності є природним процесом, який впливає на особистість громадянина протягом усього його життя [2].

На думку Журби К., Шкільної І., формування громадянської ідентичності у студентів ЗВО має опиратися на систему цінностей, національну свідомість, мову, культуру, національну ідею, моральні правила і закони, проявлятися у

самоорганізації, активній громадянській позиції, здатності діяти задля спільної мети і спільного блага [1].

Наразі в умовах соціально-політичних змін які відбуваються в Україні актуальним стає пошук ефективних технологій формування та розвитку громадянської ідентичності у молоді. Технології формування громадянської ідентичності молоді – це не лише методи викладання, а цілеспрямовані педагогічні дії, що допомагають учням усвідомити себе громадянами своєї держави, сформувати активну життєву позицію та відчуття належності до українського суспільства.

Технології розвитку громадянської ідентичності включають інтерактивні методи навчання, тренінги, соціальну ініціативу та громадянську активність. Вони спрямовані на формування національної свідомості, громадянської компетентності, відповідальності та активної соціальної позиції. Ключовими є технології, що базуються на залученні до демократичних процесів, культурної спадщини та забезпечують формування громадянської стійкості.

*Інтерактивні технології як метод громадянського виховання молоді:* Ціль інтерактивних методів навчання – виробити у студентів вміння індивідуально і колективно отримувати й оцінювати здобуту інформацію; брати участь в обговоренні; використовувати універсальні стандарти, які допомагають оцінити позицію, прийняти рішення; приходити до єдиного рішення і відстоювати свою позицію.

*Громадянська активність та соціальні ініціативи:* Громадянська активність проявляється через соціальні ініціативи – ідеї, спрямовані на розв'язання актуальних соціальних проблем (волонтерство, громадські ініціативи, освітні та екологічні проєкти). Такі ініціативи є важливим інструментом для покращення життя громади, а громадянська активність – запорука розвитку суспільства.

*Громадянська освіта:* передбачає формування і розвиток у громадян України громадянських компетентностей, спрямованих на утвердження і захист державності та демократії, здатності відстоювати свої права, відповідально

ставитися до громадянських обов'язків, нести відповідальність за своє власне життя.

*Медіа-освіта та медіаграмотність:* *Медіа-освіта* репрезентується як засіб формування критичного мислення. Метою медіа-освіти є захист аудиторії від маніпуляційного впливу медіа, навчання орієнтації в медійному потоці. *Медіаграмотність* – необхідна для того, щоб орієнтуватись в сучасному інформаційному просторі, вміти аналізувати медіа тексти в історичному, соціальному, культурному контекстах.

*Психотехнології:* Використовуються для розвитку особистості, подолання стресу, підвищення стійкості, оптимізації психічних процесів і міжособистісних взаємин. *Основні цілі роботи з психотехнологіями:* оптимізація психічного стану (зниження тривожності, подолання депресивних станів, відновлення емоційної стабільності); розвиток когнітивних навичок (покращення пам'яті, концентрації, швидкості мислення); розвиток особистості (вироблення нових життєвих цінностей, цілей, навичок ефективної взаємодії з іншими); трансформація обмежуючих переконань (виявлення й заміна негативних когнітивних установок на позитивні та ресурсні); підтримка в кризових ситуаціях (відновлення після стресу, травми або важких подій).

Формування громадянської ідентичності в сучасному освітньому просторі залежить від багатьох чинників. Громадянська ідентичність молодих людей може набувати різноманітних форм, відображаючи багато аспектів їхньої соціокультурної реальності, тому важливо розуміти, які чинники формують цю ідентичність, і як вона впливає на процеси трансформації суспільства. Адже такий процес можливий лише за реалізації прав і свобод людини в навчальному закладі, де рушійною силою повинні бути такі основні принципи гідності, поваги і відповідальності.

## Література

1. Журба К., Шкільна І. Формування громадянської ідентичності студентів як умови національної солідарності у воєнний час. *Advanced Linguistics*. 2023. №

11. С. 146-153. URL:<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/fd73109b-be04-47e5-b183-0b5185579f15/content>

2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. / за ред. Т. В. Дуткевич. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3426>

3. Макарова О.П. Формування громадянської ідентичності в закладах вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70) № 3. С. 153-157.

URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2020/28.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/28.pdf)

4. Петровська І.Р. Типи громадянської ідентичності студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 317-330. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/157886-Текст%20статті-344414-1-10-20190227.pdf>

5. Синельников Р. Ю. Психологічні чинники громадянської ідентичності особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 4. С. 84-95. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep\\_2018\\_4\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep_2018_4_11)

**КРАЙНІЧЕНКО Тетяна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ЗАДОРЖНА-КНЯГНИЦЬКА Леніна,**

доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та освіти,

Маріупольський державний університет

## **ГРУПОВА АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПРОСТІР ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК-МАТЕРІВ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД**

Воєнний стан в Україні спричинив системні психологічні наслідки для різних категорій населення. Жінки-матері опиняються в особливо вразливій позиції: переживають власну травму та несуть відповідальність за психологічну безпеку дітей. Вони змушені одночасно виконувати кілька соціальних ролей:

бути турботливою матір'ю, підтримкою для родини, часто – годувальницею та емоційним «якорем» для близьких. Це призводить до хронічного стресу, високого рівня тривожності та швидкого емоційного виснаження.

Материнство в умовах війни характеризується підвищеним психологічним навантаженням, оскільки поєднує прагнення жінки забезпечити безпеку дитини з обмеженою можливістю контролювати зовнішні обставини, що зумовлює внутрішні суперечності та емоційну напругу [4]. У таких умовах особливої важливості набуває розвиток резильєнтності – динамічної здатності особистості не лише витримувати психотравматичні обставини, а й відновлюватися після них, зберігаючи внутрішню цілісність і потенціал до розвитку. Водночас у контексті групової роботи доцільно говорити про колективну резильєнтність – спільну здатність членів групи підтримувати один одного, розподіляти ресурси та разом долати кризові стани. Ключовим підґрунтям для її формування є психологічна ресурсність особистості, яка містить у собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують адаптивне функціонування в умовах хронічного стресу [3].

Поняття життєстійкості є невіддільним від резильєнтності: воно описує цілісну властивість особистості, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу та активно взаємодіяти зі складними обставинами, не уникаючи їх, а перетворюючи на досвід [5]. Саме ця властивість стає центральним орієнтиром у роботі з жінками-матерями, що переживають досвід вимушеного переміщення, втрати звичного укладу життя або розлуки з близькими.

Вагомим засобом формування колективної резильєнтності жінок-матерів у кризовий період є арт-терапія. У груповому форматі вона ефективна передусім тому, що поєднує два потужні ресурси: творче вираження внутрішніх переживань через образ, колір чи форму та живу підтримку групи. Саме це поєднання сприяє згуртуванню учасниць, знижує напругу та зміцнює їхню стійкість до стресу [1]. У роботі з жінками-матерями груповий творчий процес має особливу цінність: через малюнок, образ чи метафору жінка може виразити те, що важко або боляче

формулювати словами, і зробити це безпечно, не занурюючись у травматичний досвід повторно.

Серед ключових арт-терапевтичних технік, що застосовуються у роботі з цією цільовою групою, науковці та психолого-практики виокремлюють такі:

- колективні візуальні історії – спільне створення образів, що відображають досвід переживання кризи та формують уявлення про майбутнє (це допомагає осмислити пережите і знайти спільне у досвіді одна одної);

- тілесно-орієнтовані практики з елементами творчості – пластичні рухи під музику, тактильні колажі, звукова імпровізація тощо, що знижують рівень соматичного напруження (такі практики знімають фізичну напругу, яка накопичується внаслідок тривалого стресу);

- метафоричні асоціативні карти та символічне моделювання – техніки, що допомагають жінці побачити власні внутрішні ресурси та сформувати позитивний образ себе як матері навіть у складних обставинах;

- групові завершальні ритуали – спільне підведення підсумків кожної зустрічі з елементами взаємної підтримки та рефлексії (такі ритуали створюють відчуття належності до групи та психологічної безпеки, що є важливою умовою відкритості й довіри між учасницями).

Суттєвим позитивним аспектом застосування групової арт-терапевтичної роботи є її вплив на відновлення материнської ідентичності. У кризових обставинах жінка-мати часто переживає болісну невідповідність між тим, якою вона має бути – надійною опорою для дитини – і тим, що відчуває насправді: страх, безпорадність, виснаження [4]. Групова арт-терапія створює безпечний символічний простір, у якому ці суперечності можуть бути не приховані, а творчо опрацьовані через образ, метафору, спільну дію. Це сприяє формуванню більш цілісного та гнучкого уявлення жінки про себе як матір у нових обставинах, підвищуючи її здатність до усвідомленого батьківства навіть в умовах тривалого стресу.

Не менш важливою є роль групової динаміки у формуванні стійкості через міжособистісний контакт. Переживання спільності досвіду, взаємне визнання та

емоційна підтримка всередині групи активізують внутрішні ресурси кожної учасниці, знижують відчуття ізольованості та сорому, пов'язаного з «неідеальним» материнством у кризових умовах [3]. Систематична участь у груповому арт-терапевтичному процесі поступово формує стійкі навички взаємопідтримки, які жінки переносять у повсякденне життя (у стосунки з дітьми, близькими та громадою), що і становить основу колективної резильєнтності як соціального явища [5].

Важливим чинником підвищення ефективності групової арт-терапевтичної роботи є її методична структурованість. Теорія та практика психологічних тренінгів передбачає цілеспрямований розвиток особистісних ресурсів і навичок саморегуляції через структуровані вправи, групову взаємодію та систематичну рефлексію [2]. Інтеграція арт-терапевтичних технік у тренінговий формат дозволяє поєднати переваги обох підходів: структурованість і поетапність тренінгу з гнучкістю та символічною глибиною арт-терапії.

Програма групової арт-терапевтичної роботи з жінками-матерями у кризовий період може передбачати три основні блоки: стабілізаційний (зниження гострого дистресу, формування відчуття безпеки в групі), ресурсний (дослідження та активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів) та інтеграційний (осмислення досвіду, формування нової ідентичності та образу майбутнього). Кожен блок включає арт-терапевтичні вправи, групову рефлексію та елементи психоедукації.

Таким чином, групова арт-терапія є дієвим простором для формування спільної стійкості жінок-матерів у кризових умовах. Її сила – у поєднанні трьох складових: творчого вираження переживань, взаємної підтримки в групі та цілеспрямованого розвитку особистісних ресурсів, що разом забезпечують і швидку допомогу в гострій ситуації, і стійкий довготривалий ефект.

### **Література**

1. Гавеля О. М. Групова арт-терапія: культурні практики та арт-терапевтичні техніки роботи з груповими процесами та тімбілдингом. *У пошуку нових сенсів полікультурного світу. Повоєнний діалог культур : матеріали*

*Міжнародної наук.-практ. конф.* (Київ, 2–3 лютого 2023 р.) / упоряд. В. П. Дячук. Київ : НАКККіМ, 2023. С. 244–247.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

3. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–33.

4. Цимбал Т. Материнство і війна: екзистенційні виклики та етичні колізії. *Українознавчий альманах*. 2023. Вип. 32. С. 50–55.

5. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1 (69). С. 32–40.

**КРУПСЬКА Тетяна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ШАХОВ Владислав,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

У сучасній психологічній науці розгляд когнітивного розвитку підлітка неможливий без урахування середовища інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), яке фактично виступає новим «простором соціалізації». Сучасні дослідники, зокрема вітчизняна науковиця Н. В. Морзе, наголошують на тому, що ІКТ трансформують не лише обсяг знань, якими оперує дитина, а й саму структуру психічних процесів. Підлітковий вік є критичним етапом, коли завершується формування вищих психічних функцій, і постійна взаємодія з цифровим контентом накладає специфічний відбиток на цей розвиток [2, с.5-7].

Однією з найбільш обговорюваних тем у працях іноземних вчених, таких як Д. Смолл та Н. Карр, є феномен пластичності мозку під впливом мережевих технологій. Вони стверджують, що тривале перебування в інтерактивному середовищі стимулює розвиток короткочасної пам'яті та швидкості реакції, проте водночас послаблює нейронні зв'язки, що відповідають за глибоке зосередження та критичний аналіз [3, с.42-45]. Це корелює з висновками українських дослідників (зокрема Ю. П. Антіпової), які вивчають «кліпове мислення». Цей тип пізнання характеризується фрагментарністю та швидкою зміною образів, що допомагає підлітку захиститися від інформаційного перевантаження, але ускладнює побудову тривалих логічних ланцюжків.

У контексті пам'яті спостерігається перехід до «екзогенного» типу збереження даних. Як зазначають теоретики цифрового навчання, підлітки дедалі частіше використовують стратегію запам'ятовування не самого змісту інформації, а місця її знаходження. Цей ефект, описаний у західній літературі як «ефект Google», змінює роль оперативної пам'яті, роблячи її більш динамічною, але менш стійкою [3, с.58]. Водночас розвиток ІКТ-компетентності, за Н. В. Морзе та О. Г. Кузьмінською, сприяє формуванню нових когнітивних навичок - здатності до швидкого синтезу візуальної інформації та багатозадачності. Проте, з погляду класичної психології, зокрема школи Г. С. Костюка, надмірна стимуляція зовнішніми подразниками може призводити до розсіювання уваги та труднощів із вольовою саморегуляцією [1, с.142].

Сучасні іноземні дослідження також акцентують увагу на тому, що ІКТ змінюють структуру читання: від лінійного занурення до «сканування» тексту. Це впливає на вербально-логічне мислення, яке стає більш прагматичним та орієнтованим на швидкий результат. Таким чином, когнітивна сфера підлітка в умовах ІКТ розвивається амбівалентно: з одного боку, відбувається адаптація до швидкоплинного цифрового світу, що підвищує інтелектуальну гнучкість, з іншого - виникає потреба у свідомому розвитку навичок глибокої концентрації, без яких неможливе повноцінне творче та системне мислення. Отже, теоретичний аналіз проблеми свідчить, що цифрові технології не просто

доповнюють інтелект, а фактично перебудовують механізми обробки даних. Це стає критичним саме у підлітковому віці, який є сензитивним періодом для дозрівання вищих психічних функцій. Зокрема, інтенсивний вплив цифрового середовища припадає на етап формування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за контроль імпульсів, вибірковість уваги та здатність до глибокої концентрації..

Для сучасного покоління ІКТ виступають не лише інструментом навчання, а й ключовим простором соціалізації, що зумовлює трансформацію структури пізнавальних процесів та робить їх більш залежними від зовнішніх інформаційних мереж. Тож, актуальність вивчення особливостей когнітивного розвитку підлітків в умовах використання інформаційно-комунікаційних технологій зумовлена стрімкою цифровізацією всіх сфер життєдіяльності. Мета нашого дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу ІКТ на розвиток когнітивної сфери підлітків. Для досягнення цієї мети було поставлено завдання проаналізувати науково-методичні підходи до вивчення когнітивної сфери, дослідити специфіку використання гаджетів молоддю, емпірично перевірити характер цього впливу, а також апробувати програму психологічного тренінгу та розробити методичні рекомендації для оптимізації когнітивного розвитку в умовах навчання з ІКТ.

Майбутні дослідження в межах даної проблематики доцільно спрямувати на емпіричну перевірку дієвості новітніх психологічних методик розвитку когнітивної сфери. Важливим кроком стане створення цілісних програм психологічної допомоги, які поєднуюватимуть розвиток емоційного інтелекту та навичок когнітивної саморегуляції, адаптованих до специфічних умов навчання в сучасному інформаційно-комунікаційному середовищі.

### **Література**

1. Костюк Г. С. Навчання і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ: Вища школа, 1989. С. 142.

2. Морзе Н. В. Цифрова компетентність як умова формування інноваційного освітнього середовища. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2024. Т. 104, № 6. С. 5–7.

3. Small G. *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*. New York: William Morrow Paperbacks, 2009. 256 p.

**КРУТІЙ Катерина,**

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дошкільної освіти, Маріупольський державний університет

**КОСТЕНКО Наталія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

## **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СТРУКТУРІ ТРЕНІНГІВ З ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЖІНОК ВПО 40-50 РОКІВ**

Повномасштабна війна в Україні спричинила масове вимушене переміщення населення, що стало сильним стресогенним чинником для мільйонів громадян. Особливу групу ризику становлять жінки віком 40-50 років. Цей період, який у психології класифікується як «середня дорослість», характеризується переоцінкою життєвих досягнень, зміною соціальних ролей та початком вікових фізіологічних змін.

Вимушене переселення для цієї категорії стає «подвійною кризою»: до нормативної кризи додається ситуативна - втрата дому, професійного статусу та звичного кола підтримки. Хронічний стрес у жінок цього віку часто проявляється у вигляді депресивних станів, психосоматичних розладів та відчуття втрати сенсу життя. Психологічна підтримка як складник комплексної допомоги ВПО є критично важливою для збереження ментального здоров'я нації [1].

Традиційні методи психологічної корекції, що базуються на вербалізації досвіду, часто стикаються з опором у клієнтів, які пережили травму. Арт-терапія

в сучасних умовах війни виступає як м'яка, але глибока технологія, що дозволяє працювати з підсвідомими шарами психіки [1]. Зокрема, у роботі з жінками середнього віку високу ефективність демонструють такі напрями:

- ізотерапія (малювання, живопис, графіка), що дозволяє візуалізувати внутрішні конфлікти та трансформувати їх у естетично завершені образи;
- колажування, яке допомагає інтегрувати розрізнені фрагменти життєвого досвіду в цілісну картину «нового Я»;
- мандалотерапія, спрямована на гармонізацію емоційного стану та пошук внутрішнього центру стабільності;
- казкотерапія та робота з метафоричними асоціативними картами (МАК), що активують архетипові ресурси та допомагають у пошуку нових життєвих смислів.

Для жінок 40-50 років арт-терапія є ефективною завдяки:

✓ зняттю «когнітивного контролю»: жінки цього віку схильні надмірно аналізувати свої проблеми, що заважає емоційній розрядці; творчість дозволяє обійти ці бар'єри;

✓ відновленню самоствавлення: завдяки створенню художнього продукту жінка знову відчуває себе «творцем», а не «жертвою», що веде до позитивних змін у самосприйнятті;

✓ екзистенційному наповненню: арт-терапія дозволяє візуалізувати нові сенси, що корелює з ідеями В. Франкла про творчість як шлях до подолання страждань.

У сучасних умовах арт-терапія виходить за межі простого творчого самовираження, перетворюючись на фундаментальний засіб групової роботи з жінками, що переживають наслідки воєнної травми. Як зазначає О. Касумова, використання ліній, рухів, форм та кольорів стає для особистості універсальною мовою, яка дозволяє вербалізувати невимовне [3]. Для жінок-ВПО цей метод є критично важливим, адже він не лише підсилює внутрішню впевненість та надає наснаги для подальшого життя, а й виступає своєрідним «діагностичним інструментом». Завдяки творчості учасниця може безпечно визначити власний

рівень довіри до оточуючих та готовність до подальшого опрацювання травматичних переживань.

Особливу цінність для розробки тренінгових технологій з методами арт-терапії становлять емпіричні дослідження І. Орленко та О. Бальбузи, які підтвердили глибинні зміни в структурі самоствавлення жінок під впливом арттерапевтичних заходів. Науковицями встановлено, що терапія мистецтвом є дієвим інструментом не лише для корекції наявних деструктивних установок, а й для активного формування емоційно-ціннісного ставлення до власного «Я» [2].

Результати апробації технології свідчать про якісні зміни в особистісному профілі учасниць, а саме:

- активується здатність бачити власну самоцінність незалежно від зовнішніх обставин чи втраченого соціального статусу;
- помітно зростає увага до власних почуттів, їх усвідомлення та безумовне прийняття;
- суттєво знижуються показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, що часто супроводжують досвід вимушеного переселення.

Завдяки зниженню загального негативного фону самоствавлення, жінка стає більш чутливою до власних потреб.

Це дозволяє змінити вектор сприйняття себе з «об'єкта обставин» на «суб'єкта власного життя». Позитивне емоційне забарвлення ставлення до себе є тим фундаментом, на якому будується подальша адаптація та подолання хронічного стресу.

Динаміка розвитку сучасної психологічної практики в Україні характеризується безперервною експансією напрямів та видів арт-терапії. Особливого значення набуває мультимодальний підхід, що передбачає синергетичне поєднання декількох видів мистецтва в межах одного терапевтичного простору. Інтеграція не просто розширює інструментарій психолога, а створює принципово нові можливості для екстерналізації складних емоційних станів. Прикладом інтеграції у тренінговій роботі може бути поєднання акустичної релаксації для зниження тривожності, потокового

малювання для екстерналізації прихованих емоцій та кінестетичної стабілізації через роботу з пластичними матеріалами. Така синергія методів дозволяє жінці 40-50 років обійти когнітивні бар'єри, віднайти внутрішні сили для успішної адаптації у новому соціальному середовищі. Таким чином, арт-терапевтичний простір стає місцем трансформації деструктивного досвіду війни у ресурс розвитку особистості.

Мультимодальність у роботі з жінками-ВПО дозволяє:

- диверсифікувати канали самовираження. Якщо вербалізація почуттів або статичне малювання викликають супротив, поєднання руху, звуку та візуальних образів допомагає обійти ці бар'єри;

- стимулювати креативну адаптивність. Синтез різних технік активує гнучкість мислення, що є критично важливим ресурсом для побудови життєвої стратегії в нових умовах;

- поглибити емоційний відгук. Одночасне залучення різних сенсорних систем забезпечує більш широке поле для творчого прояву, перетворюючи тренінг на простір тотального відновлення особистості.

Особливого значення набуває роль арт-терапії у збереженні особистісної ідентичності та культурної спадщини, які в умовах війни опиняються під загрозою нівелювання. Для внутрішньо переміщеної особи мистецтво стає медіумом, через який вона може доторкнутися до традицій свого народу, висловити історію власного роду та зафіксувати персональні цінності. Отже, арт-терапевтичний простір є місцем, де жінка не просто долає стрес, а й відновлює відчуття своєї приналежності до національного контексту, що є ключовим ресурсом для подолання кризи переселення.

Практичним прикладом є використання технології виготовлення ляльки-мотанки, яка в контексті тренінгу виступає не лише етнографічним об'єктом, а й символічним контейнером для особистісних ресурсів. Процес створення вузлової ляльки без використання голки допомагає жінці «змотати» докупи розрізнені фрагменти свого життя, відновити відчуття цілісності та безпеки, звертаючись до архетипу Березини.

В екстремальних умовах війни арт-терапія здатна забезпечити результати, недосяжні для традиційних методів реабілітації. Вона виступає дієвим інструментом комплексного відновлення, від психологічного та фізичного благополуччя до моральної стійкості особистості. Творчий процес стає потужним стимулом до реабілітації, де вираження емоцій через мистецтво запускає механізми природного відновлення психічного стану [1].

Арт-терапія як комплексна тренінгова технологія постає одним із найбільш дієвих та екологічних інструментів відновлення психологічних ресурсів жінок-ВПО 40-50 років. Її особлива цінність реалізується саме у форматі групової роботи, де колективний творчий простір стає джерелом взаємопідтримки та соціальної реінтеграції. Групова динаміка дозволяє учасницям не лише інтегрувати власний травматичний досвід, а й відчувати солідарність, що нівелює відчуття самотності та відчуженості. Впровадження таких групових методів у практичну діяльність психолога є стратегічно важливим, адже синергія колективної творчості та звернення до національних традицій активують глибинні сили для успішної адаптації. Саме завдяки групової взаємодії та мультимодальному підходу є можливим перехід від індивідуального переживання кризи до спільного творення нових життєвих стратегій у нових соціокультурних умовах.

### Література

1. Авер'янова М.Н. Застосування арт-терапії в сучасних умовах російськоукраїнської війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність: матеріали конф. МЦНД* (Луцьк, 03 березня 2023 р.). Луцьк, 2023. С. 140-145.
2. Бальбуза О., Орленко І. Психологічні аспекти впливу арт-терапії на позитивні зміни самоставлення жінок. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 17(62). С. 72-83.
3. Касумова О. Використання арт-терапевтичних технологій у груповій терапії жінок, які переживають наслідки травматичних подій. *Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали ХХ*

*Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня-2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О.Л. Вознесенської, Л.О. Подкоритової, О.М. Цимбала. Київ, 2023. С. 41-43.*

**ЛИСЕНКО Наталя,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ДЕСНОВА Ірина,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

В умовах трансформації суспільства особливої значущості набуває проблема формування асертивної поведінки підлітків як передумови їхньої успішної соціалізації та гармонійного розвитку. Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення особистості, що супроводжується формуванням самосвідомості, ідентичності та моделей соціальної взаємодії. У цей час підлітки стикаються з необхідністю відстоювати власну позицію, приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність. Водночас недостатній рівень комунікативних умінь, емоційної саморегуляції та впевненості у собі може зумовлювати формування неадаптивних моделей поведінки, зокрема пасивності або агресивності [3].

У цьому контексті асертивність постає як інтегративна соціально-психологічна якість особистості, що забезпечує здатність впевнено й конструктивно відстоювати власні інтереси, думки та почуття без порушення прав інших. Асертивна поведінка виступає оптимальною моделлю взаємодії, поєднуючи самоповагу, відповідальність і емоційну врівноваженість. Її формування у підлітковому віці є особливо актуальним, оскільки саме в цей

період закладаються основи соціальної поведінки особистості. Розвинені асертивні навички сприяють формуванню адекватної самооцінки, саморегуляції та ефективної комунікації, тоді як їх недостатність може ускладнювати соціальну адаптацію та знижувати психологічну стійкість [1].

Крім того, асертивність виступає важливим психологічним ресурсом особистості, що забезпечує подолання труднощів, прийняття рішень і збереження внутрішньої рівноваги. Вона пов'язана з упевненістю в собі, самостійністю, відповідальністю, наполегливістю, а також здатністю до емпатії та рефлексії. З огляду на це, формування асертивної поведінки підлітків є важливим завданням психолого-педагогічної практики, оскільки сприяє розвитку зрілої та соціально компетентної особистості[5].

Слід зазначити, що проблема асертивності як психологічного феномену активно розроблялася у зарубіжній науці в межах поведінкового та гуманістичного підходів. Концептуальні основи асертивної поведінки були закладені А. Солтером, який визначав її як здатність відкрито й чесно виражати думки та емоції без порушення прав інших. Р. Альберті та М. Еммонс розглядали асертивність як навичку міжособистісної ефективності, що формується у процесі соціального навчання. У гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, Е. Фромм) асертивність пов'язується із самореалізацією, автономністю та відповідальним вибором як умовами психологічної зрілості особистості [3].

Водночас у сучасних психологічних дослідженнях асертивність розглядається як інтегральна особистісна властивість, що забезпечує баланс між пасивною та агресивною поведінкою та визначає конструктивний стиль соціальної взаємодії. У вітчизняній психології (В. Ромек, О. Брюховецька, Т. Титаренко та ін.) асертивність трактується як здатність до самоствердження, відповідального відстоювання власної позиції та збереження поваги до інших. Зокрема, Дж. Вольпе та К. Рудестам підкреслювали її роль як навички впевненої поведінки, що дозволяє ефективно протистояти соціальному тиску та маніпуляціям. Узагальнення наукових підходів дає підстави розглядати

асертивність як багатокомпонентну характеристику, що охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти та є важливою передумовою соціальної адаптації й психологічної зрілості особистості [5].

Отже, аналіз наукових джерел підтверджує, що асертивність є набутою якістю, яка формується у процесі соціалізації та може цілеспрямовано розвиватися засобами психолого-педагогічного впливу. Відповідно, асертивна поведінка виступає важливим показником соціальної зрілості особистості. Окрім цього, слід зазначити що ефективним засобом її формування є соціально-психологічний тренінг, який забезпечує практичне відпрацювання навичок у безпечному середовищі. Перевагами тренінгу є активна участь, практична спрямованість, моделювання життєвих ситуацій, зворотний зв'язок і розвиток рефлексії.

Головним чином у процесі тренінгової роботи підлітки не лише отримують знання про асертивність, але й набувають досвіду конструктивної поведінки, вчаться розпізнавати власні емоції, контролювати їх та ефективно взаємодіяти з іншими. Тренінгові технології сприяють формуванню таких умінь: відстоювати власну позицію, говорити «ні» без почуття провини, конструктивно вирішувати конфлікти, виражати емоції соціально прийнятним способом, розвивати емпатію та повагу до інших [2].

У процесі формування асертивної поведінки підлітків ефективним є використання комплексу спеціально організованих тренінгових прийомів, які забезпечують розвиток як особистісних, так і комунікативних навичок. Зокрема, важливе місце займають рольові ігри, що передбачають моделювання ситуацій міжособистісної взаємодії, таких як відмова від небажаної пропозиції або захист власної думки. Застосування цього методу дозволяє підліткам відпрацьовувати асертивні моделі поведінки у безпечному середовищі та формувати впевненість у власних діях.

Не менш значущими є вправи, спрямовані на розвиток самопізнання, які допомагають учасникам усвідомити власні почуття, потреби та цінності. Це сприяє глибшому розумінню себе, формуванню адекватної самооцінки та

внутрішньої впевненості. Важливу роль у розвитку асертивності відіграють техніки «Я-повідомлень», які навчають підлітків конструктивно виражати власні думки та емоції без звинувачення інших. Опанування таких технік сприяє формуванню навичок ненасильницької комунікації та зниженню рівня конфліктності у взаємодії [4].

Ефективним засобом розвитку асертивної поведінки є також групові дискусії, які сприяють формуванню критичного мислення, уміння аргументувати власну позицію та поважати альтернативні точки зору. У процесі обговорення підлітки навчаються конструктивному діалогу та прийняттю різноманітності думок. Зокрема, окрему увагу слід приділити вправам на розвиток емоційної регуляції, які допомагають контролювати імпульсивні реакції, знижувати рівень напруження та уникати агресивних або пасивних форм поведінки. Розвинена здатність до саморегуляції є важливою передумовою асертивної взаємодії. Завершальним етапом тренінгової роботи виступають рефлексивні вправи, які забезпечують осмислення набутого досвіду, усвідомлення особистісних змін та закріплення сформованих навичок. Рефлексія сприяє інтеграції отриманих знань у повсякденну поведінку підлітків та підвищує ефективність тренінгового впливу [2].

Отже, формування асертивної поведінки підлітків є важливим завданням сучасної психолого-педагогічної практики. Асертивність сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень її соціальної адаптації та ефективність міжособистісної взаємодії.

Тренінг виступає ефективним засобом розвитку асертивності, оскільки забезпечує активне включення підлітків у процес навчання, створює умови для практичного відпрацювання навичок та формує позитивний досвід соціальної взаємодії. Застосування різноманітних технологічних прийомів у тренінговій роботі дозволяє комплексно впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, що забезпечує стійкість сформованих навичок асертивної поведінки.

## Література

1. Гриньова Н., Глотова О. Дослідження особливостей самоствавлення підлітків та психологічні умови його корекції. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 27-31.
2. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
3. Нечерда В. Розвиток асертивності учнів старших класів у контексті формування успішної особистості: до проблеми дослідження. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 55, т.1. С. 188-192.
4. Тарасевич І.Ю. Психологічний тренінг: теорія і практика: глосарій основних термінів та методів психологічного тренінгу. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 50 с.
5. Шульга Д. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. №1. С. 90-96.

**ЛИТВИНОВА Галина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ПРОФІЛАКТИКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ**

Проблема тривожності учнів, особливо підлітків, завжди є актуальною, особливо зараз у сучасних реаліях соціальної нестабільності, зокрема в контексті військових дій. Досліджувана тема охоплює не тільки підлітків, а і їх батьків та фахівців, які тісно працюють з ними та намагаються знайти вихід та не допустити

стану тривожності. Сучасні дослідники (Токарчук А., Коваль І., Ворошук О., Луц О.) наголошують про зростання рівня тривожності серед підлітків.

Проаналізувавши наукову літературу можна впевнено сказати, що тривожність серед підлітків проявляється у підвищеній нестійкості, невпевненості та занепокоєності. Під час тривоги діти відчують почуття напруги, страху, невизначеності та безпорадності.

Сучасні підлітки зіткнулися з чисельними стресовими факторами та викликами, такими як тиск із боку суспільства, труднощі в навчальному процесі які пов'язані з дистанційним форматом, активне користування соціальними мережами (зокрема кібербулінг), наслідками військових дій, сімейні конфлікти та економічну нестабільність. Всі ці чинники сприяють тривожності, саме тому потрібно підвищувати рівень профілактики з цього питання, для зниження та профілактики рівня тривожності у підлітковому віці.

В психології феномен тривожності вивчається у двох напрямках: як емоційний стан, що виникає, коли індивід сприймає певний подразник у якості потенційної або актуальної загрози та як індивідуально-психологічна особливість, котра виявляється у схильності до постійного відчуття негативних емоцій [1, с.464].

Проблема особистісної тривожності є однією з актуальних проблем сучасної психології. У своїй книзі «Сенс тривоги» Ролло Мей, американський психолог і психотерапевт, звертає увагу на динаміку психологічних досліджень тривоги. І зазначає, що до 1950-го року було лише 6 статей, присвячених тривожності, як темі дослідження, а в 1977-му році – кількість становила вже 6000 публікацій і статей про тривогу та пов'язаних з нею проявів психіки і поведінки людини. Зростаючий інтерес до проблеми тривожності змусили Р. Мея назвати її центральною проблемою сучасної цивілізації, з чим важко не погодитися, і охарактеризувати наступаюче століття як «століття соціальної тривоги» (Преса, 2021). Отож, феномен тривожності є важливим соціально-психологічним проявом сучасної поведінки людини. [4, с.196].

Проблема діагностики, корекції та профілактики особистісної тривожності в психології розглядається в багатьох дослідженнях, зокрема в роботах таких учених, як І. Б. Харченко (2018), О. М. Луценко (2020), J. B. Gurung (2017) та ін. [3, 2, 5].

Тож теоретичні дослідження проблеми тривожності в підлітковому віці тільки підтверджують необхідність дієвих методів впливу, серед яких тренінгові технології є одним із найбільш ефективних для профілактики та корекції тривожності у школярів. Вони спрямовані на управління емоціями, соціальної адаптації, розвиток навичок саморегуляції та зниження психологічного стресу.

Для роботи з підлітками в загальноосвітніх закладах освіти для подолання тривожності психологи використовують різні види тренінгових технологій, зокрема це тренінги для:

- **Саморегуляції** (Дихальні техніки, такі як дихання «квадрат», «4-7-8», «квітка та свічка». Вправи для заземлення, наприклад «5-4-3-2-1». «Крила метелика» для швидкого зниження стресу, напруги та панічних атак.);
- **Комунікативних навичок** (Ефективними є вправи «Дзеркало», «Я-повідомлення», різні рольові картки. Ці вправи допомагають учням вчитися слухати і розуміти співрозмовника, висловлювати свої думки та почуття, вирішувати конфлікти. Ці навички розвиваються для того, щоб знизити соціальну тривожність, навчити працювати в групах, підвищити впевненість та формувати асертивну поведінку.);
- **Розвитку емоційної компетентності** (Малювання емоцій, мімічна гімнастика, обговорення «Що відчуває герой» ці вправи домагають учням розрізняти емоції.);
- **Особистісного зростання** (Найчастіше використовують такі вправи як «Мій герб» для усвідомлення цінностей, «Дерево успіхів» для аналізу своїх досягнень, «Кошик для сміття» для позбавлення страхів, «Чарівне дерево» для прийняття себе таким як є і усвідомлення своєї унікальності.);
- **Соціально-психологічні** («Спілкування тварин» використовується для психологічного розвантаження, «Ланцюжок комплементів» для формування

підтримки, «Мозковий штурм» для формування довіри та навичок взаємодопомоги.);

- **Арт-терапевтичні тренінги** (Робота з метафоричними картами використовується для виявлення внутрішніх ресурсів, стимулювання саморефлексії. «Мандала терапія» для релаксації, зниження тривожності та ін.).

Отже, тренінгові технології спрямовані на зниження емоційної напруги, розвиток комунікативних навичок та формуванні впевненості учнів у собі та своїх силах, що є дуже ефективним засобом та важливим у підлітковому віці. Завдяки плідній роботі психолога та підбору дієвих засобів можна знизити або навіть уникнути стресових станів у учнів середніх класів закладів загальної середньої освіти.

### Література

1. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. 2-е вид. Київ: Академія. 2021. 464 с.
2. Луценко О. М. Корекційні програми для підлітків із підвищеною тривожністю. *Психологія розвитку*. 2020. Т. 15, № 3.
3. Харченко І. Б. Психодіагностика тривожності: теорія та практика. К., 2018.
4. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2023. Вип. 20. С.196.
5. Gurung J. V. Health Psychology: A Cultural Approach. Boston: Pearson, 2017.

**ЛУКОМСЬКА Світлана,**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

лабораторії методології і теорії психології

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

доцент кафедри практичної психології,

Київський столичний університет імені Б. Грінченка

## СЕЛФІ ЯК ВІЗУАЛЬНА РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Психологія селфі зосереджена на побудові ідентичності, соціальній валідації та самопрезентації. Хоча надмірна зйомка селфі часто сприяє впевненості в собі та зв'язку, вона може корелювати з нарцисизмом, низькою самооцінкою та залежною поведінкою, а також служить інструментом для створення курованого онлайн-персонажу, управління враженнями та забезпечення соціального схвалення через «лайки».

У 1900-х роках, з появою фотоапарата Kodak Brownie, автопортретна зйомка стала популярною. Приблизно через 70 років, коли на ринку з'явилися миттєві фотоапарати Polaroid, процес зйомки власного зображення став ще швидшим. У 2003 році Sony представила перший мобільний телефон із фронтальною камерою. Фотографія за допомогою мобільного телефону перемістила процес зйомки зображень з хвилин до секунд, і термін «селфі» увійшов до сучасної англійської мови лише через кілька років. 19 листопада 2013 року Оксфордський словник офіційно оголосив слово «селфі» своїм словом року та додав цей термін до бази даних свого словника. У 2014 році Google повідомив, що його пристрої Android роблять 93 мільйони селфі на день. Звичка регулярно ділитися своїми фотографіями в соціальних мережах зазвичай пов'язана з включенням сучасних технологій у повсякденну діяльність людини. Але з широкою доступністю смартфонів та подібних пристроїв деякі молоді люди залежні від публікації селфі, інші публікують свої фотографії час від часу, а деякі респонденти взагалі цього не роблять.

Згідно з визначенням Оксфордського словника англійської мови, селфі – це образ себе, який дозволяє миттєво поділитися ним з безліччю одержувачів, як відомих, так і невідомих об'єкту зображення: фотографічний автопортрет; особливо зроблений за допомогою смартфона або веб-камери та поширений через соціальні мережі («Selfie, n.», 2014). Таким чином, селфі – це значною мірою публічно орієнтований образ себе, спеціально призначений для поширення серед мінливої екології середовищ соціальних мереж та поза

контролем оригінального джерела. Селфі є неявно соціальним, але оскільки воно часто безпосередньо пов'язане із соціальними мережами (наприклад, через миттєве підключення таких додатків, як Instagram, до облікових записів користувачів у Facebook або Twitter), воно також схильне до привласнення та корекції (N. K. Baym, D. Boyd) [1]. Навіть коли його використовують у дещо більш «фіксованій» формі онлайн-аватара або фотографії профілю, селфі фактично стає технологією втілення, віртуальним соціальним (інтерфейсом), через який користувачі взаємодіють з людьми, які переглядають веб-сторінки. З огляду на широку соціальність, селфі пропонує привілейований засіб для постійного дослідження можливих взаємозв'язків між особистим відчуттям ідентичності та публічним образом себе. Згідно з неспеціальною психологією, існують різні (а іноді й суперечливі) стереотипи щодо надмірного селфі. Його пов'язують з егоцентризмом, або, навпаки, з браком впевненості в собі; з бажанням самоствердження; або навіть з надлишком вільного часу; з дотриманням моди тощо. Однак, після ретельного вивчення, ці припущення не завжди підтверджуються. Як позитивна, так і негативна самооцінка можуть заохочувати користувачів до участі в онлайн-соціальних мережах (M. Tanveer, M. F. Khan) [2].

Привабливість селфі полягає в можливості легко створювати та ділитися ними. За лічені секунди автопортрет можна зробити та опублікувати в Інтернеті. Селфі не лише надають об'єкту зйомки силу фотографії, але й дозволяють людині, яка робить знімок, контролювати, як її сприймають інші. Зображення можна миттєво видалити та зробити повторно. Селфі сьогодні є поширеним явищем і постійно завантажуються на соціальні мережі, такі як Facebook тощо.

Ключові функції селфі: самооцінка та валідація (селфі дозволяють людям почуватися добре та шукати підтвердження від однолітків через соціальні мережі, забезпечуючи відчуття валідації); самопрезентація та управління враженнями; модифікація настрою та спогади (зйомка селфі може покращити настрій («цифровий щоденник») та зберегти досвід); соціальна конкуренція та приналежність (селфі можуть служити для «хизування» або вписування в

соціальну групу); підкреслення власної присутності в бажаних місцях або в бажаних враженнях (R. Wang, F. Yang) [3].

В умовах війни селфі перестає бути інструментом самомилювання і перетворюється на цифрову копінг-стратегію. Воно стає актом архівації власного «Я», яке щомиті перебуває під загрозою. Для людини, яка проживає досвід війни (як безпосередньо в зоні бойових дій, так і в тилу), фотографія є способом зафіксувати нову, «мілітаризовану» версію своєї особистості.

Війна змушує людей приміряти ролі, до яких вони не готувалися. Селфі допомагає мозку «присвоїти» цю нову реальність. Фото у формі, з бронешлемом або навіть просто у кольорах хаки – це спосіб заявити: «Я більше не той, ким був до 24 лютого. Я захисник/волонтер/свідок». Коли індивідуальне «Я» розмивається під тиском масштабних подій, селфі з побратимами чи на фоні знакових воєнних об'єктів допомагає відчувати приналежність до великого цілого – «Ми», що чинить опір.

У психології травми існує поняття деперсоналізації, коли людина відчуває себе відстороненою від власного тіла. Камера телефону діє як дзеркало, яке повертає людині її фізичний образ. Бачачи себе на екрані, людина переконується: «Я живий, моє тіло ціле, я контролюю цей кадр». Публікація фото з місця подій – це спосіб опанувати страх. Перетворюючи жах війни на статичне зображення, людина символічно бере над ним гору.

Якщо в мирний час селфі часто було про ідеальність, то під час війни воно стає про справжність. Свідоме рішення не приховувати втому на фото є маніфестацією внутрішньої сили. Людина фіксує свої зміни, демонструючи, що травма стала частиною її історії, але не знищила її. Це візуальний наратив про те, як людина витримує надлюдське навантаження. поєднання візуальної репрезентації та внутрішньої боротьби робить селфі одним із найдоступніших інструментів психологічної самопомоги та утвердження власної суб'єктності в часи хаосу.

## Література

1. Baym N. K., Boyd D. Socially mediated publicness: An introduction. *Journal of broadcasting & electronic media*. 2012. Vol. 56(3). P. 320-329.

2. Tanveer M., Khan M. F., Talmoudi R., Billah U. I., Dunaib A. Does Looking Good Equate to Feeling Good? Examining Selfie Practices, Peer Comparisons, and Self-Esteem Among Instagram Users. *Qubahan Academic Journal*. 2025. Vol. 5(2). P. 364-383.

3. Wang R., Yang F., Haigh M. M. Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*. 2017. Vol. 34(4). P. 274-283.

**МАРТИНІШИНА Альона,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ДЕСНОВА Ірина,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ВИКОРИСТАННЯ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЖІНОК, ЧИЇ ЧОЛОВІКИ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОЛОНІ**

Повномасштабне вторгнення в Україні актуалізувало проблему психологічної підтримки осіб, які перебувають у стані тривалого очікування та невизначеності. Однією з найбільш уразливих категорій є жінки, чий чоловіки перебувають у полоні. Особливістю цього стану є поєднання хронічного стресу, інформаційного дефіциту та відсутності контролю над ситуацією. Ці фактори значно ускладнюють процес психологічної адаптації.

Хронічна невизначеність супроводжується не лише емоційними переживаннями, але й вираженими тілесними реакціями (м'язовим напруженням, порушенням дихання, підвищеним рівнем фізіологічного збудження). У

сучасних реаліях важливим є те, що психічні стани тісно пов'язані з тілесними процесами, а емоційний досвід може проявлятися в тілі у вигляді стійких реакцій напруги [1]. Саме тому робота лише на когнітивному рівні часто є недостатньою.

У вітчизняній психологічній науці проблема переживання кризових станів та стресу в умовах війни активно досліджується такими науковцями, як О. Кокун, В. Панок та Н. Чепелева. Автори підкреслюють значення розвитку адаптаційних ресурсів особистості та необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги [3]. Окремі аспекти тілесно-орієнтованих підходів у роботі з тривожністю та стресом висвітлюються у працях Г. Живцової та М. Тимошенко. В роботах українських дослідників акцентується увага на ефективності роботи з тілесними проявами переживань [3].

Важливість дослідження зумовлена тим, що переживання хронічної невизначеності має пролонгований характер та не відповідає класичним моделям травми. У наукових підходах П. Босс (P. Boss) стан невизначеності розглядається як переживання амбівалентності, що супроводжується відсутністю завершеності емоційного реагування [5]. Це зумовлює постійне коливання між надією та страхом, а також поступове виснаження психоемоційних ресурсів. Сучасні дослідження підкреслюють тісний взаємозв'язок між психічними станами та тілесними реакціями. Зокрема, у працях Б. ван дер Колка (B. van der Kolk) доведено, що травматичний досвід фіксується не лише на рівні психіки, а й у фізіологічних процесах організму [4]. Подібні ідеї розвиває П. Огден (P. Ogden), наголошуючи на важливості роботи з тілом як складової психологічної допомоги [1]. Це особливо актуально в умовах хронічного стресу, коли тілесні прояви (напруження, порушення дихання, соматичні симптоми) стають стійкими. У цьому контексті тілесно-орієнтовані тренінгові технології розглядаються як ефективний інструмент психологічної стабілізації. Їх специфіка полягає у безпосередньому впливі на фізіологічні механізми стресу через роботу з тілесними відчуттями, рухом та диханням.

Важливою перевагою тілесно-орієнтованих методів є те, що вони дозволяють послаблювати надмірні когнітивні механізми захисту та працювати

безпосередньо з переживанням, що особливо актуально у ситуаціях травматичного досвіду [5]. Це робить їх доцільними у роботі з жінками, які перебувають у стані постійного емоційного напруження.

Варто зазначити, що тренінговий формат роботи для жінок, чиї чоловіки перебувають у полоні, має додаткові переваги. По-перше, він створює структурований простір для поступового освоєння технік саморегуляції. По-друге, групова взаємодія сприяє зниженню відчуття ізольованості та формуванню досвіду підтримки. Як показують дослідження, поєднання тілесних практик із груповими формами роботи підвищує ефективність психокорекційного впливу [3].

Тренінговий формат у роботі з жінками, чоловіки яких перебувають у полоні, має не лише психокорекційне, а й ресурсне значення. Регулярне виконання тілесно-орієнтованих вправ у групі сприяє формуванню відчуття стабільності та передбачуваності, що частково компенсує досвід невизначеності. В межах тренінгових програм доцільно використовувати комплекс тілесно-орієнтованих технік. Зокрема, дихальні вправи спрямовані на стабілізацію рівня фізіологічного збудження, нормалізацію ритму дихання та зниження напруги. Регулярне виконання сприяє швидкому відновленню емоційної рівноваги [2]. Техніки заземлення допомагають відновити відчуття безпеки та опори, повертаючи увагу до поточного моменту та тілесних відчуттів. Вони є особливо ефективними у станах тривоги, коли людина переживає втрату контролю. Важливим компонентом є вправи на тілесну усвідомленість, які сприяють кращому розпізнаванню власних фізичних і емоційних станів [5]. Це дозволяє своєчасно помічати напруження та реагувати на нього більш адаптивно.

М'язова релаксація використовується для зниження рівня хронічного напруження, яке часто накопичується у тілі в умовах тривалого стресу. Поетапне напруження та розслаблення м'язів допомагає відновити відчуття контролю над тілом і зменшити фізичний дискомфорт [4].

Окрему роль відіграють рухові практики (елементи танцювально-рухової терапії). Вони дозволяють безпечним способом виражати емоції, знижувати

внутрішню напругу та відновлювати контакт із тілом. Рухові практики сприяють не тільки фізичному розслабленню, а й емоційному розвантаженню. Це є важливим у роботі з переживаннями тривалого очікування та невизначеності [3].

За результатами досліджень у сфері тілесно-орієнтованої терапії, зокрема праць П. Левіна (P. Levine), Р. Пейна (R. Payne) та М.Крейн Гордо (M. Crane-Godreau), систематичне застосування тілесних технік сприяє нормалізації функціонування нервової системи, зниженню рівня тривожності та формуванню більш адаптивних способів реагування на стрес [2]. Слід відмітити, що повторюваність тілесних практик дозволяє поступово знижувати рівень гіперактивації нервової системи та відновлювати здатність до саморегуляції [2]. Групова взаємодія створює простір підтримки, що зменшує відчуття ізольованості та сприяє нормалізації переживань.

Крім того, у дослідженнях українських науковців Ю. Гопкало та М. Ряскової підкреслюється ефективність поєднання тілесно-орієнтованих практик з іншими психотерапевтичними підходами, зокрема арттерапією, когнітивно-поведінковими техніками та психоедукацією, що розширює можливості тренінгової роботи [4].

Особливу увагу в роботі з жінками, чоловіки яких перебувають у полоні, важливо приділяти принципам поступовості та безпечності впровадження тілесно-орієнтованих практик. Надмірна інтенсивність тілесної роботи може призводити до посилення емоційного напруження та актуалізації травматичного досвіду, що потребує обережного, дозованого та індивідуалізованого підходу. Отже, в умовах хронічної невизначеності, пов'язаної з очікуванням повернення чоловіка з полону, жінки перебувають у стані тривалого психоемоційного напруження, що супроводжується як психологічними, так і тілесними проявами. У таких умовах тілесно-орієнтовані тренінгові технології можуть розглядатися як ефективний засіб психологічної стабілізації, оскільки вони спрямовані на регуляцію фізіологічних реакцій та відновлення внутрішнього балансу. Їх застосування у тренінговому форматі сприяє розвитку навичок саморегуляції, зниженню рівня тривожності та активізації ресурсів особистості. Перспективним

є подальше впровадження та дослідження спеціалізованих програм психологічної підтримки для цієї категорії жінок.

### Література

1. Живцова Г. А. Психокорекція тривожності засобами тілесно-орієнтованої терапії. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*. Херсон, 2021. С. 130-133.

2. Тимошенко М. О. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний засіб відновлення психоемоційного стану. *Психологія і суспільство*. 2025. № 1. URL: HYPERLINK

"<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4722>"

<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/4722> (дата звернення: 27.03.2026).

3. Гопкало Ю. В. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії у роботі з травмою. *Психологія і соціальна робота*. 2020 №2. URL:<https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/225374> (дата звернення: 20.03.2026).

4. Ряскова М. С. Ресурсність тілесно-орієнтованих технік у роботі з кризовими станами. 2024. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/6a110e6e-309b-4940-8aff-fe6b5fcfb58d> (дата звернення: 20.03.2026).

5. Тілесно-орієнтована терапія як метод психологічної роботи. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/11670/11730> (дата звернення: 28.03.2026).

**МЕЛЬНИК Олександра,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Київський столичний університет

імені Бориса Грінченка

**ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ**

## **ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

У надскладний час для України та українського народу, в процесі вимушених трансформацій, проблема професійного вибору молоді набуває особливої психологічної уваги. Ранній юнацький вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, формування образу «Я», життєвих планів, ціннісних орієнтацій та уявлень про майбутню професійну діяльність, і особливо реалізацію. Саме тому мотивація професійного вибору в цьому віці не зводиться лише до вибору спеціальності чи навчального закладу, а виступає показником зрілості самосвідомості, здатності до рефлексії та відповідального прийняття рішень. Актуальність теми для практичної психології визначається потребою у таких технологіях розвитку особистості, які не просто інформують підлітків і старшокласників про професії, а допомагають їм усвідомити власні ресурси, потреби та перспективи. Враховуючи часи, які переживає Україна та імпульсивність молоді, за статистикою 15% осіб юнацького віку припиняє навчання після завершення першого курсу, усвідомлюючи, що обраний ними професійний шлях виявився помилковим.

Метою тез є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей мотивації професійного вибору особистості раннього юнацького віку та визначення тренінгових технологій, які можуть бути ефективними у їх розвитку. Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що професійне самовизначення старшокласників доцільно розглядати як цілеспрямований процес, пов'язаний із самопізнанням, осмисленням власних цінностей, урахуванням актуальних і потенційних можливостей особистості та співвіднесенням їх із запитами ринку праці [1, с. 72–74]. Водночас, професійний вибір у ранньому юнацькому віці є складовою ширшого життєвого самовизначення, тому його не можна зводити лише до зовнішніх соціально-економічних чинників.

Серед провідних психологічних особливостей мотивації професійного вибору в ранньому юнацькому віці доцільно виокремити кілька. По-перше, це підвищена роль ціннісно-сислової сфери: молода людина починає

співвідносити майбутню професію з власними уявленнями про успіх, корисність, самореалізацію та стиль життя. По-друге, значущою є рефлексивність, тобто здатність аналізувати власні інтереси, здібності та обмеження. По-третє, вагомим чинником залишається соціальний вплив: очікування батьків, позиція однолітків, шкільне середовище, інформаційний простір та загальна нестабільність суспільства. За даними І. Чорної, у структурі професійного самовизначення школярів нерідко переважають поверхневі мотиви, зокрема орієнтація на високу заробітну плату, близькість до місця проживання чи прохання батьків, що свідчить про потребу в глибшій психологічній підтримці цього процесу [2, с. 160–162].

Сучасні міжнародні дослідження також підтверджують, що найбільш результативними є не одноразові профорієнтаційні заходи, а системні інтервенції, які поєднують розвиток кар'єрної усвідомленості, адаптивності, самоефективності та здатності до прийняття рішень. У метааналітичному огляді Н. Shararova встановлено, що шкільні програми кар'єрного консультування позитивно впливають на кар'єрну визначеність учнів і їхню орієнтацію на майбутнє [3, р. 215–222]. У систематичному огляді D. Wang, Y. Li та G. Wang показано, що для старшокласників найбільш поширеними й результативними є групові форми роботи, що ґрунтуються на теорії кар'єрного конструювання, соціально-когнітивній теорії кар'єри та когнітивно-інформаційному підході; основними результатами таких інтервенцій стають зростання кар'єрної адаптивності та покращення якості професійного рішення [4].

У цьому контексті тренінгові технології є особливо доречними, оскільки вони поєднують інформаційний, діагностичний, рефлексивний та розвивальний компоненти. На відміну від традиційної профорієнтаційної бесіди, тренінг створює простір активної участі, самодослідження й безпечного пробування різних моделей майбутнього. А. М. Шевенко підкреслює, що цілеспрямоване професійне самовизначення старшокласників потребує використання методів самопізнання, діагностики і самодіагностики, моделювання професійного «Я» та створення профорієнтаційного простору, який залучає не лише самого учня, а й

психолога, педагогів і батьків [1, с. 73-75]. Додатково результати моделі NEFELE засвідчують, що навіть короткотривалі структуровані програми з елементами тренінгу та ігрового підходу здатні підвищувати кар'єрну адаптивність, кар'єрне дослідження і кар'єрні компетентності підлітків [5].

На мою думку, зміст тренінгових технологій розвитку мотивації професійного вибору має включати: вправи на самопізнання та виявлення інтересів; завдання на усвідомлення власних цінностей і життєвих пріоритетів; техніки співвіднесення «хочу – можу – треба»; вправи на формування образу професійного майбутнього; обговорення бар'єрів вибору та способів їх подолання; розвиток навичок відповідального прийняття рішень. Важливо, щоб такі заняття були не разовими, а послідовними, віковідповідними та інтегрованими у психологічний супровід освітнього середовища. А також, підготувати практичні завдання, і після вибору професії короткотривалу практику, де кожна особистість зможе відчути себе в ролі спеціаліста обраної професії. У такому разі професійний вибір перестає бути ситуативною реакцією на зовнішній тиск і перетворюється на усвідомлений особистісний проєкт.

Отже, мотивація професійного вибору в ранньому юнацькому віці є складним психологічним утворенням, у якому поєднуються ціннісно-сміслові, рефлексивні, соціально-психологічні та поведінкові компоненти. Її розвиток потребує не лише профінформування, а й спеціально організованих тренінгових технологій, спрямованих на самопізнання, формування кар'єрної адаптивності, усвідомлення власних ресурсів і побудову реалістичного професійного майбутнього. Саме такий підхід відповідає сучасним завданням розвитку особистості та може бути ефективним напрямом роботи практичного психолога в закладах освіти.

### Література

1. Шевенко А. М. Професійне самовизначення старшокласників як цілеспрямований процес. *Psychological Journal*. 2021. Т. 7, № 8(52). С. 72–81. DOI: 10.31108/1.2021.7.8.6.

2. Чорна І. М. Психологічні особливості професійного самовизначення школярів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 157–163. DOI: 10.30970/PS.2022.12.18.

3. OECD. *Career Guidance for Youth in a Changing World*. Paris: OECD Publishing, 2021. URL: <https://www.oecd.org/career-guidance/>

4. Wang D., Li Y., Wang G. A systematic review on career interventions for high school students. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1461503. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1461503.

5. Parola A., Diano F., Ponticorvo M., Sica L. S. Exploring the adolescents' career development and career-related teacher support: the NEFELE career guidance model. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1437472. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1437472.

**МЕРЕЖКО Анастасія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет.

**ІРХІН Юрій,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет.

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Арт-терапія належить до сучасних підходів психологічної підтримки, у яких творчість виступає не лише формою діяльності, а й інструментом глибокого самопізнання [2]. Через художнє вираження людина отримує можливість передавати власні емоції, внутрішні конфлікти та переживання у символічній формі, що часто є доступнішим, ніж вербальне описання. Такий підхід дозволяє м'яко працювати з несвідомими процесами та відкривати нові способи розуміння себе [5].

До найпоширеніших арт-терапевтичних методів належать малювання, створення колажів, робота з образами тіла, використання мандал, метафоричних образотворчих стимулів, а також різноманітні тілесно-орієнтовані творчі вправи. Кожен із цих методів допомагає людині досліджувати власний внутрішній світ, активізуючи уяву та емоційний досвід.

У контексті роботи з темою сексуальності, арт-терапія виконує низку важливих функцій. Вона сприяє формуванню прийняття власного тіла, допомагає зменшити відчуття сорому та психологічного напруження, поглиблює усвідомлення особистих потреб і переживань [1]. Окрім цього, творчі практики підтримують розвиток позитивного ставлення до власної сексуальності та сприяють інтеграції цього аспекту в цілісне уявлення про себе.

Застосування творчих методів в контексті психосексуального розвитку має ще одну важливу перевагу, вони дозволяють обійти раціональні захисні механізми психіки. Завдяки цьому формується безпечний простір, у якому людина може досліджувати інтимні та чутливі теми без страху осуду. Символічне вираження переживань відкриває доступ до глибинних установок, страхів і бажань, що часто залишаються поза свідомим контролем [5]. Арт-терапія є ефективним засобом розвитку сексуальності, особливо у молодих жінок, оскільки поєднує роботу з емоціями, тілесністю та самосприйняттям, сприяючи формуванню більш гармонійної особистості [2].

Особливої актуальності застосування арт-терапії набуває у період ранньої дорослості. Період, який є ключовим етапом у житті людини, коли відбувається активне формування ідентичності, системи цінностей та самосвідомості. У цей час інтенсивно розвивається сексуальність, що проявляється у становленні сексуального «Я», переосмисленні власного тіла та накопиченні досвіду міжособистісної взаємодії [3].

Однією з центральних характеристик цього етапу є формування образу тіла. Молоді жінки особливо чутливі до оцінки власної зовнішності, часто порівнюючи себе із соціальними стандартами краси. Вплив медіа та соціальних

мереж посилює орієнтацію на ідеалізовані зразки, що нерідко призводить до незадоволеності собою та зниження самооцінки [1].

Важливим компонентом розвитку сексуальності виступає сексуальна самооцінка, а саме уявлення про власну привабливість, сексуальну цінність і здатність до побудови близьких стосунків [1]. Її позитивний рівень сприяє формуванню здорових і гармонійних взаємин, тоді як негативні установки можуть викликати тривожність, сором або уникання інтимності.

Не менш значущою є тілесна усвідомленість - здатність відчувати власне тіло, розуміти його сигнали та приймати його без критики. Коли цей аспект недостатньо розвинений, може виникати відчуження від тілесного досвіду, що ускладнює повноцінний розвиток сексуальності. У цьому контексті арт-терапевтичні техніки стають ефективним засобом відновлення контакту з тілом, допомагаючи людині краще відчувати себе та сформувати більш цілісне самосприйняття [2].

Ефективність арт-терапії у розвитку сексуальності пояснюється низкою психологічних механізмів. Передусім ідеться про процес проєкції, коли внутрішні переживання, установки та конфлікти переносяться у творчий продукт [4;5]. Це дозволяє людині побачити власний внутрішній світ ніби ззовні, що сприяє кращому розумінню себе. Іншим важливим механізмом є катарсис - емоційне розрядження, яке виникає під час творчого процесу. Завдяки цьому знижується рівень напруги, пов'язаної з інтимною сферою, а також полегшується переживання складних емоцій, таких як сором, страх або провина. Не менш значущим є розвиток рефлексії. Після виконання творчого завдання відбувається осмислення створеного образу, що допомагає усвідомити власні почуття, установки та поведінкові патерни [1].

Це сприяє формуванню більш зрілої та інтегрованої сексуальної ідентичності. Особливе значення в арт-терапії має створення психологічно безпечного простору. Саме атмосфера прийняття, відсутності критики та оцінювання дозволяє людині відкрито досліджувати власні переживання [3]. Це особливо важливо у роботі з темою сексуальності, яка часто супроводжується

внутрішніми заборонами та соціальними табу. Безпечне середовище сприяє поступовому зниженню внутрішнього контролю та дозволяє клієнту бути більш спонтанним і щирим у самовираженні. У таких умовах формуються довіра до себе та до власних відчуттів, що є важливим кроком до прийняття своєї сексуальності.

У практичній роботі з молодими жінками арт-терапія може використовуватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі [3]. Групові заняття створюють можливість для обміну досвідом, зменшення відчуття ізольованості та нормалізації переживань. У свою чергу, індивідуальна робота дозволяє глибше зосередитися на особистих труднощах і внутрішніх конфліктах. Серед ефективних технік можна виділити створення образу власного тіла, малювання «ідеального Я», роботу з метафорами жіночності, а також вправи, спрямовані на дослідження меж та особистого простору [2]. Такі практики допомагають не лише усвідомити власні установки, а й трансформувати негативні переконання у більш конструктивні.

Не можна ігнорувати роль соціального контексту у формуванні сексуальності молодих жінок. Культурні норми, сімейне виховання, релігійні переконання та суспільні очікування значною мірою впливають на ставлення до власного тіла та сексуальності [1]. Часто ці фактори формують внутрішні заборони, що можуть обмежувати прояви сексуальності та викликати почуття провини чи сорому. Арт-терапія у цьому випадку виступає як інструмент деконструкції нав'язаних установок. Через творчість людина може переосмислити соціальні стереотипи та сформувати більш автентичне ставлення до себе.

Таким чином, арт-терапія є багатограним методом психологічного впливу, який сприяє гармонійному розвитку особистості та її сексуальності [2;1]. Вона поєднує емоційний, тілесний і когнітивний компоненти, забезпечуючи цілісний підхід до самопізнання. Особливої актуальності цей метод набуває у період ранньої дорослості, коли відбувається активне формування ідентичності та ставлення до себе. Завдяки використанню творчих технік молоді жінки

отримують можливість глибше зрозуміти власні потреби, прийняти своє тіло та розвинути позитивне ставлення до сексуальності, що є важливою умовою психологічного благополуччя та побудови здорових міжособистісних стосунків.

### **Література**

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
2. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York : McGraw-Hill, 2013. 402 p. URL: <https://www.scribd.com/document/931041018/Art-Therapy-Health-Care-Cathy-Malchiodi> (дата звернення: 02.04.2026).
3. Rudestam K. E. Experiential groups in theory and practice. Monterey : Brooks/Cole, 1982. 318 p. URL: <https://archive.org/details/experientialgrou0000rude> (дата звернення: 01.04.2026).
4. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
5. Юнг К. Г. Людина і її символи. Київ : SBA Print, 2026. 436 с.

**МІСЕЦЬКИЙ Сергій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПОПОВСЬКА Оксана,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри дошкільної освіти,

Маріупольський державний університет

## **ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СІМЕЙНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

### **У РЕАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України зумовила стрімке зростання кількості ветеранів Збройних Сил України, які зазнали тяжких поранень і потребують тривалої психологічної реабілітації. Поєднання бойової травми з набутою інвалідністю створює ситуацію подвійного

стресу, що охоплює не лише самого військовослужбовця, а й усю його сімейну систему [1]. Водночас існуючі реабілітаційні програми переважно зосереджені на індивідуальній роботі з ветераном, тоді як сім'я розглядається лише як допоміжний ресурс, а не як цілісна система, що потребує спеціалізованої підтримки. Це актуалізує потребу в розробці тренінгових технологій, спрямованих на підвищення сімейної резильєнтності як ключового чинника успішної реадаптації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати застосування тренінгових технологій підвищення сімейної резильєнтності у процесі психологічної реадаптації ветеранів та військовослужбовців ЗСУ з інвалідністю.

Теоретичним підґрунтям дослідження слугує концепція сімейної резильєнтності Ф. Волш, яка визначає резильєнтність не як фіксовану рису, а як сукупність динамічних процесів, що можуть бути цілеспрямовано активовані через відповідні інтервенції [5]. Волш виділяє три групи ключових процесів: системи переконань (надія, сенсоутворення, трансценденція), організаційні патерни (гнучкість структури, зв'язність, мобілізація соціальних ресурсів) та комунікативні процеси (ясність вираження, відкрите емоційне спілкування, спільне розв'язання проблем). Ці процеси становлять основу для побудови структурованих тренінгових програм, оскільки кожен із них може бути операціоналізований у конкретні справи та техніки.

Модель подвійного АВСХ-стресу Х. Мак-Каббіна та Дж. Паттерсона доповнює цю концептуальну рамку, пояснюючи, як адаптація сім'ї до кризи зумовлюється взаємодією стресора, наявних ресурсів та сприйняття ситуації [3]. Саме останній компонент – когнітивна оцінка кризи – є найбільш перспективним об'єктом тренінгового впливу: змінюючи інтерпретацію ситуації з катастрофічної на таку, що сприймається як виклик, можна суттєво підвищити адаптивний потенціал сімейної системи. Концепція неоднозначної втрати П. Босс додатково пояснює специфіку переживань сімей ветеранів: військовослужбовець фізично присутній, проте через посттравматичну

симптоматику може залишатися психологічно «відсутнім», що створює для родини стан хронічної невизначеності [2].

Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що найбільш ефективними є комплексні підходи, які поєднують індивідуальну роботу з ветераном та сімейне консультування. Рандомізоване контрольоване дослідження, проведене С. Monson та S. Fredman, продемонструвало, що когнітивно-поведінкова кон'юнктна терапія (КПКТ) одночасно знижує симптоматику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та покращує якість подружніх стосунків [4]. Цей підхід базується на структурованій роботі з парою, що включає три фази: психоосвіту та забезпечення безпеки у стосунках, покращення комунікації та зниження уникнення, а також когнітивну переробку травматичного досвіду в діадичному форматі. Ефективність такого підходу підтверджена значущим зниженням клініко-оцінених симптомів ПТСР порівняно з контрольною групою.

На основі теоретичного аналізу нами запропоновано структуру тренінгової програми підвищення сімейної резильєнтності, адаптовану до українських реалій воєнного часу. Програма розрахована на 12 тижнів та передбачає три послідовні модулі, що відповідають ключовим процесам резильєнтності за Волш.

Перший модуль – психоосвітній (4 тижні) – спрямований на формування адекватних переконань щодо природи бойової травми, ПТСР та інвалідності. Ключовими техніками є інформаційні сесії про механізми травматичних реакцій, вправи на переосмислення кризи (від катастрофічного сприйняття до сприйняття як спільного виклику), а також робота з феноменом «неоднозначної втрати» за моделлю Босс. Цей модуль адресує поширену проблему дефіциту психологічних знань у членів сімей ветеранів, яка, за нашими спостереженнями, є одним із ключових чинників дезадаптації.

Другий модуль – комунікативний (4 тижні) – фокусується на відновленні ефективної сімейної комунікації. Тренінгові техніки включають активне слухання, конструктивне вираження емоцій, стратегії деескалації конфліктів та

спільне прийняття рішень. Особлива увага приділяється подоланню моделі «мовчазного співіснування», яка часто формується в сім'ях ветеранів через взаємне уникнення складних тем. Комунікативний модуль інтегрує елементи КПКТ, адаптовані до групового тренінгового формату.

Третій модуль – ресурсний (4 тижні) – зосереджений на зміцненні організаційної гнучкості сім'ї та профілактиці емоційного вигорання. Техніки включають тренінг перерозподілу сімейних ролей з урахуванням нових можливостей та обмежень, навчання стратегій самодопомоги для опікунів, а також створення мережі пір-підтримки між сім'ями ветеранів, які перебувають на різних етапах реадаптації. Формат реалізації: групові заняття (8–12 пар) із доповненням індивідуальними консультаціями для кожної родини.

Запропонована модель враховує специфіку українського контексту: триваючу війну з повторними ротаціями, вимушене переміщення значної частини сімей ветеранів, нерозвиненість безбар'єрного середовища та обмежену кількість фахівців із сімейної терапії, підготовлених до роботи з військовою травмою. Тренінговий формат обрано свідомо, оскільки він дозволяє одночасно працювати з кількома сім'ями, забезпечуючи ефект взаємної підтримки та нормалізації переживань, що є особливо цінним в умовах дефіциту спеціалізованих кадрів.

Таким чином, тренінгові технології підвищення сімейної резильєнтності є перспективним напрямом психологічної допомоги ветеранам ЗСУ з інвалідністю та їхнім родинам. Інтеграція концепцій сімейної резильєнтності, управління сімейним стресом та когнітивно-поведінкової кон'юнктної терапії дозволяє створити науково обґрунтовану, структуровану програму, яка може бути впроваджена в реабілітаційних центрах, центрах психологічної допомоги та закладах освіти. Подальші дослідження мають бути спрямовані на емпіричну верифікацію ефективності запропонованої моделі через контрольовані випробування.

## Література

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
2. Boss P. E., Bryant C. M., Mancini J. A. Family Stress Management: A Contextual Approach. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2016. 224 p.
3. McCubbin H. I., Patterson J. M. Family adaptation to crisis. *Family Relations*. 1983. Vol. 32, № 1. P. 5-17.
4. Monson C. M., Fredman S. J., Macdonald A., Pukay-Martin N. D., Resick P. A., Schnurr P. P. Effect of Cognitive-Behavioral Couple Therapy for PTSD: A Randomized Controlled Trial. *JAMA*. 2012. Vol. 308, №. 7. P. 700–709.
5. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 p.

**МИРОШНИК Анастасія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**КРУТІЙ Катерина,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет

## **РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГОР З ПРАВИЛАМИ**

У сучасних умовах реформування освіти та підвищення вимог до особистісного розвитку дитини особливої актуальності набуває проблема формування та розвитку навичок саморегуляції у дітей дошкільного віку. Саморегуляція є основою успішної соціалізації, готовності до навчання у школі та ефективної взаємодії з оточенням. Відповідно до «Базового компонента дошкільної освіти України», одним із пріоритетних завдань є розвиток довільної поведінки, здатності до самоконтролю, регуляції емоційних станів та збереження

психічного здоров'я дитини [1]. Саморегуляція розглядається як складова ключових компетентностей, зокрема особистісної та соціально-комунікативної. Вона передбачає здатність дитини розпізнавати власні емоції, керувати ними, планувати свої дії, робити вибір і нести відповідальність за власну поведінку. Особлива увага приділяється розвитку довільності, емоційного інтелекту та резильєнтності [1]. Отже, розвиток навичок саморегуляції є ключовим завданням дошкільної освіти, оскільки забезпечує готовність дитини до соціальної та академічної діяльності, стабілізує емоційний стан та сприяє розвитку особистості.

У психолого-педагогічній науці саморегуляція (self-regulation) визначається як інтегративне утворення, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та здатність до цілепокладання, планування і оцінки власних дій. Старший дошкільний вік є особливо важливим етапом, оскільки, як зазначає О. Кононко, саме в цей період відбувається перехід від зовнішнього управління до внутрішньої саморегуляції, що є фундаментом становлення суб'єктності дитини та її життєвої компетентності [2].

Гра з правилами виступає ключовим засобом цього переходу. Вона актуалізує внутрішній світ дитини як «активного суб'єкта», здатного усвідомлено приймати умови діяльності та обмежувати власну імпульсивність. Недостатній розвиток саморегуляції проявляється у труднощах дотримання правил та емоційній нестійкості, що ускладнює адаптацію до школи. Створення умов «психологічної безпеки та довіри» дозволяє через гру формувати стійкі навички самоконтролю та життєвої компетентності [2].

Дефініцію «ігри з правилами» (одного з найбільш ефективних засобів розвитку саморегуляції) було системно обґрунтовано Жаном Піаже (Jean Piaget), який досліджував розвиток мислення та поведінки дітей. *Ігри з правилами* - це вид дитячої гри, що має чітко визначену структуру, послідовність дій та правила поведінки, дотримання яких обов'язкове для всіх учасників. Учений виокремлював *ігри без правил (вільну діяльність)* та *ігри з правилами*, що передбачають узгоджені дії та взаємодію дітей [6]. За його спостереженнями,

саме у старшому дошкільному віці такі ігри сприяють розвитку логічного мислення, уваги, пам'яті та соціальних навичок, зокрема вміння співпрацювати, домовлятися та дотримуватися норм взаємодії.

Ігри з правилами виконують низку важливих функцій у розвитку саморегуляції. Передусім вони сприяють розвитку довільної уваги, оскільки дитина повинна зосереджуватися на умовах гри, запам'ятовувати правила та контролювати їх виконання. Крім того, вони формують навички самоконтролю та стримування імпульсивних реакцій, адже для досягнення успіху необхідно діяти відповідно до встановлених умов. Також такі ігри сприяють розвитку планування та прогнозування результатів діяльності [6]. Отже, ігри з правилами є інтерактивним механізмом розвитку саморегуляції, який сприяє поетапному переходу від зовнішнього до внутрішнього контролю поведінки.

Механізм впливу таких ігор полягає у поступовому переході від зовнішнього контролю до внутрішнього. Використання ігор типу «Саймон каже» («Simon Says»), «Світлофор» («Red Light, Green Light»), «Замри» («Freeze»), а також ігри типу «Йти/Не йти» («Go/No-Go»), допомагає дитині навчитися зупиняти імпульсивні дії, чекати своєї черги та діяти відповідно до інструкцій, що сприяє розвитку виконавчих функцій: когнітивної гнучкості, робочої пам'яті та контролю поведінки [3]. Інтерактивний характер ігор забезпечує активну соціальну взаємодію: діти вчаться домовлятися, співпрацювати, дотримуватися правил та брати на себе відповідальність за порушення норм. Отже, ігри з правилами не лише формують когнітивні та емоційні аспекти саморегуляції, а й сприяють розвитку соціально-емоційної компетентності дітей.

Сучасні закордонні програми підтверджують ефективність інтеграції ігор із тренінговими практиками. Так, програма «Tools of the Mind» визначає ігрову діяльність ключовим механізмом розвитку виконавчих функцій, а підхід «CASEL» (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), акцентує увагу на соціально-емоційній компетентності, серед якої провідне місце займає саморегуляція [3; 4]. Програма «Free the Mind» у європейській практиці поєднує

ігрові та тренінгові методи, спрямовані на розвиток емоційної регуляції та самоконтролю [5].

Тренінгові практики включають вправи на гальмування реакцій, розвиток довільної уваги, техніки емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, візуалізація). Вони застосовуються поетапно: спершу під керівництвом дорослого, з поступовим переходом до самостійного контролю дитини, що свідчить про інтеріоризацію зовнішніх вимог у внутрішні регулятори поведінки. Важливою складовою є рефлексія, яка передбачає обговорення дітьми власних дій, емоцій та результатів діяльності, що сприяє формуванню усвідомленого самоконтролю та відповідальності. Поєднання ігор з правилами та тренінгових практик забезпечує системний розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів саморегуляції, сприяє формуванню довільної поведінки та соціальної компетентності.

Реалізація завдань розвитку саморегуляції у закладах дошкільної освіти відбувається також через щоденні освітні практики: ранкові кола, обговорення емоційного стану, сюжетно-рольові ігри, «коло вибору», створення «куточків усамітнення». Особливе значення має позитивне підкріплення, передбачуваність режиму дня та особистий приклад дорослого. Систематичність проведення ігор, поступове ускладнення правил, урахування вікових і індивідуальних особливостей дітей, а також включення елементів рефлексії значно підвищують ефективність розвитку саморегуляції.

Отже, інтеграція ігор з правилами, тренінгових практик та щоденних освітніх методик створює оптимальні умови для розвитку навичок саморегуляції у старших дошкільників і сприяє гармонійному розвитку особистості. Ефективність використання ігор з правилами у розвитку саморегуляції старших дошкільників залежить від умов їх організації: систематичності, поступового ускладнення правил, урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, створення позитивної емоційної атмосфери та підтримки з боку дорослого. Включення елементів рефлексії значно підвищує результативність цього процесу.

Підсумуємо. Ігри з правилами у поєднанні з тренінговими практиками виступають ефективною інтерактивною технологією розвитку навичок саморегуляції. Вони забезпечують інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів розвитку, сприяють формуванню довільної поведінки, емоційної стійкості та соціальної компетентності. Використання сучасних підходів підвищує ефективність освітнього процесу та створює умови для гармонійного розвитку особистості дитини. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексних програм розвитку саморегуляції засобами ігрових та тренінгових технологій у закладах дошкільної освіти.

### Література

1. Державний стандарт дошкільної освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 26.11.2025 р. № 1557.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1557-2025-%D0%BF#n9> (дата звернення: 01.04.2026).

2. Кононко О. Внутрішній світ дошкільника та умови його актуалізації. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2015. № 4. С. 77-81. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21CO=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Nzsp\\_2015\\_4\\_15](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21CO=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nzsp_2015_4_15) (дата звернення: 01.04.2026).

3. Bodrova E., Leong D. Tools of the Mind: The Vygotskian Approach to Early Childhood Education. 2nd ed. New York : Pearson, 2015. 248 p. URL: [https://www.researchgate.net/publication/334430327\\_Tools\\_of\\_the\\_Mind\\_The\\_Vygotskian-Based\\_Early\\_Childhood\\_Program](https://www.researchgate.net/publication/334430327_Tools_of_the_Mind_The_Vygotskian-Based_Early_Childhood_Program) (дата звернення: 01.04.2026).

4. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Effective Social and Emotional Learning Programs. 2018. URL: <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/> (дата звернення: 02.04.2026).

5. Dobrin K., Feinberg B. Free the Mind: Early Childhood Emotional Regulation : school program. URL: <https://freethemindco.com> (дата звернення: 03.04.2026).

**НІЗАМІЄВА Ірина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Київський столичний Університет Бориса Грінченка

## **ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЦИФРОВОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ**

Сучасне суспільство характеризується надмірним і компульсивним використанням цифрових пристроїв, що трансформувалося у серйозну загрозу для психічного здоров'я, спричиняючи значний вплив на емоційне, психологічне та соціальне благополуччя [1, с. 71]. Цифрова залежність проявляється через ігрову адикцію, перевантаження соціальними мережами та інформаційний шум. Особливо вразливою категорією є ІТ-фахівці, для яких гаджети є основним робочим інструментом, що провокує стан «постійної підключеності» та комплекс неповноцінності через соціальне порівняння [3, с. 12]. Специфічні чинники, такі як високий темп роботи, рутинізація операцій та постійна нестача часу, призводять до когнітивного виснаження та хронічної втоми [2, с. 159]. Це вимагає впровадження спеціалізованих програм цифрової детоксикації як методу збереження гармонії та професійної продуктивності.

Психокорекційна програма «Цифровий детокс» розроблена для фахівців ІТ-сфери з метою зниження рівня цифрового стресу та формування навичок свідомого споживання інформації. Програма базується на встановленні здорових кордонів між роботою та особистим життям, а також на регуляції «онлайн-пильності» – нав'язливого бажання постійно бути на зв'язку. Формат інтенсивного тренінгу дозволяє учасникам не лише отримати теоретичні знання, а й активізувати рефлексивну позицію щодо власних патернів поведінки [2, с. 160]. Програма інтегрує методи активного соціально-психологічного навчання для усунення негативних чинників, що зумовлюють вигорання.

Перший модуль програми зосереджений на нейрофізіологічних механізмах залежності, зокрема на концепції «дофамінової петлі». Учасники вивчають, як звуки сповіщень та миттєва винагорода у вигляді лайків чи новин виснажують префронтальну кору мозку, призводячи до стану «цифрового

туману» та втрати здатності до концентрації. Практична частина модуля включає «Скрін-тайм чек», де на основі об'єктивних даних смартфонів аналізується реальний час, витрачений на додатки-поглиначі. Це дозволяє усвідомити колосальний розрив між очікуваною та реальною тривалістю перебування онлайн, що часто стає шокуючим відкриттям для учасників і стимулом до самокорекції.

Когнітивно-поведінковий етап програми (Модуль 2) спрямований на приборкання онлайн-пильності через техніку «Аудиту сповіщень». Використовуючи метод «Трьох кіл важливості» (червоне - критичне, жовте - робоче, зелене - шум), фахівці навчаються фільтрувати вхідні потоки, зменшуючи інформаційне перевантаження [1, с. 73]. Окрема увага приділяється подоланню емоційної ригідності та розвитку навичок саморегуляції [2, с. 161]. Впроваджуються методики фізичного відновлення, такі як «20-20-20» та «50-10», що необхідні для активації «дефолт-системи» мозку. Це сприяє нормалізації циркадних ритмів та покращенню якості нічного відпочинку, що критично важливо при високих інтелектуальних навантаженнях [1, с. 74].

Важливим аспектом психокорекції є робота з синдромом FOMO (страхом пропустити важливе) через техніку декатастрофізації. Учасники аналізують автоматичні думки про необхідність миттєвої відповіді та формують нову установку: право на фокусовану роботу є пріоритетним [3, с. 45]. Це дозволяє знизити рівень тривожності та незадоволення собою, що часто виникає через соціальне порівняння в мережі [1, с. 74]. Подібні інтерактивні вправи допомагають учасникам опанувати ефективні стратегії подолання робочого стресу та підвищити рівень професійної адаптованості [2, с. 160].

Організаційний блок програми (Модуль 3) впроваджує принципи цифрового мінімалізму та «глибокої роботи» (Deep Work). Використання адаптованої техніки «Помодоро» зі спринтами по 50 хвилин дозволяє повернути контроль над увагою. Правило «буферного паперу» допомагає не переривати потік роботи на випадкові цифрові тригери. Очищення робочого столу смартфона та аудит підписок за критерієм «користь або радість» є ключовими

кроками інформаційної дієти. Таке свідоме обмеження використання гаджетів сприяє розумовому розслабленню та поверненню до взаємодії з реальним світом [1, с. 74].

Завершальний відновлювальний етап (Модуль 4) фокусується на мистецтві повного відключення. Через практику керованої медитації «Сканування тіла» фахівці повертаються з віртуального простору до відчуттів реального тіла, що сприяє зниженню рівня кортизолу. Концепція «цифрового шабату» та підбір аналогових альтернатив (хобі, прогулянки) закріплюють стратегії відновлення ресурсу. Це сприяє поглибленню міжособистісних відносин та покращенню якості живого спілкування [1, с. 74]. Розвиток позитивного самосприйняття та професійної ідентичності виступає потужним ресурсом стресостійкості [2, с. 161].

Підсумкова рефлексія та створення індивідуального плану дій завершують програму. Системний підхід до цифрової детоксикації дозволяє не лише уникнути вигорання, а й знайти нові можливості для самореалізації поза віртуальним життям [1, с. 76]. Психологічна робота з цифровим стресом є критично необхідною для запобігання професійній деструкції та підтримки психологічного благополуччя особистості в сучасному технологічному суспільстві [5, с. 658].

### Література

1. Вовк О. В. Особливості синдрому професійного вигорання в працівників сфери інформаційних технологій. Психологічний часопис. 2019. Вип. 1. URL:<http://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2019-1/02.pdf>(дата звернення: 01.04.2026).
2. Кайманова Я. В., Рябоконт Н. С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2(4). С. 71–76.  
DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-10>
3. Нізамієва І. О. Особливості взаємозв'язку емоційного вигорання, цифрового стресу та тривожності у фахівців ІТ-сфери : магістерська робота : 053

Психологія / наук. кер. С. О. Лукомська. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2026. 84 с.

4. Ющенко І. М., Молчанова С. В. Профілактика професійного вигорання у фахівців ІТ-сфери засобами активного соціально-психологічного навчання. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 158–164. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/24>

5. Brooks S. Digital detox: Efficacy and impact on wellbeing. Journal of Mental Health. 2020. Vol. 29, No. 6. P. 658–666.

DOI: <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1677638>

**ОКСЕНИЧ Олена,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**КОЛЯДЕНКО Ніна,**

доктор медичних наук, доцент,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ПОТЕНЦІАЛ ДИСТАНЦІЙНОЇ ГРУПИ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ ЖІНОК У СИТУАЦІЇ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

В останні роки для українського суспільства характерний підвищений рівень хронічного стресу та екзистенційного напруження через тривалий вплив воєнного стану, вимушеного переміщення у рамках країни та за її межі, економічної кризи тощо. Теоретичний аналіз цього питання (роботи Г. Сельє, Р. Лазаруса, Б. Мак-Юена) свідчить про те, що хронічний стрес, накопичуючись, виснажує адаптаційні ресурси особистості, погіршує психологічне здоров'я і впливає на формування негативних психічних станів різної інтенсивності, від тривожності до глибокої апатії та фрустрації. Дослідження підтвердили прямий зв'язок між рівнем психічної напруги, яка впливає на здоров'я, та становищем, в

яке воєнні дії поставили українців [4]. Тож в умовах масової травматизації в межах цілої країни можна говорити про дійсно високу потребу в емоційній та психологічній підтримці населення.

Зважаючи на це, особливо актуальним стає вивчення потенціалу дистанційних способів надання психологічної допомоги, розвитку життєстійкості та особистої ресурсності, адже онлайн-формат робить психологічну підтримку доступнішою, заощаджує час шляхом спрощення логістики, знижує базову тривогу завдяки перебуванню у комфортних умовах — це дозволяє зберегти ресурси у постійному стресовому навантаженні. Дистанційний формат психологічної роботи поширився по всьому світу з пандемією COVID-19, а в Україні став максимально актуальним після початку повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році, у зв'язку з високою потребою в кризовому консультуванні та небезпекою та/або неможливістю очної роботи. Серед вітчизняних дослідників особливостей надання соціально-психологічної підтримки електронними засобами варто згадати М. Дворник, С. Яковенка, Т. Гурлеєву, серед зарубіжних науковців, які займаються кіберпсихологією – Д. Сулера, А. Барака, Ш. Теркл.

Сферою нашого наукового інтересу є переживання хронічного стресу жінками, адже є свідчення того, що жінки більше схильні до емпатії, складних емоційних станів у переживанні стресу, до тривожно-депресивних розладів, для них характерна менша стресостійкість [2]. На додачу до загальних екзистенційних загроз, які супроводжують щоденне життя у стані війни, жінки у багатьох випадках переживають страх і тривогу за близьких, які воюють, адаптуються до відповідних змін у подружньому та сімейному житті, мають справу з необхідністю не лише підтримувати власну стабільність, а й забезпечувати рідних у питаннях безпеки та фінансів і пристосовуватися до нових соціально-економічних реалій, переживають кризи ідентичності та приналежності у випадку внутрішнього переміщення або пошуку захисту за кордоном. Тобто, можна говорити про специфічність переживання жінками

нинішнього воєнного досвіду зокрема через поєднання багатьох ролей, що призводить до хронічного стресу.

Варто зауважити, що за для жіночої соціалізації характерний пошук розради та покращення емоційного стану через спілкування, розділення досвіду та приналежність до спільноти. Проведене у 2025 році дослідження суб'єктивного емоційного досвіду партнерок військових показало, що найбільш вагомими формами підтримки для них виступають групи підтримки (67% респонденток) та психотерапевтичні групи (43% респонденток) [3]. Групова робота виступає природним фасилітатором і дозволяє перевести особисте виснаження у спільний досвід переживання хронічних стресових ситуацій. Отже, зважаючи на вищезгадану актуальність дистанційної соціопсихологічної допомоги, доречно буде припустити, що онлайн групи підтримки сприятимуть підвищенню ресурсності жінок, які перебувають у хронічному стресі.

Дослідники в галузі кіберпсихології виділяють наступні особливості дистанційної групової роботи, зокрема у форматі груп підтримки, що передбачають не лише зустрічі через відеодзвінки, а й текстове спілкування між зустрічами:

- ефект доброякісного розгальмування в інтернеті, який дозволяє більш швидке саморозкриття, ніж в спілкуванні наживо, сприяє просоціальній поведінці через надання та отримання емоційної підтримки та уможливорює більш активну позицію завдяки зниженню страху;
- ефект невидимості у випадку текстового спілкування, який додає сміливості обговорювати більш складні й болісні теми;
- постійна підтримка контакту між учасниками у режимі чату сприяє наданню екстреної емоційної підтримки у випадку кризи;
- у разі наявності перешкод для живого спілкування, як от у випадку з переміщеними особами, які ще не адаптувалися до нового оточення, нової культури та/або мови, дистанційний формат створює безпечний простір для подолання соціальної ізоляції [1].

Таким чином, можна говорити про те, що участь у дистанційних групах підтримки може підсилити зовнішні ресурси жінки через нові соціальні зв'язки, відчуття приналежності і підтримки. Особлива специфіка віртуального середовища дозволяє активувати комунікативний та особистісний ресурси учасниць групи, сприяє емоційному розвантаженню і подоланню соціальної ізоляції. Це дає можливість дослідити свій стан у безпечному середовищі групи, переосмислити складний досвід і сформувати те, що Т. Титаренко визначає як «нове оповідання про себе» [5, с. 7]. Запропонована концепція онлайн групи підтримки та її ефективність потребують подальшого емпіричного дослідження.

### Література

1. Гаврилькевич В., Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Психологічні травелогі.* 2023. Вип. 3. С. 100–112.  
DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-10>
2. Горенко М. В. Специфіка переживання стресу війни у жінок. *Психологічний журнал.* 2025. Вип. 15. С. 69–77.  
DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.15.2025.342123>
3. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія.* 2022. Вип. 3 (56). С. 78–84.  
DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький, 2018. 160 с.
5. Barak A., Boniel-Nissim M., Suler J. Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior.* 2008. Vol. 24. P. 1867–1883. URL: [https://www.researchgate.net/publication/222425705\\_Fostering\\_empowerment\\_in\\_online\\_support](https://www.researchgate.net/publication/222425705_Fostering_empowerment_in_online_support) (дата звернення: 07.04.2026).

**ОЛЬШАНСЬКИЙ Вячеслав,**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**БЛАШКОВА Олена,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

**ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЕТИЧНІ ЗАСАДИ  
ВІЙСЬКОВОГО КАПЕЛАНСТВА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ:  
НОРМАТИВНО-ПРАВОВИЙ ВИМІР І ПРАКТИКА  
РОБОТИ З ТРАВМОЮ**

В умовах повномасштабної війни питання професійних компетентностей і етичних стандартів військового капеланства набуває особливої ваги. Сьогодні це вже не лише теоретична проблема чи предмет академічної дискусії – це щоденна практика, від якої залежить стан людей, що перебувають на межі фізичних і психологічних можливостей.

В Україні наразі не існує окремого кодифікованого етичного кодексу військового капелана, подібного до тих, що мають психологи чи медики. Водночас це не означає відсутності етичних орієнтирів. Їхній зміст чітко простежується через норми Закону України «Про Службу військового капеланства» (2021) [1], який визначає статус капелана, його функції та базові принципи діяльності – свободу віросповідання, конфесійну рівність і добровільність участі у релігійному житті. До цього додається ширший контекст етики допомагаючих професій і богословської традиції. У результаті формується цілісна система, де правові норми переплітаються з моральною відповідальністю.

У цій системі військовий капелан постає не лише як священнослужитель, а як людина допомагаючої професії, тобто той, хто одночасно супроводжує

духовно, підтримує психологічно і виступає моральним орієнтиром для військовослужбовців.

Основою його служіння є повага до людської гідності та свободи совісті, гарантованих Конституцією України. Кожен військовослужбовець має право як брати участь у релігійному житті, так і відмовитися від нього. Відтак будь-який тиск, примус чи маніпуляція є неприйнятними. Справжня допомога можлива лише там, де є свобода і добровільність. У цьому сенсі капеланська практика природно наближається до принципів недирективного консультування - коли не нав'язують, а супроводжують [3].

Особливе місце у діяльності капелана займає принцип конфіденційності. Закон (стаття 10 Закону України «Про Службу військового капеланства», стаття 12 Закону України «Про Статут внутрішньої служби Збройних Сил України» [1; 2]) гарантує збереження таємниці сповіді та особистого спілкування. Але за цим стоїть не лише правова норма, але основа довіри. Людина відкривається лише тоді, коли впевнена, що її не зрадять. Саме тому капелан не має права розголошувати почуте навіть у межах військової ієрархії.

Водночас реальність війни ставить складні питання, на які закон не дає прямих відповідей. Наприклад, що робити, коли військовослужбовець говорить про намір нашкодити собі чи іншим? У таких ситуаціях капелан змушений діяти не лише як носій норми, а як людина, яка бере на себе моральну відповідальність за рішення.

Не менш важливим є принцип відкритості до кожного. Навіть представляючи конкретну релігійну традицію, капелан покликаний бути поруч із усіма - незалежно від їхніх переконань або їх відсутності. Це вимагає не просто толерантності, а глибокої поваги до іншого і здатності до справжнього діалогу.

Професійна компетентність капелана сьогодні виходить далеко за межі богословської підготовки. Війна змусила цю роль змінитися. Капелан має розуміти, що таке травма, як працює стрес, як виглядають кризові стани. Він повинен уміти підтримати, але водночас чітко усвідомлювати межі своєї компетенції. Там, де потрібна допомога психолога чи психотерапевта,

правильним рішенням є скерування до фахівця, а не спроба впоратися з проблемами самотужки.

Особливо складним є баланс між двома вимірами відповідальності – перед військовою системою і перед людиною. Капелан є частиною структури, але водночас він залишається тим, кому довіряють найінтимніше. І коли ці два виміри вступають у напруження, головним орієнтиром має залишатися довіра військовослужбовця і цілісність самого служіння.

У роботі з травмою вирішального значення набуває принцип «не нашкодь!». Людина, яка пережила бойовий досвід, втрату чи моральний конфлікт, потребує не оцінок і не пояснень «чому так сталося?». Вона потребує присутності, прийняття і безпечного простору, де можна говорити і бути почутою. Тут важливіше не відповісти, а витримати поруч.

Не менш важливим є і особистий приклад капелана. У військовому середовищі авторитет не завжди тримається на посаді чи званні, але формується через поведінку, чесність і послідовність. Люди тонко відчують фальш. Тому внутрішня цілісність, здатність до саморефлексії і відповідальність за власний стан стають невід’ємною частиною професії. Особливо з огляду на те, що сам капелан також перебуває під впливом стресу і травматичних подій.

Особиста капеланська практика останніх років показує: значна частина служіння капелана - це робота з психотравмою. Бойовий стрес, ПТСР, моральні травми, втрати – усе це стає частиною щоденної бойової реальності. У цій ситуації його роль полягає не в лікуванні, а в супроводі. Капелан допомагає людині не втратити сенс, пройти через біль і поступово інтегрувати пережите у власне життя. Важливим ресурсом у цьому процесі є релігійні практики та обряди. Вони дають можливість символічно завершити досвід, проговорити біль і віднайти внутрішню опору. Для багатьох це стає точкою, з якої починається відновлення.

Ефективність цієї роботи значною мірою залежить від співпраці з іншими фахівцями. Найбільш життєздатною виглядає модель, у якій капелан відповідає за духовний вимір, психолог - за клінічний, а командир - за організаційний.

Проте на практиці ця взаємодія ще не завжди має чіткі правила, що створює додаткові труднощі.

Зрештою, військове капеланство в Україні сьогодні являє собою живу, динамічну практика, яка постійно змінюється під впливом війни. Його значення давно вийшло за межі релігійної функції. Йдеться про підтримку людської гідності, внутрішньої стійкості та здатності жити далі навіть після найважчих досвідів.

Водночас ця сфера потребує подальшого розвитку: чіткіших стандартів підготовки, кращого розуміння ролей і більшої системної підтримки самих капеланів. Бо допомагати іншим у таких умовах - це також навантаження, яке не можна ігнорувати.

### Література

1. Закону України «Про Службу військового капеланства». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1915-20#Text>.

2. Закону України «Про Статут внутрішньої служби Збройних Сил України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-14#n11>.

3. Desousa Avinash, Client Centered Therapy - a review. *Indian Journal of Applied Research*, vol. 4, p. 10-13, 2014. URL: [https://www.researchgate.net/publication/273763879\\_Client\\_Centered\\_Therapy\\_a\\_review/citations](https://www.researchgate.net/publication/273763879_Client_Centered_Therapy_a_review/citations) (дата звернення: 28.03.2026).

**ОЛЬШАНСЬКИЙ Вячеслав,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

## **РОЛЬ ВІЙСЬКОВОГО КАПЕЛАНА У ДУХОВНО- ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З МОРАЛЬНОЮ ТРАВМОЮ**

В умовах повномасштабної військової агресії російської федерації проти України, війна постає не лише як збройне протистояння, але й як глибоке

випробування моральної та духовної стійкості військовослужбовців. Поряд із фізичними та психологічними травмами, набуває актуальності феномен моральної травми, безпосередньо пов'язаний із переживаннями втрат, руйнуваннями етичних і моральних цінностей, складних етичних виборів, свідченням насильства а також виконанням злочинних чи навіть аморальних наказів. У цьому контексті постать військового капелана відіграє ключову роль у духовно-психологічному відновленні воїнів, будучи посередником між внутрішнім досвідом страждання та пошуком сенсу, підтримуючи процес відновлення цілісності особистості, віри, моральних та духовних орієнтирів і здатності для продовження несення військової служби та життя після закінчення війни.

Значний внесок у визначення поняття моральна травма вперше зробив американський дослідник Джонатан Шей (Jonathan Shay), який у своїх працях (*Achilles in Vietnam* та *Odysseus in America*) [8; 9] провів дослідження моральної травми, як цілісної концепції, яка пояснює психічні наслідки бойового досвіду через призму порушення базових моральних очікувань і довіри до легітимної влади. На основі клінічної роботи з ветеранами він обґрунтував відмінність моральної травми від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зосередивши увагу на переживаннях провини, сорому, гніву та втрати сенсу, як базових моральних наслідках травми, що виникають унаслідок участі в аморальних діях або виконання злочинних наказів. Запропонований ним міждисциплінарний підхід, який поєднує психологічний аналіз із етичними та гуманітарними інтерпретаціями воєнного досвіду, став теоретичною основою для подальших наукових досліджень і практик духовно-психологічної допомоги військовослужбовцям.

Інші науковці, такі як Брет Літц (Brett Litz) та Шеннон Френч (Shannon E. French) зробили ключовий внесок у розвиток концепції моральної травми, поєднавши психологічні, етичні та правові підходи. Ш. Літц розробив теоретичні моделі моральної травми, виділивши провину, сором і втрату сенсу як її центральні компоненти, та запропонував психотерапевтичні методи

відновлення [7], а Ш. Френч у своїй науковій роботі проаналізувала моральні принципи військовослужбовців, та як їх порушення впливають на психіку, викликаючи почуття сорому, зневіри та провини, наголошуючи на необхідності комплексного підходу для відновлення моральної цілісності військовослужбовців [6].

Серед вітчизняних науковців дослідження моральної травми військовослужбовців і цивільного населення в умовах повномасштабної війни, охоплюють переважно теоретичні та емпіричні аспекти цього феномену. Так, Л. Засекіна та О. Кокун систематизували концептуальні межі моральної травми та її відмінність від ПТСР, Я. Мацегора, О. Колесниченко розробили структуроване інтерв'ю для виявлення симптомів моральної травми у військових, а М. Козігора досліджувала прояви цих симптомів серед різних груп [2; 3, 4, 5].

Додаткові роботи (Т. Федотова, Л. Борисенко, Л. Корват, Т. Гордовська, С. Полторак.) аналізують моральний дистрес як фактор впливу на професійне життя та проводять огляди публікацій про моральну травму і ПТСР в українському військовому контексті, закладаючи основу для практичних підходів до духовно-психологічного відновлення постраждалих від війни.

Незважаючи на наявність численних наукових досліджень, питання моральної травми та ролі військового капеланства залишається недостатньо вивченим і потребує системного та комплексного наукового аналізу.

Саме тому актуальність обраної теми полягає в необхідності осмислення та наукового обґрунтування інтеграції духовних і психологічних підходів у систему комплексного відновлення військовослужбовців, які пережили моральну травму. Військовий капелан нерідко стає тією особою, до якої військовий може звернутися з питаннями, що виходять за межі суто психологічної симптоматики і стосуються цінностей, віри, сенсу пережитого досвіду та морального самовизначення.

Метою дослідження є виявлення ефективних підходів та методик, а також духовно-психологічних протоколів які військовий капелан може використовувати

у процесі духовно-психологічного відновлення військовослужбовців з моральною травмою.

У рамках дослідження передбачено комплексне виконання завдань, що включає аналіз наукових джерел щодо моральної травми та психологічного відновлення військовослужбовців, визначення особливостей діяльності військового капелана у військових підрозділах, проведення емпіричного дослідження ефективності капеланського супроводу, розробку рекомендацій для практичної роботи капеланів та оцінку практичної значущості отриманих результатів для підвищення ефективності духовно-психологічної підтримки військових.

Важливим завданням роботи є проведення богословського аналізу моральної травми та визначення шляхів практичного застосування богословських принципів у процесі її зцілення, зокрема через капеланське служіння, духовне наставництво та формування моральних орієнтирів, що сприяють відновленню внутрішньої цілісності та психологічного здоров'я військовослужбовців.

Практичні наслідки цієї роботи полягають у створенні методичних рекомендацій для військових капеланів щодо духовно психологічного супроводу військовослужбовців з моральною травмою, зокрема алгоритмів роботи з почуттям провини, сорому та гніву, а також ритуалів відновлення моральної цілісності. Робота також передбачає впровадження інтегрованих моделей співпраці капеланів і психологів у підрозділах для підвищення ефективності відновлення морального стану та бойової готовності, підготовку навчальних матеріалів і тренінгів для фахівців з духовної та психологічної підтримки, а також поповнення наукових моделей моральної травми емпіричними даними та практичними кейсами, що може стати основою для подальших досліджень і вдосконалення програм підтримки військових.

### Література

1. Гордовська Т. І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія*

«Психологічні науки». 2021. № 4. С. 7-16. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu-2312-3206/2021-4-1>

2. Засекіна Л., Козігора М. Крос-культурна адаптація та стандартизація шкали симптомів моральної травми. *Психологічні перспективи*, 2022. Вип. 39. Луцьк, С. 139-152. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-zas>

3. Козігора М. А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 2. С. 20–27.

DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-3>

4. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С. Структуроване інтерв'ю з військовослужбовцями – учасниками бойових дій з ознаками моральної травми. *Честь і закон*. 2023. № 1(84). С. 109-113. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276855>

5. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>

**ОСТАНІНА Ганна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ШАХОВ Володимир,**

доктор педагогічних наук,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ**

Сучасні соціокультурні умови, зокрема воєнний стан та пов'язані з ним психоемоційні навантаження, актуалізують проблему збереження психічного

здоров'я студентської молоді. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток емоційної стійкості як інтегративної характеристики особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності.

Аналіз наукових досліджень свідчить про відсутність єдиного підходу до трактування феномена емоційної стійкості. У більшості праць вона розглядається як інтегративна властивість особистості, психічний стан або характеристика темпераменту, що забезпечує ефективність діяльності в умовах стресу. У сучасних психологічних словниках емоційно-вольова стійкість визначається як здатність психіки зберігати функціональну активність під впливом стресорів завдяки механізмам саморегуляції. У працях С. Максименка емоційна стійкість постає як інтегративна властивість особистості, що визначає ефективність діяльності в напружених умовах [1]. Л. Карамушка підкреслила її зв'язок із психологічною готовністю до професійної діяльності та подолання життєвих труднощів [2].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування сутності емоційної стійкості студентів та визначення можливостей психологічної підтримки як засобу її розвитку в умовах сучасного освітнього середовища.

У нашому дослідженні емоційна стійкість розглядається як багатокомпонентне утворення, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Вона формується у процесі адаптації до складних умов діяльності та визначається взаємодією особистісних характеристик і психічних станів. Важливими детермінантами емоційної стійкості є попередній емоційний досвід, рівень розвитку саморегуляції, мотиваційно-вольова сфера та когнітивні особливості особистості. Дослідження свідчать, що як надлишок, так і дефіцит інформації можуть виступати чинниками стресу, впливаючи на когнітивні процеси, зокрема пам'ять і сприйняття, та знижуючи ефективність діяльності.

У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядають як цілісну, багатовимірну властивість особистості, що проявляється у здатності ефективно протидіяти впливу стресогенних чинників, зберігати внутрішню емоційну рівновагу та забезпечувати продуктивність діяльності в умовах підвищеної напруги: «стресостійкість, відповідно – це системна характеристика особистості, що містить

особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах» [3, с.140].

З позицій сучасної психології також важливим є підхід, що розглядає емоційну стійкість через єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості. Центральною ланкою виступає психічний стан, який інтегрує всі рівні психічної діяльності та відображає індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації. Рівень емоційної стійкості проявляється у характері поведінки: від ситуативно зумовлених реакцій на сенсорно-перцептивному рівні до усвідомленої, надситуативної регуляції діяльності. Сучасні науковці, зокрема Володимир та Владислав Шахов, визначають стресостійкість як «...своєрідну здатність витримувати значні навантаження та досить успішно справлятися з їх подоланням. Стресостійкість пов'язана зі станом психічного, фізичного та емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого перебування у складних, напружених ситуаціях, що мають високу суб'єктивну значущість. Таким чином, стресостійкість відображає здатність людини, навіть перебуваючи у стані емоційного напруження, зберігати цілеспрямованість у своїх діях, контролювати емоційні прояви, ефективно розв'язувати складні завдання в умовах підвищеної напруги, обирати доцільні моделі поведінки та адекватно оцінювати обставини своєї діяльності. Це явище охоплює як психологічну, так і емоційну стійкість особистості. Емоційна стійкість розглядається як динамічна характеристика особистості, що формується в процесі взаємодії індивіда з соціальним середовищем та залежить від рівня розвитку його адаптаційних ресурсів» [4, с. 3]. Дослідники акцентують увагу на ролі когнітивних механізмів у регуляції емоційних станів та наголошують на значенні усвідомлення власних переживань як умови формування емоційної стійкості.

На нашу думку, психологічна підтримка виступає важливим засобом розвитку емоційної стійкості студентів. Вона реалізується через систему індивідуальних і групових форм роботи, серед яких особливе місце займають тренінгові технології. Вважаємо, що тренінгові методи сприяють формуванню навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту та підвищенню рівня психологічної компетентності особистості.

У контексті діяльності закладів вищої освіти важливою є інтеграція психологічної підтримки в освітній процес, що передбачає створення безпечного освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості студента. Такий підхід забезпечує не лише підвищення рівня емоційної стійкості, але й сприяє академічній успішності та соціальній адаптації студентської молоді.

Отже, у ході теоретичного аналізу наукових джерел, встановлено, що емоційна стійкість є складним інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і забезпечує здатність особистості до саморегуляції, адаптації та ефективної діяльності в умовах стресу.

З'ясовано, що формування емоційної стійкості відбувається під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників, зокрема індивідуально-психологічних особливостей, емоційного досвіду, рівня розвитку саморегуляції та умов освітнього середовища. Психологічна підтримка є ефективним засобом розвитку емоційної стійкості студентів, оскільки сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, зниженню рівня тривожності, формуванню навичок емоційної саморегуляції та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Визначено, що найбільш результативними формами її реалізації в освітньому середовищі є поєднання індивідуального консультування та групових тренінгових технологій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та резильєнтності.

### Література

1. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
2. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137–143.

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>

3. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
4. Шахов В., Шахов Вл. Особливості виникнення та психологічні стратегії подолання стресу студентами в нинішніх умовах. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2025. Вип. 220. С. 407–413.

DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-220-407-413>

**ОСТАФІНСЬКА Тетяна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ДУТКЕВИЧ Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор кафедри психології,

Національна академія державної прикордонної служби України

імені Богдана Хмельницького

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК**

У сучасних умовах суспільних трансформацій, зростання рівня стресогенних факторів та психоемоційного навантаження проблема психологічної адаптації особистості набуває особливої актуальності. Одним із ключових механізмів ефективного подолання труднощів є копінг-поведінка, яка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії взаємодії людини зі стресом. Особливої уваги потребує вивчення копінг-поведінки у дорослих жінок, що пов'язано з поєднанням ними різних соціальних ролей, підвищеним рівнем відповідальності та емоційної включеності. Гендерні особливості реагування на стрес зумовлюють специфіку використання копінг-стратегій, що підкреслюється у сучасних психологічних дослідженнях.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості використання тренінгу, спрямованого на формування ефективних стратегій копінг-поведінки у дорослих жінок.

Дослідження захисних механізмів беруть свій початок у працях З. Фрейда та отримали подальший розвиток у працях А. Фрейд. Одним з найбільш важливих тверджень А. Фрейд, що вплинуло на подальші дослідження копінг-поведінки як стильової характеристики, було твердження, що, незважаючи на різноманітність потенційних механізмів захисту, індивіди використовують лише

деякі з них. Поняття копінг-поведінки розглядається в межах психологічних підходів до подолання стресу, зокрема у теорії стресу і копінгу Р. Лазарус та С. Фолкман. Копінг визначається як сукупність когнітивних і поведінкових стратегій, спрямованих на подолання складних життєвих обставин та зниження рівня психологічного напруження[5].

Стресові реакції можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, емоційного напруження, прискореного серцебиття, утрудненого дихання, запаморочення та відчуття втрати контролю над ситуацією. Тривале перебування в умовах стресу може призводити до розвитку хронічного стресу або посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

У цьому контексті особливої значущості набуває дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. Копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на адаптацію до стресових ситуацій та зниження їх негативного впливу. Він виступає важливим механізмом саморегуляції особистості, що забезпечує ефективне подолання труднощів і збереження психологічного благополуччя[4].

Дослідження показують, що жінки частіше використовують емоційно орієнтовані копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, вербалізацію переживань, турботу про близьких. Водночас у ситуації війни можуть формуватися як адаптивні, так і дезадаптивні способи подолання стресу (уникнення, надмірна тривожність, ізоляція).

Одним із найбільш ефективних засобів формування копінг-стратегій є тренінгові технології, що забезпечують інтерактивний характер навчання та орієнтацію на практичний досвід. Тренінг створює умови для активного самопізнання, формування нових моделей поведінки та розвитку рефлексії. За визначенням Джеральда Корі, групові форми роботи сприяють глибшому усвідомленню власних переживань, розвитку емпатії та навичок міжособистісної взаємодії.

Метою тренінгу копінг-поведінки є формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвиток психологічної гнучкості, підвищення рівня

саморегуляції та суб'єктивного відчуття контролю над життям. За визначенням Гудзь Т. О., структура тренінгу передбачає інтеграцію когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального компонентів, що забезпечує комплексний вплив на особистість.[1]

Ефективність тренінгу значною мірою залежить від створення безпечного психологічного простору, що базується на принципах довіри, конфіденційності та безумовного прийняття. Важливою складовою є розвиток асертивної поведінки, що дозволяє жінкам встановлювати особистісні межі та знижувати рівень психологічного напруження.

Зливков В. Л., Лукомська С. О. вважають особливістю тренінгу є його практична спрямованість: використання вправ, рольових ігор, технік релаксації, кейс-аналізу та елементів арт-терапії для закріплення нових навичок у безпечному середовищі [2].

Також важливим аспектом є створення довірливої атмосфери, що базується на принципах конфіденційності, безоцінного прийняття, добровільності участі та поваги до індивідуального досвіду кожної учасниці.

Особлива увага приділяється формуванню адаптивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтоване вирішення, позитивна переоцінка ситуації, звернення по соціальну підтримку, а також зменшенню неадаптивних стратегій - уникнення, ізоляції, самокритики.

Особливістю сучасного етапу є активне впровадження онлайн та змішаних форматів тренінгів, що забезпечують доступність і гнучкість навчання копінг-стратегій. Водночас ефективність таких форм залежить від збереження інтерактивності, зворотного зв'язку та психологічної безпеки учасниць.

Отже, сучасні тренінгові технології є багатокomпонентною системою впливу, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову складові копінг-поведінки особистості. Їх використання сприяє підвищенню життєстійкості, стресостійкості, адаптивності, розвитку внутрішніх ресурсів, формуванню копінг-стратегій у дорослих жінок.

## Література

1. Гудзь Т. О. Психологічні механізми формування емоційного інтелекту в тренінговому форматі. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. № 2. С. 10-15. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-2-2>
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ–Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
3. 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>
4. Ніколаєв Л., Руденко О. Психологічні особливості копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2. С. 79–88. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-79-88>
5. Lazarus R. S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55. P. 234-247.

**ОСЬОДЛО Василь,**

доктор психологічних наук, професор

Державний торговельно-економічний університет,

**МАТВЄЄВА Дарья,**

ад'юнкт кафедри військової психології

Національний університет оборони України,

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОГО ЛІКАРЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ**

Повномасштабна війна суттєво підвищила психологічне навантаження на військових медиків, професійна діяльність яких відбувається в умовах постійної загрози, дефіциту часу, відповідальності за життя пацієнтів, морально складних рішень та хронічної втоми. У таких умовах резильєнтність військового лікаря постає не лише як індивідуальна психологічна якість, а як професійно значущий

ресурс, що забезпечує збереження ефективності діяльності, саморегуляцію, здатність до прийняття рішень і підтримання командної взаємодії. У сучасних дослідженнях резильєнтність розглядається як відносно стійка особистісна характеристика та як динамічний процес адаптації до стресу, а також як важливий об'єкт психологічної підтримки та розвитку [1]. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO) також підкреслює доцільність упровадження на робочому місці програм, що поєднують психоосвіту, навчання навичок саморегуляції та формування підтримувального професійного середовища [4].

Мета тез полягає в представленні практичних інструментів розвитку резильєнтності військового лікаря в умовах війни в межах спеціально розробленої тренінгової програми. Програма орієнтована на військових лікарів різних спеціальностей, які виконують професійні обов'язки як у районах бойових дій, так і в тилкових умовах, і має загальну тривалість 30 годин. Її структура включає 10 занять по 3 години та поєднує мінілекції, практичні вправи, рольові сценарії, групову дискусію, рефлексію й інструменти перенесення набутих навичок у повсякденну професійну діяльність.

Теоретичною основою програми є авторська п'ятикомпонентна модель резильєнтності військового лікаря, яка включає мотиваційно-ціннісний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, поведінковий (операційно-діяльнісний) та комунікативно-регулятивний компоненти. Така побудова дає змогу розглядати розвиток резильєнтності не фрагментарно, а як системний процес, у якому поєднуються смислові, регулятивні, поведінкові та міжособистісні ресурси професійної діяльності [6].

До мотиваційно-ціннісного блоку програми віднесено інструменти, спрямовані на актуалізацію професійної місії, цінностей служби та меж відповідальності. Практично це реалізується через вправи «Цінності → рішення», «Професійний компас», аналіз етичних дилем в умовах дефіциту ресурсів, а також формування коротких планів підтримки мотивації. Такі вправи допомагають не лише підтримати професійну ідентичність військового лікаря, а

й знизити ризик виснаження через повернення до смислових опор професійної діяльності.

Когнітивно-рефлексивний компонент програми реалізується через навчання стабілізації мислення під стресом. З цією метою використовуються техніка STOP-паузи, вправа «Факти – інтерпретації – рішення», короткі чек-листи прийняття рішень, а також AAR (After Action Review) і дебрифінг без самозвинувачення. Урахування когнітивних викривлень, зокрема тунельного бачення, катастрофізації та поспішних висновків, є особливо важливим для професій, пов'язаних із діяльністю в екстремальних умовах. Практика структурованої рефлексії дозволяє перетворювати складний досвід не на джерело повторної травматизації, а на ресурс професійного навчання.

Емоційно-вольовий компонент охоплює інструменти швидкої саморегуляції та відновлення ресурсів. До них належать «емоційний барометр», дихальні техніки 4–2–6 та квадратне дихання (box breathing), заземлення 5-4-3-2-1, коротка прогресивна м'язова релаксація, вправи самопідтримки й планування відновлення за протоколом 24/72. Практична цінність цих технік полягає в тому, що вони можуть бути застосовані безпосередньо під час зміни, після напруженого епізоду або перед прийняттям складного рішення. Психосвітні й навичкові втручання такого типу відповідають сучасним підходам до підтримки психічного здоров'я працівників у стресогенних професіях [2; 4].

Поведінковий компонент спрямований на формування адаптивних алгоритмів дії в умовах дефіциту часу та високої напруги. У програмі це реалізується через тренування «перших 60 секунд у кризі», відпрацювання копінг-стратегій, структуровану передачу зміни та моделювання сценаріїв дефіциту ресурсів. Завдяки цьому резильєнтність постає не лише як внутрішня стійкість, а й як здатність до ефективної організації власної поведінки в конкретній професійній ситуації.

Комунікативно-регулятивний компонент програми представлений інструментами командної взаємодії: SBAR (Situation, Background, Assessment, Recommendation), асертивними «Я-повідомленнями», навичками деескалації

конфлікту, емпатійним слуханням і безпечним наданням зворотного зв'язку. Використання структурованої моделі SBAR є доцільним для медичного середовища, оскільки сприяє впорядкуванню міжпрофесійної комунікації та підвищенню безпеки взаємодії [3]. Для військового лікаря ці інструменти мають особливе значення, оскільки допомагають зберігати ясність комунікації в умовах напруги, мінімізувати конфлікти та підтримувати функціональність команди.

Окрему увагу в програмі приділено принципам психологічної безпеки: добровільності участі, праву «пас», конфіденційності, забороні натуралістичної деталізації травматичних подій, фокусу на ресурсах і навичках, а також алгоритму дій ведучого в разі гострої емоційної реакції учасника. Таке структурування є принципово важливим для роботи з військовими медиками, оскільки дозволяє поєднати тренінговий формат із вимогами професійної етики та психогігієни.

Програма розвитку резильєнтності військових лікарів в умовах війни має прикладний характер і орієнтована на формування конкретних навичок, які можуть бути безпосередньо перенесені в професійну діяльність. Її практичні інструменти охоплюють смислову підтримку професійної ролі, саморегуляцію, когнітивну стабілізацію, алгоритмізацію дій і командну комунікацію. Саме така інтеграція дозволяє розглядати розвиток резильєнтності як один із перспективних напрямів психологічного супроводу військових медиків в умовах тривалої війни [2; 5].

### Література

1. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76-82. DOI: 10.1002/da.10113.

2. Frankova I., Klochkov V., Pyvovarenko M., Hukovsky O., Zohar J., Vermetten E. Psychological resilience in trench warfare: Leveraging mental health frameworks for Ukrainian soldiers. *Neuroscience Applied*. 2025. Vol. 4. Art. 105528. DOI: 10.1016/j.nsa.2025.105528.

3. Lo L., Rotteau L., Shojania K. G. Can SBAR be implemented with high fidelity and does it improve communication between healthcare workers? A systematic review. *BMJ Open*. 2021. Vol. 11, № 12. e055247. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-055247.

4. World Health Organization. *WHO guidelines on mental health at work*. Geneva: World Health Organization, 2022. ISBN 978-92-4-005305-2.

5. Wojujutari, A. K., Idemudia, E. S., Ugwu, L. E. Evaluation of reliability generalization of Connor-Davison Resilience Scale (CD-RISC-10 and CD-RISC-25): A meta-analysis. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19, « 11. e0297913. DOI: 10.1371/journal.pone.0297913.

6. Осьодло, В., Матвєєва, Д. Дослідження резильєнтності військових лікарів: інтеграція інтерв'ю, проєктивного аналізу та Шкали Коннора–Девідсона. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2025. № 2 (22). С. 134–143. DOI: 10.17721/BPSY.2025.2(22).15.

**ПАНИНА Юлія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**КОЛЯДЕНКО Ніна,**

доктор медичних наук, доцент, професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ**

### **ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Сучасні кризові умови в Україні висувають безпрецедентні вимоги до адаптаційного потенціалу людської психіки. Одним із найскладніших викликів для фахівців є проблема психологічної підтримки та адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Вимушене переселення супроводжується глибокими емоційними травмами, переживанням втрати, дезорієнтацією та розривом

звичних життєвих смислів.

### 1. Психічне та психологічне здоров'я: розмежування дефініцій.

В академічному дискурсі останніх років чітко простежується тенденція до розведення понять «психічне» та «психологічне» здоров'я, що пов'язано з відокремленням сфер компетентності лікарів та психологів [6, с.15]. Психічне здоров'я традиційно орієнтоване на медичну сферу. Воно визначається як нормативне функціонування окремих психічних процесів та відсутність виражених клінічних симптомів розладів [5, с.22; 6, с.17]. Психологічне здоров'я, натомість, розглядається як динамічна інтегративна система, що стосується особистості в цілому, її духовного благополуччя, самоактуалізації та позитивного ставлення до життя [5, с.25; 6, с.18]. Для ВПО фокус саме на психологічному здоров'ї є пріоритетним, оскільки воно забезпечує здатність гнучко реагувати на зміни середовища, трансформувати пережитий кризовий досвід у ресурс для особистісного зростання та відновлювати самоефективність.

### 2. Сутність психоедукації як ресурсу.

Психоедукація є структурованим процесом надання систематизованих наукових знань про особливості функціонування психіки, механізми стресу та адаптивні копінг-стратегії [1, с.492; 3, с.16]. Головна мета психоедукаційного впливу на вразливі верстви населення полягає в демистифікації негативних переживань (страху, апатії, гніву) та нормалізації психоемоційних станів [8, с.95; 3, с.18]. Розуміння закономірностей проживання втрати допомагає ВПО знизити рівень деструктивної тривожності та відновити контроль над власним життям. Психоедукація орієнтується на сильні сторони особистості (ресурсність), що сприяє подоланню соціальної ізоляції та пришвидшує інтеграцію в нові громади.

Отже, психоедукація виступає екологічним та ефективним інструментом підтримки психологічного здоров'я ВПО в умовах тривалого соціального дистресу. Надання науково обґрунтованої інформації дозволяє активізувати внутрішній адаптаційний потенціал особистості, що є запорукою успішної реінтеграції постраждалих у соціум.

В подальшому заплановане проведення формувального

експериментального дослідження, спрямованого на оцінку ефективності впливу 6-тижневої психоедукаційної програми на опанування навичок емоційної саморегуляції, подолання комунікативного стресу та формування ресурсного мислення ВПО [7, с.172]. Планується використання психодіагностичних методик Опитувальник професійної життестійкості (в адаптації О. Кокуна) для виміру загальної здатності протистояти деструктивному впливу стресу [6, с.20], Шкала психологічного благополуччя (адаптація К. Ріфф) для комплексної оцінки балансу особистості [2, с.1070] та Методика Дембо-Рубінштейн для експрес-оцінки суб'єктивного сприйняття здоров'я та впевненості [4, с.10].

### Література

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посіб. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023.
2. Кривошей К. Ю. Роль психоедукації у підвищенні стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2025. Т. 81, № 1.  
DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/81.1.33>
3. Тафінцева С. І. Психоедукація як інструмент підтримки батьків у роботі дитячого психолога. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 94–100.  
DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.15>
4. 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. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
5. World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva : World Health Organization, 2022. URL: [WHO Mental Health Report](#) (дата звернення: 15.05.2026).

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## **АКТУАЛІЗАЦІЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ТРЕНІНГУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПОШУК ОПОР У КРИЗОВИХ СТАНАХ**

У період глобальної нестабільності та тривалого впливу травмуючих подій, збереження ментального здоров'я особистості залежить від здатності до швидкого відновлення – резильєнтності. Ключовим етапом тренінгової роботи у цьому напрямі є не лише навчання новим навичкам, а й актуалізація вже наявних внутрішніх ресурсів, які часто блокуються під впливом стресу.

Концепт резильєнтності та ресурсів особистості базується на працях відомих світових науковців:

- С. Мадді (Salvatore Maddi): розробив концепцію життєстійкості (*hardiness*), виділивши три компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику), що є основою внутрішніх опор [4].

- С. Гобфолл (Stevan Hobfoll): запропонував *теорію збереження ресурсів*, згідно з якою психологічний стрес виникає через загрозу втрати ресурсів [1].

- Е. Гротберг (Edith Grotberg): виокремила модель ресурсів через парадигму «Я маю», «Я є», «Я можу».

- Б. Вайсфолд (Boris Cyrulnik): досліджував механізми «в'язання» резильєнтності через соціальні зв'язки та значущість іншого.

Український психологічний дискурс доповнює ці теорії практичним досвідом роботи в умовах війни:

- С. Максименко: наголошує на потенціалі особистості до самовідновлення та важливості «нуклеарної енергії» психіки [2].

- Н. Назаревич: активно впроваджує арт-терапевтичні методики в тренінги резильєнтності для пошуку візуальних та метафоричних опор [3].
- О. Романовський: досліджує психологічну стійкість та лідерський потенціал у кризових ситуаціях.
- В. Панюк: приділяє увагу соціально-психологічним ресурсам підтримки, що стають зовнішньою опорою для внутрішньої стійкості.

Актуалізація ресурсів під час тренінгу відбувається через такі етапи:

- Інвентаризація ресурсів: використання вправ на основі моделі BASIC Ph (М. Лаад), де учасники ідентифікують свої домінантні канали виживання (віра, емоції, соціум, уява, розум, фізіологія).
- Трансформація негативного досвіду: використання наративних практик для переосмислення кризи як досвіду подолання (посттравматичне зростання).
- Пошук «тілесних опор»: впровадження технік заземлення та м'язової релаксації, що базуються на підходах П. Левіна.
- Когнітивне реструктурування: робота з переконаннями, що обмежують доступ до внутрішньої сили, за методикою А. Бека.

Модель «BASIC Ph» (Мулі Лаад): Мультимодальний містце одна з найвідоміших у світі моделей стресодолання, розроблена ізраїльським професором Мулі Лаадом. Вона пропонує шість каналів, через які людина може долати кризу:

B (Belief) – Віра та цінності: релігія, ідеологія, віра в себе.

A (Affect) – Афекти та емоції: вираження почуттів через плач, сміх, розмови.

S (Social) – Соціальна підтримка: родина, друзі, приналежність до групи.

I (Imagination) – Уява та творчість: мрії, гумор, мистецтво, арт-терапія.

C (Cognition) – Когніції: аналіз фактів, планування, пошук логіки.

Ph (Physical) – Фізична активність: спорт, дихання, сон, тілесні практики. Вправа «Колаж ресурсів»: Учасники створюють візуалізацію своїх каналів (наприклад, малюють або збирають колаж), де кожен сектор відповідає

одному з елементів BASIC Ph. Це допомагає усвідомити, які канали є «провідними» (ті, що працюють найкраще), а які потребують підсилення.

Когнітивна резильєнтність (Техніка «Докази за і проти»)

Базується на методах когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек) та активно впроваджується в українську практику (наприклад, дослідження О. Романовського): Учасник ділить аркуш навпіл. З одного боку пише негативне переконання («Я не впораюсь»), з іншого – фактичні докази, коли він раніше успішно долав труднощі. Це підсилює відчуття власної компетентності.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що тренінг резильєнтності є не просто інструментом психокорекції, а цілісною системою фасилітації внутрішнього потенціалу особистості. Узагальнюючи результати, можна зробити наступні висновки:

1. Системність внутрішніх опор. Процес актуалізації ресурсів під час тренінгу, що базується на мультимодальних моделях (зокрема BASIC Ph М. Лаада та концепції життєстійкості С. Мадді), дозволяє особистості усвідомити багатогранність власної стійкості. Це перетворює кризовий стан із джерела деструкції на простір для переоцінки цінностей та пошуку нових стратегій адаптації.

2. Роль суб'єктності та активності. Відповідно до засад української психологічної школи (С. Д. Максименко, І. Д. Бех), успіх тренінгової взаємодії залежить від активізації суб'єктної позиції учасника. Коли підліток або дорослий переходить від ролі «жертви обставин» до ролі «архітектора власних ресурсів», рівень його ментальної напруги знижується, а соціальна активність зростає.

3. Превентивний та терапевтичний ефект. Впровадження вправ на заземлення та когнітивне реструктурування сприяє не лише миттєвому зниженню тривожності, а й формуванню довгострокових навичок самодопомоги. Це створює надійний фундамент для запобігання розвитку ПТСР та професійного вигорання в умовах тривалого стресу.

4. Практична значущість. Особливу цінність має інтеграція арт-терапевтичних та тілесно-орієнтованих практик (Н. Назаревич, П. Левін), які

дають змогу «оминути» когнітивні фільтри та отримати доступ до глибинних джерел психологічної енергії.

Підсумовуючи, можна зазначити, що розвиток резильєнтності є стратегічним завданням сучасної психологічної практики. Подальші дослідження у цьому напрямі мають бути зосереджені на розробці диференційованих тренінгових програм, адаптованих до різних вікових та професійних груп, а також на вивченні відстрочених ефектів актуалізації ресурсів у посткризовий період.

### Література

1. Гобфолл С. Психологія стресу. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 320 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
3. Назаревич Н. Психологія стійкості: ресурси та методики. Львів : Сполом, 2021. 214 с.
4. Maddi S. R. Resilience in the Workplace. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73, № 2. P. 261-284.

**ПЕТРЕНКО Катерина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

Науковий керівник:

**НЕТРЕБА Марина,**

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та освіти,

Маріупольський державний університет

**ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У  
ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ  
РОЗЛУЧЕННЯ ТА ФОРМУВАННІ НОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ**

Сучасний розвиток психологічної науки та практики характеризується зростанням уваги до проблем кризових станів особистості, зокрема тих, що пов'язані з сімейними трансформаціями. Однією з найбільш складних життєвих ситуацій є криза розлучення, яка супроводжується значними емоційними, когнітивними та поведінковими змінами. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання психологічного супроводу особистості та пошуку ефективних методів її підтримки.

Проблема переживання кризових станів особистості широко досліджувалася у працях вітчизняних науковців. Зокрема, С. Д. Максименко розглядав кризу як важливий етап розвитку особистості, що сприяє її трансформації [3]. І. Д. Бех підкреслював значення внутрішніх ресурсів особистості у подоланні складних життєвих ситуацій [1]. Питання психологічної підтримки та розвитку особистості в умовах життєвих змін висвітлювалися також у роботах Т. С. Яценко та інших дослідників [5].

Криза розлучення є складним психоемоційним процесом, який впливає на різні аспекти життя людини. Вона може супроводжуватися почуттям втрати, тривоги, невпевненості, зниженням самооцінки, а також порушенням звичних соціальних зв'язків. У таких умовах особистість змушена не лише адаптуватися до нових обставин, а й переосмислювати власні життєві цінності та цілі.

Важливим завданням психологічного супроводу є допомога людині у формуванні нової життєвої стратегії, яка відповідає її актуальним потребам і можливостям. Життєва стратегія визначає напрям розвитку особистості, її цілі, способи їх досягнення та ставлення до життєвих труднощів. У період кризи вона може зазнавати суттєвих змін, що потребує підтримки з боку фахівця.

Одним із ефективних засобів психологічної допомоги є використання сучасних тренінгових технологій. Вони передбачають активну участь особистості у процесі власного розвитку, сприяють усвідомленню внутрішніх ресурсів, формуванню нових моделей поведінки та підвищенню рівня саморегуляції.

Тренінгові технології мають ряд переваг у роботі з кризовими станами. По-перше, вони забезпечують інтерактивний формат взаємодії, що сприяє більш глибокому залученню учасників. По-друге, вони дозволяють створити безпечний простір для вираження емоцій та обговорення особистісних переживань. По-третє, вони сприяють розвитку навичок самопідтримки та адаптації до нових умов.

У процесі психологічного супроводу осіб, які переживають кризу розлучення, можуть використовуватися різні тренінгові методи, зокрема:

- вправи на усвідомлення емоційного стану;
- техніки саморегуляції та зниження тривожності;
- вправи на формування позитивного образу майбутнього;
- методи розвитку впевненості у собі;
- групові обговорення, що сприяють обміну досвідом.

Особливу роль відіграють вправи, спрямовані на переосмислення життєвого досвіду та формування нових життєвих орієнтирів. Вони допомагають особистості перейти від стану втрати до стану прийняття та розвитку.

Важливою умовою ефективності тренінгових технологій є врахування індивідуальних особливостей кожної людини. Психолог має створити атмосферу довіри, підтримки та прийняття, що дозволяє учасникам відкрито виражати свої переживання.

Крім того, тренінгові технології сприяють розвитку соціальних навичок, що є важливим у період після розлучення, коли людина може відчувати труднощі у встановленні нових соціальних контактів.

Практичний досвід показує, що використання тренінгових технологій у психологічному супроводі дозволяє:

- знизити рівень емоційного напруження;
- підвищити рівень усвідомлення власних потреб;
- сформувані нові життєві цілі;
- розвинути навички адаптації до змін.

Таким чином, сучасні тренінгові технології є ефективним інструментом психологічного супроводу особистості в умовах кризи розлучення. Вони сприяють не лише подоланню кризового стану, а й формуванню нової життєвої стратегії, що забезпечує подальший розвиток особистості.

Отже, можна зробити висновок, що використання тренінгових технологій у роботі психолога є перспективним напрямом, який відповідає сучасним вимогам психологічної практики та сприяє підвищенню ефективності допомоги особистості у кризових ситуаціях.

### **Література**

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2019. 256 с.
2. Коваль Л. В. Психологія розвитку особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 312 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 272 с.
4. Токарева Н. М. Психологія розвитку особистості. Київ : Каравела, 2016. 304 с.
5. Яценко Т. С. Основи глибинної психології. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

**ПЕРКОВА Олена,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**ФАТЄЄВА Марина,**

PhD з психології, старший викладач кафедри практичної психології,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**ЩАСТЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У МАСОВІЙ СВІДОМОСТІ  
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Дослідження теми щастя та життєстійкості набуває особливої актуальності в час, коли українське суспільство стикається з надзвичайною кількістю суспільних викликів: соціальною нестабільністю, невизначеністю, психоемоційним навантаженням, безробіттям, еміграцією, безпековою втратою та іншим. Питання, які можуть сприяти відчуттю життя наповненим і вартим його проживання в такий непростий час, потребує переосмислення та пошуку нових відповідей. Поняття щастя та життєстійкості слід розуміти як на теоретичному, так і на практичному рівнях. Пошук та знахідки відповідей допомагають знаходити внутрішні опори в кризових ситуаціях, розуміти механізми відновлення після втрат та шукати сенс, які дають силу рухатися вперед та долати труднощі.

Сучасна психологічна наука виокремлює два підходи до розуміння психологічного благополуччя - гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід пояснює щастя як бажання отримувати задоволення через пошук позитивних емоцій та мінімізацію страждань. Людина, яка живе за гедоністичним принципом, зазвичай має позитивне ставлення до життя, однак її відчуття щастя є менш тривалим, а в часи криз вона проявляє недостатньо стійкості через залежність від зовнішніх обставин та факторів.

На противагу цьому, евдемоністичний підхід зосереджує увагу на самореалізації, змістовному проживанні життя та розвитку особистісних якостей. Для евдемоністичного благополуччя характерні: розвиток здібностей та прагнення до самореалізації, наявність цінностей та сенсу життя, орієнтація на етичні норми, відчуття відповідальності перед суспільством. Люди, які живуть відповідно до евдемоністичного підходу, мають більш стійке відчуття щастя, оскільки їхнє благополуччя засноване на внутрішніх цінностях, а не на короткотривалих задоволеннях. Саме цей зв'язок між ціннісною орієнтацією та життєстійкістю є важливим для розуміння психологічного ресурсу особистості в складних обставинах.

Наукові дослідження підтвердили, захисну функцію евдемоністичного благополуччя при переживанні труднощів: прагнення до особистого зростання,

пошук сенсу та соціальна підтримка пов'язані з кращою фізичною регуляцією, нижчим серцево-судинним ризиком та вищою емоцією та психологічною здатністю особистості долати стрес [1, с. 597].

Цілеспрямована робота над евдемоністичним благополуччям суттєво зміцнює здатність людини відновлюватися після труднощів. Йдеться, насамперед, про такі компоненти моделі Керол Д. Ріфф, як автономія, самосприйняття, опанування середовища, особистісне зростання, позитивні стосунки та відчуття сенсу життя. Такий підхід має практичне значення не лише для індивіда, а й для суспільства загалом [2, с. 10].

Цю думку підсилює концепція *hardiness* (життєстійкості) Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобаса, яка розглядається як показник психологічного здоров'я людини, що впливає на здатність особистості зберігати стійкість і ефективно вирішувати складні життєві ситуації. Три взаємопов'язані компоненти *hardiness* - залученість (*commitment*), контроль (*control*) та прийняття виклику (*challenge*) - є тим внутрішнім фільтром, який пом'якшує вплив стресу та сприяє збереженню внутрішньої рівноваги. Евдемоністичне переживання щастя підсилюється кожним із цих компонентів: наявність сенсу підсилює залученість; орієнтація на цінності підтримує відчуття контролю; готовність до особистісного зростання формує установку прийняття виклику.

У суспільному сприйнятті життєстійкість все частіше розглядається як явище, що формується в колективному просторі, а не лише як індивідуальна риса особистості. Здатність долати труднощі досить часто залежить від якості міжособистісних зв'язків та включеності людини у спільноту. Емпіричні дослідження підтверджують, що краще зі стресом справлялися ті хто мав належну підтримку від родини, друзів та близького оточення [3].

Т. Титаренко визначає психологічне благополуччя через пошук життєвих сенсів та здатності людини до конструктивної адаптації в соціальному середовищі, підкреслюючи важливість активного осмислення свого життєвого досвіду, подолання кризових ситуацій і формування внутрішньої стійкості [4]. Під час військового стану це особливо актуально, для підтримки благополуччя

важливо знаходити сенси навіть серед трагічних подій - через допомогу іншим, фінансову підтримку Збройних Сил України, волонтерські ініціативи, вірність власним цінностям.

Дані досліджень Київського міжнародного інституту соціології дозволяють відстежити, які чинники формують відчуття щастя в умовах війни. Вищі показники щастя демонстрували люди, яким не доводилось вимушено змінювати місце проживання та які мали більше автономії у виборі способу життя. Тобто в масовій свідомості відчуття щастя тісно пов'язані з відчуттям контролю над власним життям, можливістю реалізовувати цінності та підтримувати відносну стабільність. Примітно, що ключовими чинниками щастя стали не матеріальні блага, а безпека, здоров'я близьких, підтримка спільнот, відчуття єдності та спільної боротьби. Це є яскравим проявом евдемоністичного переживання щастя в масовій свідомості, коли відбувається природна переорієнтація з гедоністичних на ціннісно-сміслові орієнтири, і саме ця переорієнтація стає ресурсом колективної стійкості.

Т. Гардашук зазначає, що суб'єктивне відчуття щастя в масовій свідомості українців значною мірою залежить від особистих внутрішніх психологічних установок та уявлень. Важливу роль у цьому відіграє здатність до розпізнання власних емоційних станів, емпатія, почуття вдячності, оптимізм та усвідомлене ставлення до життєвих подій. Саме ці внутрішні ресурси формують основу життєстійкості та дозволяють людині підтримувати відчуття цінності життя навіть у час воєнного стану [5, с. 175]. Зосередженість лише на матеріальному добробуті, збіднює уявлення людей про щастя, якщо вимірювати його через кількість досягнень, рівнем споживання та новим отриманим досвідом. Така зміна ціннісних орієнтирів породжує в масовій свідомості хибні уявлення про щастя, які не підтримують, а руйнують стійкість, особливо в часи криз і втрат.

Евдемоністичне переживання щастя через сенси, цінності, самореалізацію та підтримуючі стосунки є потужним механізмом підтримки психологічної життєстійкості на індивідуальному та на суспільному рівнях. Досвід українського суспільства під час повномасштабного вторгнення підтверджує те,

що переорієнтація масової свідомості з гедоністичних на евдемоністичні виміри щастя є потужним ресурсом колективної стійкості, що ґрунтується на осмисленні втрат, культурній ідентичності, взаємопідтримці та спільному сенсі боротьби.

### Література

1. Гардашук Т. В. Сучасні інтерпретації щастя та їх застосовність для України. *Філософська думка*. 2023. № 2. С. 172–186.
2. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713195> (дата звернення: 15.05.2026).
3. Dunst C. J. Family hardiness and parent and family functioning in households with children experiencing adverse life conditions: A meta-analysis. *International Journal of Psychological Research*. 2021. Vol. 14, № 2. P. 93–118.
4. Ryff C. D. Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion*. 2023. Vol. 27, № 4. P. 276–293. DOI: <https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091>
5. Van Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023. Vol. 15, № 2. P. 594–610.

**ПЕРЕЛИГІНА Ліна,**

доктор біологічних наук, професор,  
професор кафедри психологічного консультування і психотерапії,  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**ШВАЛЬ Антон,**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**ТРАВМОІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД У ПРОВЕДЕННІ**

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення в Україні спричинило масштабні психотравматичні наслідки для населення. Значна частина громадян переживає хронічний стрес, втрати, вимушене переселення, руйнування звичного способу життя, що впливає на психоемоційний стан і здатність брати участь у навчальних та групових формах роботи.

У цих умовах традиційні методи проведення тренінгів потребують переосмислення. Особливо актуальним стає впровадження травмоінформованого підходу, який дозволяє організувати безпечний простір взаємодії для учасників із травматичним досвідом.

Поняття психологічної травми широко досліджувалося у працях Б. ван дер Колка, Дж. Герман, П. Левіна, С. Гобфолла, які підкреслювали, що травма змінює спосіб сприйняття безпеки, контролю та довіри. За визначенням Джудіт Герман, психологічна травма – це наслідок подій, які перевищують здатність людини адаптивно впоратися зі стресом [1]. Бессел ван дер Колк наголошує, що травма впливає не лише на емоційну сферу, а й на когнітивні процеси, пам'ять, тілесні реакції та міжособистісну взаємодію [2].

В українському науковому просторі питання психотравми в умовах війни висвітлюють О. Чабан, І. Пінчук, Н. Бочкор, які акцентують на необхідності адаптації психологічних практик до умов масового травматичного досвіду [4; 5].

Концепція травмоінформованого підходу активно розроблялася в рамках SAMHSA [3], де визначено шість базових принципів: безпека, довіра і прозорість, підтримка через взаємодію, співпраця, надання вибору, поважання культурного контексту.

Травмоінформований підхід (Trauma-Informed Approach) – це система організації взаємодії, що враховує можливу наявність травматичного досвіду у кожного учасника.

Його головна мета – це запобігти ретравматизації, забезпечити психологічну безпеку, підтримати відчуття контролю і сприяти стабілізації

емоційного стану учасників тренінгу. Основна ідея підходу полягає в зміні фокусу з питання «Що з людиною не так?», на питання «Що людина пережила?»

В умовах війни будь-яка трінінгова група потенційно включає учасників із досвідом втрати близьких, перебуванням у зоні бойових дій, евакуацією, вимушеним переселенням, переживанням повітряних тривог. Це означає, що тренер не може виходити з припущення «психологічної нейтральності» аудиторії. Тому під час тренінгу важливо створювати передбачувану структуру, пояснювати мету кожної вправи, уникати примусового саморозкриття, давати право відмови, а також завершувати заняття стабілізуючими техніками.

В сучасних умовах тренер виконує не лише функцію фасилітатора, а й гаранта психологічної безпеки. Він повинен спостерігати за емоційними реакціями групи, вміти розпізнавати ознаки перенапруження, адаптувати темп роботи, уникати провокативних інтервенцій і поважати межі учасників. Водночас тренер має чітко усвідомлювати межі своєї компетентності, а саме, при ознаках глибокої травматизації необхідне перенаправлення до фахівця з психічного здоров'я.

Недотримання принципів травмоінформованого підходу може призвести до емоційних зривів та загострення тривожних станів учасників, вони можуть втратити довіру до тренера і відмовитись від подальшої участі.

Особливо ризикованим є використання вправ з примусовим саморозкриттям і конфронтаційні групові техніки, а також занурення в травматичні спогади без стабілізації учасників.

В рамках травмоінформованого підходу можна надати такі практичні рекомендації для тренерів: починати заняття з вправ на стабілізацію; встановлювати чіткі правила безпеки; використовувати право «пасу»; планувати ресурсне завершення заняття; уникати несподіваних емоційно інтенсивних вправ; бути готовим змінювати сценарій залежно від стану групи.

Таким чином, травмоінформований підхід є необхідною умовою проведення тренінгів в умовах війни. Він дозволяє створювати безпечний простір навчання, знижує ризики психологічної шкоди та сприяє формуванню

стійкості учасників. У сучасному українському контексті цей підхід має стати стандартом професійної діяльності тренерів, педагогів і психологів.

### **Література**

1. Пінчук І. Я., Бочкор Н. П. Психологічна допомога населенню в умовах воєнного конфлікту. Київ : НАМН України, 2022. 196 с.
2. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я в умовах війни: сучасні виклики та підходи до допомоги. Київ : Медкнига, 2022. 248 с.
3. Herman J. L. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 1992. 304 p.
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Rockville : SAMHSA, 2014. 341 p.
5. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.

**ПІКОВЕЦЬ Наталія,**

кандидат психологічних наук,

викладач кафедри педагогіки та психології,

ПУ ЗВО «Міжнародний гуманітарно-педагогічний

інститут «Бейт-Хана»

## **ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ**

Різноманітні методи обробки травматичних спогадів включають ресурсно-орієнтовані психотерапевтичні техніки, серед яких арт-терапія відіграє провідну роль.

Арт-терапія звертається до внутрішніх, самовідновлювальних ресурсів людини, які тісно пов'язані з її творчими здібностями. Характерною рисою людини є здатність і, водночас, потреба рефлексувати над своїм внутрішнім світом. Ця здатність дозволяє їй активно обробляти зовнішню інформацію. В

результаті в психіці розвиваються різні адаптивні механізми. Вони сприяють кращому подоланню життєвих труднощів і дають змогу людям бути більш успішними у світі, що постійно змінюється [2, с. 12].

Кожна творча діяльність за своєю суттю є терапевтичною та допомагає людям звільнити накопичену напругу соціально прийнятним способом. Арт-терапію сьогодні часто називають засобом підтримки та самодопомоги, який сприймається як легкодоступний та простий у використанні. Загалом, цей підхід спрямований на підтримку людей у подоланні емоційних проблем за допомогою творчих форм вираження, таких як малювання, живопис, танці або слухання (створення) музики тощо. Важливо зазначити, що арт-терапія – це терапевтичний метод, який поєднує творче самовираження з розмовною терапією. Все це відбувається під керівництвом психолога.-фахівця.

У нинішніх умовах важливим завданням арт-терапії є «впровадження ефективних інструментів для опрацювання травматичного досвіду в програми підтримки громадян України» [2, с. 60].

Доцільність арт-терапії підтверджується такими аргументами [1, с. 12-13]:

1. По-перше, практично будь-хто, незалежно від віку, культурного походження чи соціального статусу, може брати участь в арт-терапії. Вона не вимагає жодних спеціальних візуальних чи художніх навичок. Кожен колись був дитиною і малював, ліпив, грав. Тому в арт-терапії практично немає вікових обмежень. Не знайдено жодних вагомих причин, які б свідчили про те, що участь певних груп людей у процесі арт-терапії обмежена.

2. Як уже зазначалося, арт-терапія використовує переважно невербальні засоби комунікації. Вона допомагає людям точніше висловлювати свої переживання, по-новому розглядати певні життєві ситуації, усвідомлювати свої особисті та професійні проблеми та тим самим знаходити рішення. Арт-терапія – це засіб вільного самовираження та самопізнання.

3. Візуальна діяльність – це ефективний спосіб об'єднати людей та побудувати місток між терапевтом і пацієнтом. Результати візуальної творчості об'єктивно передають настрій та думки людини.

4. У більшості випадків арт-терапія викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію та брак мотивації, а також сприяє більш активному погляду на життя. Мета арт-терапії – мобілізувати творчий потенціал, а також внутрішні механізми саморегуляції та зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі самоактуалізації - розкриває широкий спектр людських можливостей та стверджує унікальний спосіб буття кожної людини у світі.

Як форма терапевтичної роботи, творче самовираження виявляється корисним, особливо для людей, які потребують підтримки у подоланні травматичного досвіду. Головна мета арт-терапії – гармонізувати внутрішній стан, відновити здатність знаходити оптимальний баланс, що сприяє активному продовженню життя та досягненню рівноваги. Арт-терапія демонструє високу результативність у роботі з клієнтами, що допомагає у фазі стабілізації знайти баланс у житті, одночасно розвиваючи широкий спектр ресурсів для подолання руйнівного впливу травми [1]. Після травми людина стикається зі своїми тривожними переживаннями та розробляє стратегії подолання тих спогадів, які занурюють її у відчай та безнадію. Коли клієнт намагається обробити тривожну подію, бажання поговорити про неї часто заважає йому це зробити. Коли людина переживає сильний стрес, травму, ділянка мозку, відповідальна за мову (центр Брокка), може буквально вимикатися. Також, відкрито говорити про пережиті події може бути дуже важко та болісно. У цьому випадку доречно запропонувати спосіб обробки травматичного досвіду без слів. Для цього рекомендованим підходом є арт-терапія. У процесі творчої діяльності відбувається зниження напруги нервової системи, що допомагає клієнту розповісти про свій досвід. Включення мистецтва в терапію травми є ефективним, оскільки воно має заспокійливий ефект на деяких клієнтів. Травма – це енергія, що застрягла в тілі. Малювання, зокрема, дає змогу цій енергії «витікати» через руку на папір. Таким чином, натхненна сила творчості стає рятівним колом, що забезпечує підтримку в ситуаціях повторної ретравматизації та пропонує прості, ефективні методи самодопомоги.

У психотерапевтичній роботі з клієнтом важливо враховувати фази обробки травми:

По-перше, стабілізація, яка сприяє відновленню емоційної рівноваги: тривога та стрес зменшуються, що дозволяє людині відновити відчуття безпеки, контролю та функціональності;

по-друге, збір ресурсів, тобто свідоме взаємодія з собою – відкриття, мобілізація та використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів для перезарядки, адаптації до стресу, подолання невдач та досягнення цілей;

по-третє, конфронтація – через розпізнавання суперечностей у почуттях, словах, поведінці чи переконаннях;

По-четверте, побудова позитивного майбутнього та розвиток навичок для подолання складних ситуацій.

У кризових ситуаціях майже все здається незмінним. Але навіть коли це дійсно так, людина може змінити своє ставлення до того, що сталося. Психосоціальна підтримка виявляється корисною для травмованих осіб у цьому сенсі. Ефективним елементом є використання терапевтичних методик [2, с. 54]. Важливо, щоб ці методики не лише допомагали опрацювати та переоцінити травматичну подію, але й розкривали внутрішні та зовнішні ресурси, розвивали позитивне бачення майбутнього та створювали конструктивні моделі поведінки для подолання емоційно тривожних переживань. Методологія вправ повинна забезпечувати гнучку реакцію на зміни в терапевтичному процесі та сприяти прийняттю, розумінню, співпереживанню та розумінню життя клієнта. Цінно супроводжувати клієнта в обробці травми та бути поруч з ним під час вправ. Чітка послідовність дій під час застосування методик, здатність систематично структурувати питання та оцінки, а також робити висновки, гарантує, що клієнт не буде самотнім у своїй подорожі в минуле [2].

Таким чином, арттерапія розглядається як результативний інструмент психологічної підтримки осіб із травмивним досвідом, що сприяє відновленню їхнього емоційного благополуччя та підвищенню якості повсякденного функціонування.

## Література

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. : у 2 ч. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Левус Н., Михальчишин Г. Арт-терапевтичні техніки у психосоціальному супроводі осіб, що пережили травматичні події. *Простір арт-терапії*, 2022. Вип. 1 (31). С. 54–60. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733793/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2022-Issue%2031%281%29.pdf> (дата звернення: 15.05.2026).

**ПОДБУЦЬКА Інна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет,

**ДУТКЕВИЧ Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор кафедри психології,

Національна академія державної прикордонної служби

України імені Богдана Хмельницького

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА УМОВИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

У сучасних умовах розвитку суспільства, які характеризуються підвищеною соціальною напруженістю, невизначеністю та зростанням вимог до професійної діяльності, проблема професійного вигорання набуває особливої значущості, зокрема серед працівників Національної поліції України. Особливості правоохоронної служби зумовлюють постійний вплив стресових чинників, високий рівень відповідальності та потребу в оперативному прийнятті рішень у складних і ризикованих обставинах, що, своєю чергою, сприяє виникненню емоційного виснаження та зниженню результативності професійної діяльності.

Професійне вигорання розглядається як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень [3]. У контексті діяльності працівників поліції цей стан може проявлятися у втраті мотивації до служби, формальному ставленні до виконання службових обов'язків, підвищеній дратівливості, емоційній холодності, а також зниженні якості взаємодії з громадянами. Важливою особливістю є те, що вигорання не виникає раптово, а формується поступово під впливом сукупності психологічних та організаційних чинників.

До основних психологічних причин професійного вигорання належать хронічний стрес, емоційне перевантаження, недостатній рівень психологічної стійкості, високий рівень тривожності та невміння ефективно регулювати емоційні стани. Працівники поліції часто стикаються з агресією, конфліктними ситуаціями, людським горем, що потребує значних емоційних ресурсів. За відсутності можливості їх відновлення формується стан емоційного виснаження [2].

Значну роль відіграють також когнітивні чинники, зокрема негативні установки щодо професії у працівників Національної поліції України, такі як розчарування у професійному виборі, зниження віри у значущість своєї діяльності, переконання у відсутності кар'єрних перспектив або підтримки з боку керівництва. До них також належить песимістичне сприйняття результатів власної діяльності, а також відчуття несправедливості чи недооціненості. Такі установки можуть підсилювати внутрішній конфлікт між очікуваннями та реальними умовами професійної діяльності, що сприяє формуванню вигорання. Важливим чинником є і недосконалість копінг-стратегій, а неефективні способи подолання стресу (уникнення, заперечення, агресія тощо) лише поглиблюють проблему.

Серед організаційних чинників слід виокремити ненормований робочий графік, перевантаження службовими обов'язками, недостатній рівень матеріального та морального стимулювання, а також обмежені можливості професійного зростання й кар'єрного розвитку. Важливу роль відіграє і

недосконалість управлінських практик. Відсутність підтримки з боку керівництва, низький рівень довіри в колективі та несприятливий психологічний клімат також сприяють розвитку професійного вигорання [1].

Особливу увагу слід приділити умовам подолання професійного вигорання. Ефективна профілактика та корекція цього явища передбачає комплексний підхід, що включає як індивідуальні, так і організаційні заходи. На індивідуальному рівні важливим є розвиток психологічної стійкості, формування навичок емоційної регуляції, підвищення рівня самосвідомості та використання ефективних копінг-стратегій. Психологічні тренінги, консультування, програми розвитку емоційного інтелекту сприяють відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

На організаційному рівні доцільним є впровадження програм психологічної підтримки працівників, оптимізація робочого навантаження, вдосконалення системи мотивації та стимулювання, а також формування сприятливого психологічного клімату в колективі. Важливу роль відіграє підготовка керівників до ефективного управління персоналом з урахуванням психологічних аспектів, розвиток навичок підтримуючого лідерства та створення умов для відкритої комунікації [4].

Крім того, значущим є впровадження регулярного моніторингу психоемоційного стану працівників поліції, що дозволяє своєчасно виявляти ознаки вигорання та вживати відповідних заходів. Використання сучасних психодіагностичних методик, проведення профілактичних заходів та формування культури турботи про психічне здоров'я працівників є важливими складовими ефективної діяльності правоохоронної системи.

Таким чином, професійне вигорання працівників Національної поліції України є складним багатофакторним явищем, що потребує системного підходу до його вивчення та подолання. Поєднання психологічних заходів на індивідуальному та організаційному рівнях дозволяють підтримувати психофізичне здоров'я працівників, сприяють підвищенню ефективності їхньої

діяльності, збереженню професійного потенціалу та зміцненню довіри суспільства до правоохоронних органів.

### **Література**

1. Кісіль З. Р., Серета В. В. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 848 с.
2. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1). С. 242–252.
3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
4. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.06. Харків : ХНУВС, 2003. 35 с.

**ПШЕНИШНЮК Віталій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ІРХІН Юрій,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ**

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення якості професійної підготовки майбутніх психологів в умовах зростаючого психоемоційного навантаження. Сучасні соціальні виклики, зокрема воєнний стан, зумовлюють потребу у фахівцях, здатних ефективно діяти в кризових

ситуаціях, працювати з травматичним досвідом та забезпечувати психологічну підтримку різних категорій населення [1, с. 45].

У цьому контексті тренінгові технології виступають одним із найбільш ефективних інструментів формування професійних компетентностей. Вони забезпечують активну включеність суб'єкта навчання у процес пізнання, сприяють розвитку практичних умінь, критичного мислення та рефлексивних здібностей [2, с. 112].

Сутність сучасних тренінгових технологій полягає у поєднанні теоретичної підготовки з практичною діяльністю. Вони базуються на інтерактивних методах навчання, серед яких рольові ігри, кейс-методи, моделювання професійних ситуацій, групові дискусії та психодрама. Застосування таких підходів дозволяє створити навчальне середовище, максимально наближене до реальних умов професійної діяльності психолога.

Особливу увагу слід приділити розвитку комунікативної компетентності як ключової складової професійної діяльності психолога. У процесі тренінгової роботи формуються навички активного слухання, емпатійного реагування, встановлення довірливого контакту та ведення професійного діалогу [3].

Не менш значущим є розвиток емоційного інтелекту, який визначає здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоцій і емоцій інших людей. Тренінгові технології створюють умови для формування цих навичок через аналіз власного досвіду, групову взаємодію та отримання зворотного зв'язку.

Важливою складовою підготовки психолога є формування стресостійкості як професійно значущої якості. Учасники тренінгів опановують техніки саморегуляції, контролю емоційних станів та адаптації до складних життєвих обставин, що є необхідним у роботі з кризовими станами [4].

У сучасних умовах розвитку освіти значного поширення набувають онлайн-тренінгові технології. Вони забезпечують доступність навчання, інтеграцію цифрових ресурсів та розширення комунікативних можливостей.

Водночас їх ефективність залежить від рівня організації навчального процесу та якості зворотного зв'язку між учасниками.

Перспективним напрямом є інтеграція тренінгових технологій у підготовку фахівців з поліграфології. Це дозволяє розвивати навички спостереження за поведінковими реакціями, аналізу невербальних проявів та інтерпретації психофізіологічних показників [5].

Таким чином, сучасні тренінгові технології забезпечують комплексний підхід до підготовки психологів, сприяють формуванню професійної компетентності та підвищують рівень готовності до практичної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Висновки. Використання сучасних тренінгових технологій є необхідною умовою ефективної підготовки психологів. Вони забезпечують розвитку професійно значущих якостей майбутніх психологів, підвищують адаптивність до стресових умов та сприяють формуванню готовності до практичної діяльності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням цифрових форм тренінгу та їх інтеграцією у систему професійної освіти.

### **Література**

1. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 400 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2019. 448 с
3. Петровська Л. А. Компетентність у спілкуванні. Київ : Освіта, 2017. 216 с.
4. Карамушка Л. М. Психологія управління : монографія. Київ : Міленіум, 2020. 344 с.
5. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ : Либідь, 2016. 352 с.

**РАЗУМОВ Олексій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**РАЦИБОРИНСЬКА-ПОЛЯКОВА Наталія,**

кандидат медичних наук, доцент кафедри

психіатрії, наркології та психотерапії,

Вінницький національний медичний

університет ім. М. І. Пирогова

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ЦИВІЛЬНИХ ДО ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У сучасних умовах воєнного стану проблема ставлення цивільного населення до військовослужбовців набуває особливої соціально-психологічної значущості. Війна суттєво трансформує систему соціальних ролей, цінностей та міжгрупових взаємин, що відображається у зміні громадської думки, емоційних реакцій і поведінкових стратегій цивільних щодо представників військової спільноти.

Ставлення як психологічний феномен традиційно розглядається як інтегративна структура, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. У контексті взаємодії «цивільні – військовослужбовці» воно формується під впливом як індивідуального досвіду, так і ширших соціальних процесів.

Одним із провідних чинників є особистий контакт із військовими. Дослідження, проведене українськими науковцями у 2024 р., засвідчує, що наявність безпосереднього досвіду взаємодії з військовослужбовцями (через родину, друзів, громаду) сприяє формуванню більш диференційованого та позитивного ставлення, зменшенню стереотипізації й підвищенню емпатійності [3]. Натомість опосередковане сприйняття, сформоване виключно через інформаційний простір, частіше супроводжується узагальненими оцінками та емоційною дистанцією.

Суттєву роль відіграє медійне середовище. Інформаційні повідомлення, публічні наративи, образи військових у соціальних мережах впливають на когнітивну складову ставлення, задаючи інтерпретаційні рамки сприйняття. У ситуації інформаційної перенасиченості можливе формування як ефекту мобілізації й солідарності, так і емоційного виснаження, що позначається на зниженні активної підтримки.

Важливим соціально-психологічним чинником є рівень громадянської та національної ідентичності. Особи з вираженим відчуттям причетності до держави, спільноти та її цінностей частіше сприймають військовослужбовців як символ захисту та гарантію безпеки. У свою чергу, ослаблення соціальної інтегрованості може сприяти формуванню нейтрального або амбівалентного ставлення.

Не менш значущим є психологічний стан цивільного населення. Динаміка соціально-психологічної стійкості в умовах війни, за даними вітчизняних досліджень, характеризується коливаннями рівня тривожності, довіри та соціального оптимізму [2]. Хронічний стрес, переживання втрат, економічна нестабільність здатні зумовлювати захисні механізми дистанціювання, що впливають на характер міжгрупових відносин.

Водночас готовність цивільних до підтримки військовослужбовців пов'язана з просоціальною спрямованістю особистості, рівнем емпатії та вірою у спільну відповідальність за подолання наслідків війни [1]. Така готовність виступає показником соціальної згуртованості та ресурсом суспільної резильєнтності.

Отже, формування ставлення цивільних до військовослужбовців є результатом взаємодії індивідуальних психологічних характеристик та соціальних умов. До ключових чинників належать: досвід особистої взаємодії, медійний вплив, соціальна ідентичність, емоційний стан населення та рівень просоціальної орієнтації. Усвідомлення цих механізмів має практичне значення для розроблення програм психологічної підтримки, інформаційної політики та

ініціатив, спрямованих на зміцнення міжгрупової довіри та соціальної солідарності в умовах воєнного часу.

### Література

1. Вінков В. Ю. Соціально-психологічні чинники готовності громадян надавати допомогу постраждалим від військового конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 44. С. 81-91.
2. Злобіна О. Г. Динаміка соціально-психологічної стійкості населення України в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2024. № 4. С. 148-162.
3. Klymianska L., Malachivska-Danchak M., Klymchanska M., Halecka I. Civilian attitudes toward the military through the prism of personal experience in wartime Ukraine. *Journal of Education Culture and Society*. 2024. № 2. P. 43-65.

**РОМАХ Юлія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

### **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ**

У часи турбулентності суспільства (кризові ситуації, екстремальні, війни, вплив стресогенних факторів) заняття арт-терапією набуває статусу першої психологічної допомоги для стабілізації психоемоційного стану особистості.

Наразі наша країна перебуває у воєнному стані та активних бойових зіткнень щодня. Саме тому вибір найкращих методів подолання стресу та формування стресостійкості особистості надзвичайно важливо. Універсальність

методів арт-терапії дозволяє проводити цими методами психологічне консультування для визначення глибини стресу, надання першої психологічної допомоги для стабілізації психоемоційного стану людини. Регулярні заняття арт-терапевтичними вправами в групі або індивідуально, або самостійно дозволяють стабілізувати психоемоційний стан, формують здатність до стресостійкості для збереження психічного здоров'я під час кризових ситуацій [1].

Поява арт-терапії як сфери теоретичного і практичного знання на стику мистецтва і науки відносять приблизно к 30-м рокам минулого століття. Термін «арт-терапія» ввів Адріан Хілл, британський лікар і художник. В 40-ві роки ХХ століття він працював у спеціальних госпіталях з туберкульозними хворими як арт-педагог. Звернув увагу на той факт, що заняття творчістю допомагають хворим легше і швидше видужувати.

Маргарет Наумберг одна із перших почала займатися терапією мистецтвом. Працювала з дітьми, що мають поведінкові проблеми у психіатричному інституті штату Нью-Йорк і пізніше розробила кілька навчальних програм по терапії мистецтвом психодинамічної орієнтації. М. Наумберг також вважають родоначальницею арт-терапевтичних курсів. У 50р. ХХ століття вона заснувала перші курси по арт-терапії і в подальшому прагнула до їх перетворення на повноцінну програму післядипломної підготовки арт-терапевтів [10].

Арт-терапія (лат. *ars* – мистецтво, грец. *therapeia* – лікування) – ефективний спосіб взаємодії з людиною, що передбачає розкриття, розвиток і самовираження та виступає шляхом гармонізації особистості.

Словосполученням «арт-терапія» спочатку позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями. Іноді розглядали як окремий випадок трудової терапії якщо основним змістом роботи учасників стають ремесла і інші види художньої творчості. Проте сучасні арт-терапевти такої думки не поділяють.

Відмінністю між мистецтвом та арт-терапією полягає основна мета мистецтва – самовираження через творчій процес і комунікацію з глядачем, тоді

як арт-терапія спрямована на використання мистецтва для підтримки і збереження ментального здоров'я особистості. Арт-терапевтичний процес ґрунтується на терапевтичних цілях і триває під супроводом фахівця зі спеціальною підготовкою.

Арт-терапія як самостійний напрям в лікувально-коректувальній і профілактичній роботі налічує всього декілька десятиліть існування. Як науково-обґрунтований, переважно емпіричний метод, вона почала формуватися приблизно в середині ХХ століття.

В Україні останні роки арт-терапія набула широкого використання у зв'язку із трагічними подіями, і, як наслідок, потреби у населення в використанні різних методів стабілізації психоемоційного стану, як першої психологічної допомоги. Арт-терапевтичні справи виявились дуже ефективним та потужним інструментом.

Методи роботи арт-терапевтичними практиками були висвітлені в роботах сучасних українських психологів Н. Максимова, М. Максимов, В. Щербина-Прилука, Є. Потапчук, Г. Католик, О. Вознесенька, К. Пасько, Н. Калька та ін. [3].

За статистичними офіційними даними Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України працездатне населення від 15-64 років складає 67,4 % всього населення, тобто 27,6 млн. людей. Але, якщо казати про найактивнішу групу населення, то це 25-50 років, яка за статистичними даними станом на кінець 2025 року складає приблизно 14,2 млн. людей, або 36,4%. Ця вікова категорія дорослого населення значно знизилась за останні роки через високу міграцію жінок та мобілізацію чоловіків.

Також, слід зазначити, що статус внутрішньо переміщених осіб станом на кінець 2025 року мають 4,6 млн. чоловік, з них 80,8% складає доросле населення, 19,2% - це діти. 26,5 % складає населення віком від 25 років до 50 [7,8].

Громадяни такої вікової категорії – це працездатне населення, яке потребує уваги в відновленні психоемоційного стану щодня.

Психоемоційний стан у дорослому віці – це баланс між стабільністю (сформовані звички, характер) та плинністю (реагування на нові виклики). Ключовим показником здоров'я на цьому етапі є здатність людини інтегрувати свій життєвий досвід у цілісну картину, зберігаючи при цьому здатність до емоційної близькості та творчої активності.

Розгляд психоемоційного стану через призму травматичних подій докорінно змінює картину дорослості. Якщо за нормальних умов доросла людина прагне до стабільності, то травма стає «розривом», який руйнує базові опори особистості [9].

Мета роботи психолога полягає у дослідженні впливу різноманітних методів арт-терапевтичних вправ на стабілізацію психоемоційного стану особистості у віці 25-50 років.

Цілі, які потрібно досягти при роботі арт-терапевтичними техніками:

- розвиток спонтанності;
- вдосконалення когнітивних навичок;
- вивчення життєвого досвіду з незвичайного ракурсу;
- самовираження;
- розвиток соціальних навичок (у груповій роботі);
- засвоєння нових ролей та виявлення латентних особистісних якостей;
- зміцнення особистої ідентичності;
- розвиток навичок прийняття рішень;
- реалізація потреби у творчості;
- розпізнання своїх емоцій та їх вивільнення.

На основі отриманих емпіричних даних маємо розробити та обґрунтувати програму арт-терапевтичних вправ для стабілізації психоемоційного стану особистості при психотравмі.

Отже, арт-терапія є універсальним методом психотерапії, який може ефективно використовуватися для стабілізації психоемоційного стану

особистості під час кризових ситуацій як професійним психологом, так і самотійно людиною.

### Література

1. Арт-терапія : навч. посіб. / уклад. Станішевська В. І. Умань : УДПУ імені Павла Тичини, 2022. 172 с.
2. Арт-терапія та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни / Найчук В. В. та ін. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2024. Вип. 70. С. 170–182.
3. Березіна С. І. Вплив арт-терапевтичних технік на зниження рівня тривожності в період дорослості. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 88–94.
4. Пасько К. М. Використання арт-терапевтичних засобів у роботі з психосоціального відновлення особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 144–147.
5. Психологія особистості : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / уклад. Мітіна С. В. Київ : Ліра-К, 2020. 112 с.

**РОСИНСЬКИЙ Андрій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ШАХОВ Владислав,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології.

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ**

Поточні економічні реалії характеризуються високим рівнем макроекономічної волатильності, що вимагає пошуку актуальних підходів до фінансово-економічної просвіти. Класична економічна теорія, яка спирається на

модель абсолютно раціонального суб'єкта, на практиці поступилася засадам поведінкової економіки, в яких фокус уваги зосереджений на ірраціональних мотивах та когнітивних упередженнях. Особливо гостро ця проблема постає на тлі масштабної діджиталізації фінансових послуг та інвестиційних ринків [2, с. 85], адже миттєвість транзакцій та відсутність фізичної взаємодії з грошовими одиницями створюють потужні стимули для імпульсивних та необдуманих економічних дій. Найбільш вразливим сегментом у цьому контексті постає студентська молодь, яка перебуває на етапі первинної фінансової соціалізації та формування власного економічного майндсету.

Традиційні методи фінансового навчання часто ігнорують той факт, що гроші є не лише економічним інструментом, але й потужним емоційним тригером. У результаті виникає дисонанс, коли студенти декларативно демонструють непогану фінансову обізнаність, але їхні реальні вчинки свідчать про протилежне. Студент може чудово розуміти механізми кредитування чи важливість заощаджень, але під соціальним тиском, через психологічну втому або когнітивні пастки зрештою зробить нераціональний вибір. Зазначене доводить, що звичайна передача сухої інформації втрачає ефективність, і сучасна освіта має включати в себе глибинну психологічну корекцію фінансово-економічних установок.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування глибинних взаємозв'язків між особистісними рисами за п'ятифакторною моделлю особистості (Big Five) [4], рівнем фінансової грамотності та домінуючими патернами економічної поведінки молоді задля створення наукової бази для розробки цільових психологічних тренінгових програм.

Одним із ключових предикторів раціональної економічної поведінки доцільно відзначити сумлінність. Розвинений самоконтроль дає змогу молодій людині відтермінувати миттєве задоволення. Ця здатність має суттєве значення, коли йдеться про довгострокове планування бюджету або створення капіталу. Для сумлінного студента економічна грамотність – це не просто завчений матеріал, а реальний інструмент для досягнення життєвих цілей. З

огляду на це, тренінгові програми мають починатися не з фінансових формул, а з розвитку сили волі та тайм-менеджменту. Формування такого психологічного базису є важливою передумовою для ухвалення ефективних економічних рішень.

З іншого боку, потенційним фактором фінансової вразливості виступає високий рівень невротизму. Емоційна лабільність та схильність до тривоги корелюють із хаотичними фінансовими рішеннями. Згідно з результатами сучасних досліджень [3, с. 411], в нинішніх умовах здобувачі освіти застосовують різноманітні психологічні стратегії подолання стресу. Водночас в умовах невизначеності споживання часто перетворюється на специфічну копінг-стратегію: студенти можуть здійснювати імпульсивні покупки для ситуативної компенсації стресу або, навпаки, впадати у стан паралізуючої фінансової фрустрації, відмовляючись від будь-яких витрат на розвиток. Для психологів це означає появу принципово нового напрямку роботи. Якщо у фінансову освіту інтегрувати розвиток навичок емоційної саморегуляції та методи стрес-менеджменту, економічна резильєнтність молоді суттєво підвищиться.

Окремої уваги заслуговує вплив риси доброзичливості на економічну поведінку. Хоча у повсякденному спілкуванні це позитивна характеристика, у фінансових питаннях вона часто грає проти людини. Надмірна орієнтація на інших швидко перетворюється на конформізм. Студенти з високими показниками за цією шкалою легко піддаються тиску компанії: вони можуть витратити останні кошти на розваги, щоб «не виділятися», або позичити гроші знайомим на шкоду собі, бо просто соромляться відмовити. Відповідно, тренінговий супровід таких осіб має акцентуватись на розвитку асертивності. Молодь має навчитися екологічно, але жорстко захищати свої фінансові кордони і не боятися соціального осуду у випадку відмови.

Молодь з яскраво вираженою екстраверсією та відкритістю до нового схильна до ризику та постійного пошуку нестандартних джерел доходу, а отже, класичні економічні лекції для них є занадто монотонними. Найбільш дієвим форматом психологічної інтервенції тут видається гейміфікація освітнього

процесу та використання тренінгових симуляцій. Завдяки створенню безпечного, але динамічного середовища, такі студенти можуть задовольнити свій запит на адреналін та на практиці проаналізувати наслідки власних фінансових рішень, не ризикуючи реальними грошима.

Практична реалізація такого підходу передбачає перехід від формального інструктажу до глибокої рефлексивної роботи з так званими «грошовими скриптами» – неусвідомленими переконаннями щодо фінансів, які формуються у процесі ранньої соціалізації. Як зазначають дослідники [1, с. 521], використання тренінгових засобів є ефективним інструментом формування внутрішньої мотивації та стійкості здобувачів вищої освіти. Тому використання елементів когнітивно-поведінкового підходу в межах економічних тренінгів дозволить молоді навчитися ідентифікувати власні емоційні каталізатори, що провокують імпульсивні витрати, та свідомо розмежовувати психологічні потреби від їх хибного фінансового задоволення.

Отже, успішна економічна адаптація молоді залежить не лише від набутих вмій і навичок, але й від її психологічного профілю. Іншими словами, фінансова грамотність виступає лише інструментом, яким керують особистісні риси. Саме тому в освітні програми варто інтегрувати міждисциплінарні тренінги, які поєднують розвиток економічної компетентності з когнітивно-поведінковими техніками. Розуміння студентами особистих психологічних тригерів сприятиме формуванню у них стійкої фінансової культури в умовах невизначеності та перманентних соціально-економічних викликів.

### Література

1. Перепелюк Т., Лівандовська І., Осадченко І. Формування внутрішньої мотивації до професійної діяльності здобувачів вищої освіти тренінговими засобами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3 (79). С. 515–522. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-515-522>.

2. Пузиревська А. Д., Росинський А. В. Інвестиційна привабливість токенизованої нерухомості в умовах глобальної цифровізації. Наукові досягнення та відкриття сучасної молоді: зб. матеріалів IV Всеукр. наук. конф. студентів та

молодих учених (Дрогобич, 27 травня 2025 р.) / ДВНЗ «Донецький національний технічний університет». Дрогобич, 2025. С. 85-87. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/18250>.

3. Шахов В., Шахов В. Особливості виникнення та психологічні стратегії подолання стресу студентами в нинішніх умовах. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Т. 1, № 220. С. 407–413. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-220-407-413>.

4. McCrae R. R., Costa P. T. Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, no. 1. P. 81–90. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>.

**РУБАНЕЦЬ Артем,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**БЛАШКОВА Олена,**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## **РОЛЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ТУРБОТИ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ**

Збереження ментального здоров'я – одне з пріоритетних завдань в сучасних університетських колективах. Особливої актуальності та соціальної значущості воно набуло в умовах військового стану. Стрес, депресивні розлади, апатія, переживання стали, свого роду, невід'ємним «фоном» життєдіяльності кожного українця.

У свою чергу, учасники освітнього процесу, зокрема педагоги, потребують особливої уваги, оскільки вони часто страждають від надмірної психологічної напруги, наслідком якої є емоційне і професійне вигорання. У цьому контексті

істотне значення надається формуванню культури турботи про ментальне здоров'я у межах функціонування вищого навчального закладу.

Значення збереження ментального здоров'я викладачів закладу вищої освіти висвітлювалося у працях Л. Музичко, К. Гавриловської, В. Тищенка та ін.

Першочергово слід уточнити сутність основного поняття дослідження. Як зазначає джерело, культура турботи про ментальне здоров'я – це концепція піклування про психологічне благополуччя, яка передбачає увагу до внутрішніх та зовнішніх чинників впливу на ментальне здоров'я особистості [1]. Культура турботи – відносно новий тренд для української корпоративної культури, і тому в науковому дискурсі відсутні загальноприйняті підходи до визначення цього поняття. Втім, практика останніх років показує, що формування культури турботи поступово стає доволі розповсюдженою тенденцією для підприємств та організацій різних типів.

Основними складниками культури турботи є:

- створення умов для психологічної та емоційної стійкості;
- забезпечення відкритої комунікації та зворотного зв'язку;
- дотримання режиму праці;
- дотримання принципу «work-life balance»;
- розвиток емпатії та взаємної підтримки;
- формування основ для взаємної поваги;
- забезпечення відкритості та довіри;
- психосоціальна підтримка;
- розвиток свідомого ставлення до себе та оточення;
- підтримка хобі, інтересів тощо.

Основна мета формування культури турботи полягає у тому, щоб створити безпечне, емпатійне середовище, у якому люди дотримуються принципів взаємоповаги, піклуються про власне ментальне здоров'я і звертають увагу та психоемоційний стан оточуючих, вміють приймати один одного та надавати необхідну підтримку.

Слід уточнити, що ментальне здоров'я «...є складним і динамічним процесом, що формується під впливом взаємодії численних біологічних, психологічних та соціальних факторів» [2, с. 4]. На переконання А. Бортова, «...ментальне здоров'я не є статичною величиною, а являє собою складний процес, що постійно змінюється залежно від впливу різноманітних факторів. До таких факторів належать емоційний стан, соціальне середовище, біологічні особливості, а також інші аспекти психічного розвитку. Важливо враховувати не лише відсутність симптомів психічних захворювань, а й здатність особистості до постійного розвитку та адаптації в умовах різноманітних стресових ситуацій» [2, с. 4].

Отже, значення підтримки ментального здоров'я складно переоцінити. В цьому контексті слід уточнити, що педагогічні працівники в закладах вищої освіти також потребують уваги до їхнього психологічного стану. Це стало особливо актуальним під час російсько-української війни, що триває з 2022 року. На думку дослідників, «...в 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» [4, с. 185]. Враховуючи вищенаведені положення, необхідність формування культури турботи в університетських колективах не викликає сумніву.

Потреба формування культури турботи в університетських колективах обумовлена багатьма чинниками – як об'єктивними, так і суб'єктивними. До об'єктивних чинників можна віднести:

- систематичний стрес на роботі, у взаємодії з викладачами-колегами, зі студентами;
- високий рівень трудового навантаження;
- високі вимоги до результатів професійної діяльності;
- соціальна відповідальність, обумовлена специфікою професії педагога закладу вищої освіти;
- напруга на робочому місці;

- невпевненість у власних професійних навичках та знаннях;
- труднощі в комунікації з колегами та студентами;
- конфліктогенність освітнього середовища.

Серед суб'єктивних чинників назовемо такі:

- перфекціонізм;
- низька самооцінка;
- негативні переконання;
- схильність до самокритики;
- труднощі з переживанням невдач тощо.

Також варто звернути увагу на такий аспект як професійне вигорання. Дослідники стверджують, що «...функціонування вищого освітнього закладу в сучасних умовах ринку і переходу до нової освітньої концепції, з одного боку, актуалізує потреби викладачів у професійному розвитку, з іншого – загострює проблеми психічного здоров'я, пов'язані в основному з емоційним вигоранням, підвищенням конфліктності у конкурентних відносинах, наростанням почуття незадоволеності своєю напруженою роботою і неадекватно низькою заробітною платою. Як наслідок виникає проблема професійних кадрів вишу, яка впродовж нетривалого часу може перетворитися на проблему держави. Йдеться про той факт, що психосоціальне благополуччя є індикатором стану людського капіталу університету, а професійне вигорання, відповідно, показником психосоціального стану» [3, с. 37].

Формування культури турботи орієнтовано, зокрема, на те, щоб запобігти професійному вигоранню педагогічних працівників університету завдяки взаємній підтримці серед викладачів.

Таким чином, формування культури турботи має особливе значення для забезпечення ефективного функціонування педагогічних колективів в університетах. Втім, для того, щоб упровадити культуру турботи, потрібно створити сприятливі умови для її розвитку, поступово залучаючи педагогічних працівників до різних етапів її реалізації.

## Література

1. Well-being програми провідних компаній світу. URL: <https://bestcv.com.ua/well-being-programy-providnyh-kompanij-svitu/> (дата звернення: 17.04.2026).
2. Бортов А. С. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. №1. С. 3-8.
3. Музичко Л. В., Фальковська Л. М., Гавриловська К. П. Емоційне вигорання викладачів вищої школи та їхнє професійне здоров'я. *Лікарська справа*. 2017. №7. С. 37-44.
4. 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. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. №5. С. 184-189.

**РУДА Єріка,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
Уманський національний університет

**ГРИНЬОВА Наталія,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології,  
Уманський національний університет

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

В умовах тривалої військової агресії проблема суїцидальної поведінки молоді трансформується з площини індивідуально-психологічного неблагополуччя у площину національної безпеки та збереження людського капіталу. Молодь віком 18–37 років є найбільш соціально активною верствою, яка сьогодні стикається з явищами «екзистенційного вакууму», вимушеної міграції та руйнації життєвих перспектив. Статистика свідчить, що суїцид залишається однією з провідних причин смертності у молодому віці, проте в

умовах війни з'являються нові детермінанти: десенситизація до насильства та ерозія антисуїцидальних бар'єрів [1]. Дослідження психологічних чинників, що штовхають молоду особистість до саморуйнування, є критично важливим для розробки стратегій посттравматичного відновлення суспільства. Теоретичний розгляд проблеми дозволив інтегрувати декілька фундаментальних концептів:

- Інтерперсонально-психологічна модель (Т. Джойнер): встановлено, що суїцидальний акт стає можливим лише за умови конвергенції трьох факторів: відчуття «тягаря» для оточення, фрустрованої належності (соціальної ізоляції) та набутої здатності до суїциду. Останній фактор є ключовим для сучасної України, оскільки тривале перебування в зоні небезпеки нівелює страх перед смертю [4].

- Когнітивна парадигма (А. Бек): суїцидальність аналізується як наслідок «когнітивної тріади» безнадії – стабільно негативного образу власного «Я», світу та майбутнього. Встановлено, що саме когнітивні викривлення (катастрофізація, тунельне бачення) блокують пошук альтернативних виходів із кризи [3].

- Концепція життєстійкості (С. Мадді, К. Сахарова): теоретично доведено, що життєстійкість виступає дзеркальним антиподом суїцидальності. Вона забезпечує «смислову регуляцію» вольових процесів. Якщо суїцидальна особистість характеризується безвольністю та аномією, то життєстійка – здатністю перетворювати стрес на ресурс для розвитку [5].

- Гендерно-копінгова детермінація: аналіз праць (Р. Федоренко, О. Єзерська) свідчить про дихотомію копінг-стратегій: емоційно-центричний тип у жінок часто призводить до демонстративних суїцидальних ідеяцій, тоді як проблемно-унікаючий тип у чоловіків, поєднаний із ригідністю, корелює з високою летальністю спроб [2].

У дослідженні взяли участь 60 осіб (28 жінок, 32 чоловіки). Для проведення психодіагностичного дослідження було використано комплекс методик: опитувальник самотності Рассела-Фергюсона, шкала депресії Бека, методики М. Горської та П. Юнацкевича (СР-45). Статистична обробка проведена з використанням t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу Пірсона показала

високу поширеність депресивної симптоматики (71,7 % респондентів). Встановлено сильний прямий зв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності та депресією ( $r=0,68$ ,  $p<0,01$ ), що підкреслює деструктивну роль соціальної ізоляції. Також виявлено гендерна специфіку: для жінок характерним є виражений рівень самотності (39,3 %) та тривожності (53,6 %), що формує суїцидальний ризик за афективним типом. У чоловіків домінують показники фрустрації (59,4 %) та когнітивної ригідності (46,9 %). Виявлено достовірно вищий рівень «дуже високої» суїцидальної готовності (9,4 % проти 3,6 % у жінок), що свідчить про істинний характер суїцидальних намірів.

За методикою СР-45 понад 28 % вибірки перебуває у зоні високого ризику. Відсутність статистично значущих відмінностей у загальному балі суїцидальної готовності між статями ( $p>0,05$ ) при наявності різних факторів-детермінант вказує на універсальність загрози при відмінних механізмах її формування.

Отже, пріоритетним напрямом є розвиток життєстійкості як здатності до активного опору деструктивним впливам середовища, що дозволяє нівелювати суїцидальні наміри на етапі їх зародження. Профілактична робота має базуватися на принципах первинної превенції – зміцненні внутрішніх ресурсів особистості.

За результатами проведеного дослідження сформульовано розширену систему висновків та рекомендацій, спрямованих на оптимізацію суїцидальної превенції в молодіжному середовищі. Профілактична робота має трансформуватися від стратегії «виявлення ризику» до стратегії «проекування життєстійкості». Основним висновком дослідження є те, що життєстійкість (*hardiness*) виступає інтегральним антисуїцидальним бар'єром, який нівелює деструктивний вплив депресії та самотності. Рекомендується впровадження в освітній процес тренінгових програм, спрямованих на розвиток трьох компонентів життєстійкості: залученості (як противаги ізоляції), контролю (як противаги фрустрації) та прийняття ризику (як противаги страху перед майбутнім).

З огляду на статистично підтвержені відмінності в копінг-стратегіях, рекомендації розподіляються за векторами. Для жіночої вибірки пріоритетом є

розвиток навичок емоційної саморегуляції та подолання румінацій (нав'язливих негативних думок). Психокорекційна робота має фокусуватися на підвищенні соціальної компетентності для подолання суб'єктивного відчуття самотності. Для чоловічої вибірки необхідним є когнітивне переструктурування для подолання ригідності мислення. Рекомендовано навчання методам проблемно-орієнтованого копінгу, що дозволяє знизити рівень фрустрації через декомпозицію великих життєвих цілей на досяжні кроки.

Впровадження системи багаторівневої підтримки (за Р. Федоренко): первинна превенція (створення сприятливого педагогічного середовища, що виключає булінг та професійну байдужість, використання «щоденників саморозвитку» для рефлексії власних ресурсів); вторинна превенція (навчання фахівців (викладачів, кураторів) методам розпізнавання латентних суїцидальних маркерів та володіння технікою «суїцидального контракту» як інструменту вигравання часу в гострих кризових станах); третинна превенція (забезпечення доступу до кризової психотерапії (когнітивно-поведінковий та логотерапевтичний підходи) та спеціалізованої реабілітації для осіб, що зазнали впливу бойових дій).

Враховуючи вік респондентів (18–37 років), критично важливим є створення безпечного інформаційного простору. Рекомендується популяризація сервісів психологічної підтримки через цифрові платформи, що забезпечують анонімність (чат-боти підтримки, телефони довіри), оскільки це знижує поріг звернення за допомогою, особливо серед чоловіків, схильних до уникаючого копінгу. Ефективність запобігання суїцидальній поведінці молоді в умовах війни залежить від синергії зусиль психологів, педагогів та соціальних інститутів. Своєчасна активізація внутрішніх ресурсів особистості – її волі, смислової регуляції та соціальних зв'язків – є єдиним надійним механізмом збереження ментального здоров'я нації в екстремальних умовах життєдіяльності.

### **Література**

1. Ментальне здоров'я українців. URL: <https://mind.ua/news/20297604-kozhna-soma-ditina-u-sviti-zhive-z-psihiichnim-rozladom-shcho-treba-znati-pro-mentalne-zdorov-ya-u-den-z> (дата звернення: 10.03.2026).
2. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 492 с.
3. Beck A T. Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. ISBN 978-0-8122-7652-7.
4. Joiner T. Why People Die by Suicide. Harvard University Press, 2005. 288 p.
5. Maddi S. R. Hardiness: Resilience to Stressful Life Events. Springer Briefs in Psychology, 2013. 92 p.

**САБАДОШ Наталія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ГОТОВНОСТІ КОНСУЛЬТАНТА ДО ВЗАЄМОДІЇ З ШІ: ВІД ТЕХНОСТРЕСУ ДО «ПІДСИЛЕНОГО ФАХІВЦЯ»**

Сьогодні ми живемо в часи, коли штучний інтелект (ШІ) - це вже не просто якась іграшка чи програма для пошуку картинок. У психології він стає справжнім «підсилювачем» для лікаря. Скоріше за все, ШІ – це як дуже розумний асистент, який ніколи не втомлюється. Він може переслухати сотні годин записів розмов із клієнтами та знайти там такі дрібні деталі або патерни в словах, які навіть найдосвідченіший психолог міг би пропустити. Це називається «дистиляція сенсів» - коли машина витягує головну суть із величезної купи інформації. Але щоб це реально працювало, психолог має бути особистісно готовим до таких змін і не боятися, що робот колись забере його крісло [1, с. 189].

Я думаю, що те, чи підружиться психолог із технологіями, залежить не від знання комп'ютера, а від його характеру. Якщо ми подивимося на «Велику

п'ятірку» рис особистості, то побачимо цікаву штуку. Найкраще з ШІ ладнають ті, у кого висока «відкритість до досвіду». Це люди, які люблять усе нове, вони допитливі й сприймають ChatGPT або інші моделі як крутий ресурс для росту, а не як ворога. А от така риса як «сумлінність» допомагає психологу не розслаблятися. Такий фахівець не буде сліпо копіювати те, що написав бот, а завжди перевірить: «Чи не нашкодить це моєму клієнту?» [2, с. 115].

Скоріше за все, найбільша проблема в нашій роботі - це тривожність. Я вважаю, що якщо психолог за своєю природою дуже хвилюється (висока особистісна тривожність), то будь-яка інновація здається йому загрозою. З'являється так званий «технострес» – це коли ти боїшся, що не розберешся в програмі або що алгоритм зробить роботу краще за тебе. Але є й інша сторона – «мобілізуєча тривожність». Це коли легке хвилювання наче підштовхує тебе: «Гей, розберися в цьому, це ж цікаво!». Така тривога допомагає швидше вчитися і ставати «підсиленим фахівцем», який володіє найсучаснішими інструментами [3, с. 765].

Тут виникає дуже важливе питання: а що, як ШІ помилиться? Я вважаю, що психолог має бути головним фільтром. Машина не має серця, вона не може по-справжньому поспівчувати або зрозуміти біль так, як людина. Тому «алгоритмічна емпатія» – це лише імітація. Ми не маємо права повністю перекладати відповідальність на «чорну скриньку» алгоритму. Психолог із міцним «внутрішнім локусом контролю» завжди пам'ятає: за клієнта відповідаю я, а ШІ - це просто дуже дорогий і швидкий молоток у моїх руках. Це і є основа екологічної психології цифрового простору [4, с. 157].

То чиі замінять нас алгоритми? Я думаю, що ні. Скоріше за все, ми просто перейдемо на новий рівень – «Психологія 2.0». Психологи майбутнього будуть віддавати всю нудну роботу (писати звіти, аналізувати тести, розшифровувати записи) роботам. А самі в цей час будуть займатися найважливішим - живим спілкуванням, підтримкою та емпатією. Це дозволить допомагати більшій кількості людей одночасно. Головне – не закриватися від прогресу в своїй

«мушлі», а вчитися керувати цими системами. Тільки так ми зможемо зберегти свою людяність у світі, де стає все більше алгоритмів [5, с. 100].

Підбиваючи підсумки, я вважаю, що успіх психолога сьогодні залежить від балансу: з одного боку - новітні технології, з іншого - стабільна психіка самого фахівця. Якщо ми будемо працювати над своєю тривожністю і розвивати відкритість, то ШІ стане нашим найкращим другом. Мені було б цікаво обговорити: чи готові ви довірити свою таємницю чат-боту, якщо знатимете, що він нікому її не розкаже, але й не зможе вас обійняти? Я гадаю, що саме в цьому питанні й криється головний виклик для нашої професії в майбутньому. благополуччя особистості в сучасному технологічному суспільстві [5, с. 99].

### Література

1. Ганаба С. О., Олешко Д. О. Використання штучного інтелекту у сучасній психології: можливості та виклики. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 12(52). С. 760-770. DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-7307-2025-12-07-01>
2. Дерев'яно С. П., Примак Ю. В., Ющенко І. М. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномени сучасної когнітивної психології. *Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 115-119.
3. Кондрацька Л. В., Тесленко М. М. Впровадження технологій штучного інтелекту у психологічну практику. *Практична психологія XXI ст.: проблеми та перспективи*. Хмельницький : ХГПА, 2025. С. 155-159.
4. Мельник М., Малиношевська А., Андросович К. Генеративний штучний інтелект у психології: наслідки та рекомендації для науки та практики. *Information Technologies and Learning Tools*. 2024. № 103(5). С. 188–206. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v103i5.5701>

**СІДНА Валерія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ДУТКЕВИЧ Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор кафедри психології,

Національна академія державної прикордонної служби

України імені Богдана Хмельницького

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Сучасні соціальні реалії, зумовлені воєнними подіями в Україні, призвели до суттєвого зростання кількості внутрішньо переміщених осіб. Особливу увагу в цьому контексті привертає підлітковий вік як період інтенсивного психічного та емоційного розвитку. Вимушене переміщення супроводжується зміною звичного соціального середовища, порушенням стабільності життєвих умов і необхідністю адаптації до нових обставин, що значною мірою впливає на емоційний стан підлітків [4; 7].

Емоційний інтелект у сучасній психологічній науці розглядається як інтегративна властивість особистості, що охоплює здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоційних станів, а також ефективної міжособистісної взаємодії [5]. Відповідно до концепції Д. Гоулмана, емоційний інтелект включає самосвідомість, саморегуляцію, емпатію, мотивацію та соціальні навички, які забезпечують успішне функціонування особистості в соціумі [6].

Підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери. У цей час відбувається становлення самосвідомості, формування ідентичності, розвиток рефлексії та здатності до емоційного самоконтролю [2]. Водночас для підлітків характерні емоційна нестійкість, підвищена чутливість до соціальних впливів і прагнення до самоствердження, що може ускладнювати процес формування емоційного інтелекту [1].

Для внутрішньо переміщених підлітків ці вікові особливості поєднуються з додатковими психотравмуючими чинниками. Зокрема, дослідники відзначають підвищений рівень тривожності, почуття невизначеності, втрати безпеки та труднощі соціальної інтеграції у новому середовищі [7]. Такі обставини можуть негативно впливати на емоційний розвиток, знижувати здатність до емоційної регуляції та ускладнювати встановлення міжособистісних контактів.

Водночас емоційний інтелект виступає важливим ресурсом подолання стресових ситуацій. Розвинені навички емоційної саморегуляції дозволяють підліткам ефективніше справлятися з негативними переживаннями, знижувати рівень тривожності та підтримувати психологічну рівновагу [3]. Емпатія та соціальні навички сприяють формуванню нових соціальних зв'язків, що є важливим чинником успішної адаптації.

Окрему роль у формуванні емоційного інтелекту відіграє освітнє середовище. Саме заклад освіти часто стає основним простором соціалізації для внутрішньо переміщених підлітків. Позитивний психологічний клімат, підтримка з боку педагогів і однолітків, а також впровадження програм розвитку емоційної компетентності створюють сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту.

Крім того, важливим є врахування індивідуальних особливостей підлітків, їхнього життєвого досвіду, рівня психологічної підтримки з боку сім'ї та доступу до психологічної допомоги. Комплексний підхід до розвитку емоційного інтелекту передбачає поєднання освітніх і психологічних заходів, спрямованих на формування навичок саморегуляції, розвитку емпатії та підвищення рівня емоційної обізнаності.

Таким чином, формування емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених підлітків є складним багатофакторним процесом, що потребує врахування як вікових, так і соціально-психологічних чинників. Його дослідження має важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та сприяння успішній адаптації підлітків у сучасних умовах.

## Література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 544 с.
2. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 368 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 448 с.
4. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications / ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31.
5. UNICEF. The impact of war on children in Ukraine. 2022. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (25.03.2026)

**СИСЬОВА Катерина,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**БЛАШКОВА Олена,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## **САМООЦІНКА ТА САМОСВІДОМІСТЬ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ**

Проблема формування еко-свідомості особистості у підлітковому віці є однією з актуальних у сучасній психології. Саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, становлення системи цінностей, уявлень про себе та власне місце у соціальному й природному середовищі. Важливу роль у цьому процесі відіграють міжособистісні взаємини з однолітками, які виступають джерелом соціального оцінювання, підтримки та формування відповідального ставлення до навколишнього світу.

Як зазначають колектив авторів Ю. Швалб, О. Вернік, М. Заброцький та ін., останнім часом дедалі більше усвідомлюється, що якість життя визначається не лише об'єктивними показниками соціально-економічного добробуту суспільства, а насамперед суб'єктивним сприйняттям людьми змін умов їхньої життєдіяльності та особливостей взаємодії з навколишнім соціальним і природним середовищем [3, с.3].

Відповідно, її самооцінка є важливим компонентом структури особистості, що відображає уявлення людини про власні якості, можливості, здібності та соціальну значущість. У контексті формування еко-свідомості вона впливає на здатність підлітка усвідомлювати власну відповідальність за власну діяльність, оцінювати свою поведінку та приймати «екологічно» доцільні рішення. Підлітки, як і дорослі, не лише накопичують знання про себе, а й формують емоційно-ціннісне ставлення до цієї інформації, яке проявляється через самооцінку та рівень самосвідомості.

Як зазначає К. Балинець, незважаючи на дратівливість, емоційність та складнощі у спілкуванні, особи юнацького віку набувають нового рівня самосвідомості та зміни «Я-концепції» [1, С. 5-11].

Тому, її самооцінка характеризує оцінювання підлітком власних можливостей, рис характеру, здібностей і свого місця серед інших людей, а також у системі взаємодії з оточуючим середовищем. Це багатогранне поняття, оскільки охоплює різні аспекти особистості, зокрема інтелектуальний розвиток, особливості комунікації, систему цінностей, рівень відповідальності та екологічної культури у всіх сферах діяльності. Самооцінка не є сталою, вона динамічна і постійно змінюється під впливом життєвого досвіду, соціального середовища, виховання та освітніх чинників.

Відбуваються стрімкі зміни самосвідомості особистості, зокрема К. Балинець зазначає, що в осіб юнацького віку встановлено формування більш розгорнутої та диференційованої оцінки своєї поведінки в різних ситуаціях, стійкої системи уявлень про себе, відомої як «Я-образ» [2, С. 5-11].

Адже, самооцінка осіб юнацького віку формується на основі зростання значення оцінок інших людей, проте, відбувається зміцнення орієнтації на власні критерії оцінювання. В. Новікова виявила існування зв'язку між якісними взаєминами особистості у даний віковий період з однолітками та рівнем її самооцінки. На основі різноманітних аспектів взаємин з друзями особи юнацького віку отримують важливу інформацію щодо власних неусвідомлених цінностей стосовно інших людей, що мають вплив на їх самооцінку [5, С. 137-139]

Підлітковий період характеризується завершенням дитинства та поступовим переходом до дорослості. За класифікацією Організації Об'єднаних Націй, підлітковий вік охоплює період від 10 до 19 років. Саме у цей час поряд із особистісним становленням інтенсивно відбуваються фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Формування еко-свідомості у цей період значною мірою залежить від підтримки дорослих, тобто, батьків, педагогів та інших значущих осіб, які сприяють розвитку відповідального ставлення до власного життя [4].

У процесі дорослішання підліток поступово набуває здатності самостійно приймати рішення та нести відповідальність за власні вчинки, зокрема й ті, що стосуються екологічної поведінки та взаємодії з оточуючими. Тому, саме розвиток самосвідомості та адекватної самооцінки сприяє усвідомленню значущості екологічно відповідальної поведінки.

На думку А. Бахвалової, самооцінка є центральною характеристикою особистості, що значно визначає її соціальну адаптацію, поведінку та діяльність. Водночас потрібно врахувати, що її формування відбувається в ході діяльності та взаємодії між людьми [3].

Провідним механізмом формування самооцінки у підлітковому віці є успішність взаємодії з ровесниками, а також наявність дружніх і соціально значущих стосунків. Самооцінка має суб'єктивний характер і класифікується залежно від ступеня її відповідності реальності. Виділяють адекватну та неадекватну самооцінку. Адекватна самооцінка передбачає реалістичне

усвідомлення власних можливостей і якостей, що сприяє формуванню відповідального ставлення до себе, інших людей і навколишнього середовища. Неадекватна самооцінка характеризується спотвореним уявленням про себе та може проявлятися у формі завищення або заниження власних можливостей [3].

Особливо проблемною є неадекватно занижена самооцінка, оскільки вона часто супроводжується почуттям меншовартості, невпевненістю у власних силах та труднощами у соціальній взаємодії. Самооцінка підлітків проявляється не лише у ставленні до себе, а й у взаємодії з іншими людьми та довкіллям. Підлітки із завищеною самооцінкою можуть демонструвати необґрунтовану критику на адресу інших, що нерідко свідчить про внутрішню невпевненість або прагнення до самоствердження.

Наприклад, у своїх дослідженнях, У. Михайлишина визначає самотність такий як стан душі, що призводить до емоційних переживань при сприйнятті суб'єктом життєвих подій, а також стан, що регулює ступінь внутрішньої або зовнішньої активності людини. Самотня людина емоційна та дистанційна у спілкуванні з людьми, має відносно мінливі ціннісні структури та соціальні вимоги [4].

Неадекватна самооцінка негативно впливає як на самого підлітка, так і на його взаємодію з соціальним середовищем, спричиняючи конфлікти, труднощі у спілкуванні та недостатній рівень відповідальності за власні дії. Як складова самосвідомості, самооцінка не є вродженою характеристикою, а формується поступово під впливом психологічних, соціальних та освітніх чинників.

Таким чином, формування еко-свідомості підлітків безпосередньо пов'язане із розвитком самосвідомості та адекватної самооцінки. Враховуючи сучасний етап розвитку суспільства, вагомим значення набуває також усвідомлення особистістю як власної значущості, так і відповідальної діяльності у взаємозв'язку людина-людина та людина-природа, що сприяє формуванню у неї екологічно доцільної поведінки, гуманістичних цінностей та відповідального ставлення до взаємодії з оточуючим.

## Література

1. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
2. Бахвалова А. В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-467
3. Еколого-психологічне забезпечення якості життя : науковометодичні рекомендації / за заг. ред. Ю. М. Швалба. Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с.
4. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3 С. 86-92. 1
5. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : Зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 11 тавня 2022 р.). Кропивницький. 2022. С. 137-139

**СОВИЧ Юлія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет,

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ**

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали не просто інструментами комунікації, а і важливими чинниками соціалізації молоді. Оскільки молоді люди 18-25 років перебувають на етапі пошуку своєї ідентичності, формуванні самооцінки, пошуку життєвих орієнтирів. Соціальні платформи також є і тим місцем, де сучасна людина може презентувати та

сформувані уявлення про себе та інших людей. Але частіше за все таке уявлення є досить суб'єктивним [1].

Зараз активно обговорюється негативний вплив соціальних мереж на молодь та людство в цілому. Одним із таких деструктивних впливів є так званий феномен висхідного соціального порівняння (Social Comparison Theory), яку запропонував Leon Festinger. Користувачі соціальних платформ більш схильні до транслявання ідеалізованого я [3]. На фото і відео ми бачимо лише успіхи, досягнення та бездоганне життя. Це викликає у підписників ілюзію невідповідності власної реальності цим ідеалізованим стандартам. Виникає відчуття меншовартості та хронічна тривога, що відома під назвою синдром втрачених можливостей (FoMO) [5].

Молода людина порівнює себе з іншими людьми і починає сприймати свої досягнення, як занадто прості та неважливі. Таким чином, ми бачимо, наскільки сильно соціальні мережі впливають на самооцінку молодої людини. Виникає залежність від кількості лайків, переглядів, залишених коментарів. Схвалення не просто символічним, а вираженим в числовому еквіваленті. Реакції, кількість підписників та інше починає сприйматись, як індикатор власної значущості та цінності. Самооцінка починає значно менше залежати від внутрішніх критеріїв, моральних якостей і все більше – від зовнішньої аудиторії [3].

Основна проблема полягає в тому, що таке зовнішнє оцінювання є нестабільним. Реакція аудиторії не завжди відображає реальну цінність людини. Вона залежить від алгоритмів, візуальної привабливості контенту, трендів тощо. Коли очікуване схвалення не отримано, це може викликати розчарування, тривогу, сумніви, сором та ін. Якщо ж схвалення отримано, то людина намагається отримати це схвалення знову. Виникає цикл психологічної залежності [2].

Формується так звана контингентна самооцінка. Вона залежить від зовнішніх умов і соціального схвалення. Будь-яке зниження концентрації уваги до себе сприймається як особистісна невдача. Найвразливішою є саме молодь, адже в такому віці самооцінка та почуття соціальної належності активно

формується. Вона особливо чутлива до прийняття чи відкидання з боку ровесників. Лайки в соцмережах відіграють роль таких собі «смаколиків». Коли людина бачить під фото достатню кількість лайків, в неї активуються центри задоволення (*nucleus accumbens*). Таким чином вмикається система винагороди [4]. Лайки та інші стимули запускають нейронні контури, які відповідають за підкріплення певної поведінки. Виникає залежність від постійної перевірки соцмереж. Мозок постійно прагне знову і знову отримати підтвердження власної значущості через такі біологічні механізми.

Постійне очікування реакції аудиторії підвищує тривожність. Також активно досліджується прямий вплив соцмереж на рівень кортизолу (гормону стресу) [1]. Кількісні показники онлайн-активності можуть викликати напруження. Це стимулює гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь та підвищену секрецію кортизолу. Треба зауважити, що цей вплив також залежить від індивідуальних психологічних особливостей кожного окремого користувача. Цифровий простір є ідеальним місцем для культивування нарцисичних рис [1]. Соціальні мережі заохочують вибіркочу демонстрацію привабливості, успіху та досягнень. Треба відзначити також деструктивний вплив цифрового схвалення на режим сну. Мозок знаходиться в стані постійного збудження навіть вночі, адже боїться пропустити сповіщення про лайк, коментар тощо. В сукупності із впливом світла від екрану на секрецію мелатоніну людина починає засинати пізніше. Таким чином, людина починає відчувати втому вдень, збиваються циркадні ритми [4].

Через вплив соцмереж у людини часто виникають: зниження концентрації уваги та так зване «кліпове мислення» [4]. Людина втрачає здібність аналізувати та засвоювати складні завдання, тексти, тощо. Вона звикає до короткотривалих візуальних стимулів. Мозок втрачає здібність фокусуватись на чомусь об'ємному і складному. В наслідок постійного перенавантаження інформацією, виникає перевантаження мозку. Когнітивних ресурсів на постійні перемикання між месенджерами та стрічкою новин не вистачає. Інформація не встигає перейти з короткочасної пам'яті в довготривалу. Постійний скролінг стрічки відключає

аналітичне мислення та активує автоматичне. Таким чином, молода людина стає ще більш вразливою до маніпуляцій та різних фейків. Цифрове середовище спровокувало виникнення такого явища, як парасоціальні відносини [1].

Оскільки молодь лише в процесі формування патернів прив'язаності, цифрова ілюзія близькості може стати бар'єром у побудові реальних стосунків. Незважаючи на всі перелічені вище негативні впливи соцмереж, все ж, варто визнати, що вони мають і певний позитивний вплив. А тому, характер впливу соцмереж є амбівалентним. Вони дають людині багато інструментів для самореалізації. Можна сформувати, презентувати і прорекламувати свій бренд тощо. За допомогою соціальних мереж можна досить швидко знайти однодумців та отримати підтримку. Важливою є і освітня функція – доступ до експертного контенту, навчання [1].

Отже, проведений аналіз підтвердив, що соціальні мережі мають амбівалентний вплив на молодь. Водночас вони стали і платформою для самореалізації і джерелом формування контингентної самооцінки та цифрової залежності. Встановлено, що соцмережі стимулюють системи виганороди і мозок користувача знаходиться в стані постійного очікування схвалення. Це в свою чергу приводить до підвищення рівню кортизолу, когнітивного перенавантаження та збою в циркадних ритмах. Перспективним напрямком є емпіричне дослідження зв'язку між станом тривоги молоді та рівнем онлайн-активності. У подальшому важливо дослідити, які індивідуальні якості допомагають особі протидіяти негативному впливу соцмереж та розробити правила здорового користування гаджетами.

### **Література**

1. Abderrahman M. K. та ін. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*. 2023. Т. 15, вип. 8. URL: <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>.
2. Shannon H. та ін. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults. *JMIR Mental Health*. 2022.

3. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 2. С. 142–149.
4. Гансен А. Інстамозок. Як екранна залежність руйнує наш мозок і психіку. Київ : Наш Формат, 2020. 200 с.
5. Голембовська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. 2024. Вип. 13. С. 50-58.

**СТУРОВА Катерина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**КОЛЯДЕНКО Ніна,**

доктор медичних наук, доцент,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

### **ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ**

Професійна діяльність працівників сфери обслуговування пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням. Вона належить до системи «людина - людина» і передбачає постійну взаємодію з клієнтами. Працівникам доводиться швидко реагувати на запити, вирішувати складні ситуації та інколи працювати в умовах конфліктної взаємодії. Водночас необхідно контролювати власні емоції і зберігати доброзичливість навіть у стані втоми або напруження.

В умовах тривалого воєнного стану такі труднощі можуть посилюватися. Інформаційне перевантаження та відчуття невизначеності підсилюють емоційне виснаження. У результаті особистісні ресурси працівників можуть швидше вичерпуватися.

За таких умов важливого значення набуває розвиток адаптивних копінг-стратегій. Саме вони допомагають людині конструктивно долати складні

професійні ситуації та зберігати психологічну рівновагу. Одним із ефективних способів формування таких стратегій можуть бути психологічні тренінги. Тренінгові технології поєднують теоретичне розуміння механізмів стресу з практичним відпрацюванням навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії з людьми.

Основним методом дослідження виступає теоретичний аналіз джерел наукової літератури, зокрема систематизація, узагальнення та порівняння сучасних підходів до проблеми копінг-стратегій та можливостей використання тренінгових технологій у професійній діяльності працівників сфери обслуговування.

Використання тренінгових технологій у професійній діяльності висвітлюється у сучасних наукових дослідженнях. У працях Л. М. Карамушки розглядається потенціал тренінгових програм у формуванні продуктивних копінг-стратегій та підтримці психологічного здоров'я працівників у ситуаціях підвищеного стресового навантаження. Авторка зазначає, що участь у тренінгах допомагає людині краще усвідомлювати власні реакції на стрес і поступово формувати більш конструктивні способи його подолання [2].

Л. М. Дунець також підкреслює значення тренінгових програм для розвитку психологічної резилієнтності особистості. У її дослідженні зазначається, що тренінгові заняття сприяють підвищенню емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та загальної здатності людини адаптуватися до складних життєвих обставин [1].

Окремий напрям досліджень стосується використання тренінгових технологій у підготовці фахівців соціономічних професій. Наприклад, Матійків І. Т. зазначає, що тренінг сприяє розвитку психологічної компетентності працівників сфери обслуговування, удосконаленню їхніх комунікативних умінь та формуванню здатності ефективно взаємодіяти з клієнтами [3]. Подібної позиції дотримується і О. А. Сорокіна. В своїх роботах вона розглядає тренінг як засіб підвищення комунікативної компетентності працівників сервісної сфери та профілактики труднощів у взаємодії з клієнтами [5].

Аналіз наукових джерел показує, що тренінгові технології можуть бути ефективним засобом формування адаптивних копінг-стратегій. Вони спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та формування конструктивних способів подолання стресу. Важливою особливістю тренінгових програм є поєднання теоретичних знань із практичною роботою в групі. Учасники мають можливість обговорювати власний досвід, аналізувати свої реакції на стрес та випробовувати нові моделі поведінки. Це сприяє розвитку рефлексії та допомагає краще усвідомлювати власні емоційні стани [2].

В сучасних дослідженнях виділяють кілька основних напрямів тренінгової роботи, спрямованих на розвиток **адаптивних копінг-стратегій**:

- Когнітивний напрям – спрямований на усвідомлення та переосмислення складних ситуацій. Учасники тренінгу вчать аналізувати власні думки і змінювати деструктивні установки на більш конструктивні.
- Емоційний напрям – пов'язаний із розвитком навичок емоційної саморегуляції. Учасники опановують техніки керування емоційними станами, що допомагає знижувати напруження та запобігати емоційному виснаженню [1].
- Поведінковий напрям – передбачає відпрацювання конструктивних моделей поведінки у складних професійних ситуаціях. Для цього використовуються інтерактивні методи роботи, зокрема рольові ігри, аналіз професійних ситуацій та групові дискусії. Такі вправи дозволяють моделювати взаємодію з незадоволеними або агресивними клієнтами та формувати навички ефективної комунікації [3; 4].

Отже, теоретичний огляд показує, що тренінгові технології мають реальні можливості для розвитку адаптивних копінг-стратегій у працівників сфери обслуговування. Групова робота, вправи та інтерактивні методи допомагають краще керувати емоціями, реагувати спокійніше в напружених ситуаціях і обирати більш конструктивну поведінку. Використання таких програм у професійній підготовці працівників сервісної сфери може зменшувати прояви професійного стресу, покращувати спілкування з клієнтами та знижувати ризик вигорання.

## Література

1. Дунець Л. М. Тренінгові програми як інструмент формування психологічної резиліентності майбутніх психологів у період війни. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 68-73. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.11>
2. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1(31). С. 23-39. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.2>
3. Матійків І. Т. Тренінг як засіб формування психологічної компетентності фахівця сфери обслуговування. Сучасна наука та освіта: стан, проблеми, перспективи : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Полтава, 20-21 берез. 2024 р.). Полтава, 2024. С. 467-471. URL: <https://www.researchgate.net/publication/391661304> (дата звернення: 02.04.2026).
4. Новак Т. В., Боднар М. Б. Психологічний тренінг у подоланні життєвих криз: досвід роботи з молоддю. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 1(5). С. 174-180. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-23>
5. Сорокіна О. А. Тренінг як засіб підвищення комунікативної компетентності працівників сфер обслуговування. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2019. № 26-27. С. 69-70.

**ТІТІЄВСЬКА Вікторія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

**ПІДХОДИ ДО НАУКОВОГО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ  
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

Упродовж останніх років теоретично й емпірично обґрунтовано низку наукових підходів до розуміння феномена ментального здоров'я як інтегральної властивості психіки, що забезпечує ефективне функціонування психічних компонентів, визначає суб'єктивний комфорт, здатність до свідомої діяльності й успішної адаптації. Для комплексного розуміння цього психічного явища важливо здійснити огляд базових концептуальних підходів до проблеми. У цьому контексті доцільно проаналізувати ключові методологічні підходи щодо вивчення ментального здоров'я.

*Психодинамічний підхід* заснований на положеннях концепції З. Фрейда. З позиції цього підходу психічне благополуччя визначається гармонією свідомих і несвідомих психічних реакцій, а також здатністю особистості до оптимального подолання внутрішніх конфліктів [2]. Це положення особливо актуальне для молоді, коли особистість перебуває на етапі становлення. У межах підходу З. Фрейда та його послідовників неусвідомлені конфлікти без їх ефективного розв'язання можуть визначати формування психопатологічної симптоматики особистості.

А. Бек як представник *когнітивно-біхевіорального підходу* зазначає, що стан ментального здоров'я пов'язаний з продуктивністю мислення й поведінковими стратегіями людини [4]. Тобто психічне благополуччя корелює з когнітивними процесами, оскільки характер інтерпретації життєвих подій визначає емоційний стан суб'єкта. З огляду на це негативні інтелектуальні реакції є основою розвитку депресивних станів, високої тривоги й інших можливих психічних порушень. Перетворення контрпродуктивних мисленнєвих схем може оптимізувати ментальне здоров'я громадян і підвищити життєві компетенції реагування у складних життєвих обставинах.

*Гуманістичний підхід* К. Роджерса концентрується на аналізі внутрішнього потенціалу людини та її спрямованості на самоздійснення. З позицій цього напряму ментальне здоров'я визначається здатністю до самовираження, ефективного мислення й усвідомлення своїх справжніх мотивів поведінки [5]. К.

Роджерс особливу увагу надає безумовному прийняттю й емоційній підтримці соціуму, що створює умови для максимального розкриття особистісних ресурсів. Тобто, підтримка оточення є основою формування ментально здорової людини [5]. У цьому контексті, клієнт-центрована терапія є ефективним інструментом психологічної допомоги.

Екзистенційний підхід розглядає феномени сенсу і цінностей як основу ментального здоров'я. Відповідно до цього напряму психічне благополуччя пов'язане зі здатністю знаходити сенс навіть у кризових подіях життя. В. Франкл вважав, що прийняття страждання як обов'язкової частини життя є умовою конструктивного подолання внутрішніх суперечностей [1]. Відповідно екзистенційна психотерапія як система психологічної допомоги людині використовується для подолання депресії й тривожності.

Соціально-когнітивний підхід А. Бандури інтерпретує ментальне здоров'я молоді на основі моделі, що поєднує особистісні властивості, поведінкові реакції й соціальні впливи [3]. У контексті цього підходу рівень психічного благополуччя визначається тим, як особистість усвідомлює власну роль у соціальних контактах й інтерпретує власний досвід. Ключовим конструктом цього підходу є концепція самоефективності, що описує віру в себе як фундамент ментального здоров'я.

Отже, ментальне здоров'я є інтегральною характеристикою людської психіки, яка забезпечує її ефективне функціонування та успішну соціальну адаптацію. З'ясовано, що психологічне благополуччя залежить від внутрішньої гармонії між свідомими та несвідомими процесами, а також від здатності конструктивно долати внутрішні конфлікти. Важливе значення має те, як саме людина інтерпретує життєві події, оскільки продуктивність мислення безпосередньо впливає на емоційний стан і обрані стратегії поведінки. Визначено, що реалізація внутрішнього потенціалу особистості та її стійкість тісно пов'язані з наявністю безумовної підтримки з боку соціального оточення та можливістю для самовираження. З'ясовано, що фундаментальною складовою

психічного благополуччя є пошук життєвих сенсів та віра у власну ефективність, що дозволяє зберігати суб'єктивний комфорт навіть у складних обставинах.

### Література

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с.
2. Фройд З. Невпокій в культурі. Пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ: «Апріорі», 2021. 120 с.
3. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman and Company, 1997. 604 p.
4. Beck A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. Penguin Books, 1991. 255 p.
5. Rogers C. R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson, 2016. 429 p.

**ТИХОНОВА Анна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Львівський національний університет імені Івана Франка

**ЛОЗА Ростислав,**

тренер з театральної імпровізації, співзасновник  
проєкту «Майстерня імпро», тренер з публічних виступів

## **СИЛА СПІЛЬНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ: ЯК ГРУПОВА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЗНИЖУЄ ПОРІГ ЧУТЛИВОСТІ ДО ДИСКОМФОРТУ**

У сучасному світі, який щодня вимагає швидких рішень, здатність витримувати емоційну напругу і дискомфорт часто є визначальною для особистості. Те, як людина адаптується до невизначеності, як реагує на непередбачувані ситуації, визначає її психологічний добробут і є ресурсом для життєстійкості.

Під емоційною напругою і дискомфортом ми розуміємо суб'єктивне переживання тривоги та страху перед невизначеністю, що виникають у момент руйнування звичних сценаріїв або зіткнення з невідомим. Це стан вразливості, де відсутність готових відповідей вимагає від особистості особливої гнучкості та асертивності.

Ще з дитинства людина звикла навчатись, використовуючи два основні механізми: спостереження та імітацію. Діти часто спостерігають за дорослими, а згодом намагаються відтворити побачені сценарії у грі. Але і в дорослому світі можна використовувати ці механізми для здобування нових навичок чи якостей, зокрема гнучкості, прийняття і здатності толерувати невизначеність. Театр і акторська майстерність часто мають трансформаційну силу (Landy R. J., 1994), а психодрама, як напрям психотерапії, фокусується на можливості дослідження соціальної взаємодії через «гру у театр». Якоб Морено, засновник психодрами і групової психотерапії, вважав спонтанність і креативність вродженими людськими якостями, і стверджував також, що спонтанність і тривога – це протилежності (Moreno J. L., 1953).

Імпровізація (імпро) – це жива форма театру без заздалегідь визначеного сценарію, яка має багато спільного з психодрамою, окрім того, що в цьому театральному методі вистава створюється безпосередньо на очах у глядача і є абсолютно спонтанною. Часто актори використовують фрази глядачів як натхнення. Усі учасники створюють потік ідей, сценаріїв на основі головного принципу: «Так, і...». У його базі лежить безумовне прийняття іншого і цінність взаємодії з партнером. Ціллю такого методу є створення середовища, де кожна ідея підтримується і будь-яка «помилка» сприймається як можливість створення нового світу і доповнення до спільної історії без засудження партнера. За своєю природою імпровізація може допомогти створити атмосферу, що наповнена непередбачуваністю, і ті, хто на сцені, є її частиною. В імпровізації учасників заохочують ризикувати, бути в моменті та довіряти один одному. Важливо слухати і чути свого партнера, підтримувати його ідеї і вносити свої, надати собі і іншому простір для недосконалості.

За останні декілька десятиліть імпро зацікавило науковців, зокрема психологів і психотерапевтів. Фахівці з усього світу досліджують вплив методів імпровізаційного театру на різні сфери життя людини. Так, ізраїльські психотерапевти Ізраель Романеллі, Орія Тішбі та Галія Моран виявили, що принципи імпровізації допомогли студентам перетворити страх невідомого на творчий інструмент, що допомагає їм у роботі: цей принцип студенти-магістри почали використовувати для валідації почуттів своїх підопічних. Вони також повідомили, що стали більш гнучкими, усвідомленими та впевненими (Romanelli A., Tishby O., Moran G. S., 2017).

Вправи з театральної імпровізації підвищують самооцінку, комунікацію та навички в роботі з невизначеністю (Watson K., 2011), підвищують креативність і психологічне благополуччя, покращують самооцінку та самоповагу (Schwenke D. Dshemuchadse M., Rasehorn L., Klarhölter D., Scherbaum S., 2020). Результати експериментального дослідження у Туреччині стверджують, що за 12 тижнів занять імпровізацією у членів групи спостерігалось статистично значуще зниження показників ОКР (обсесивно-компульсивних симптомів), депресії та тривоги, натомість зафіксовано зростання загального рівня суб'єктивного добробуту та якості життя учасників. Позитивні зміни зберігалися навіть через три місяці після завершення курсу (Kozak et al., 2024).

Таким чином, імпро – театральне мистецтво, яке можна використовувати як дієвий терапевтичний інструмент. Імпровізація дозволяє особистості в безпечних умовах групової взаємодії експериментувати з власними реакціями на невідоме. Саме завдяки ефекту спільної вразливості, коли всі учасники перебувають у рівних умовах відсутності сценарію, рівень індивідуальної тривоги знижується, поступаючись місцем ігровій цікавості та прийняттю.

У межах нашого тренінгу ми пропонуємо учасникам практично дослідити ці механізми через систему чотирьох послідовних вправ. Кожна гра спрямована на поступове занурення у простір «керованого дискомфорту», де учасники тренінгу можуть дослідити себе через взаємодію з партнером та прийняття помилок. Це дає можливість наочно продемонструвати, як принцип «Так, і...» так

і те, що «помилки» часто стають можливостями, а сама імпровізація може стати інструментом підвищення асертивності в реальному житті.

### **План тренінгу**

1. Асоціативний ланцюжок. Учасники стоять у колі. Тренер каже перше слово. Наступний учасник має миттєво, не задумуючись, промовити першу асоціацію на почуте слово. Головна умова – швидкість. Ця вправа знижує когнітивний контроль, розвиває швидкість реакції та сприяє подоланню страху соціальної оцінки.

2. «Три види...». Тренер або учасник пропонує іншому категорію (наприклад: « назви 3 види ключів»). Завдання другого – миттєво вигадати три неіснуючі, фантастичні об'єкти з цієї категорії, щедро наповнюючи їх описами. Вправа сприяє розвитку творчої уяви та гнучкості мислення в умовах обмеженого часу. Це робота з дискомфортом через абсурдні ідеї.

3. «Так, це я, тому що...». Учасник отримує абсурдне звинувачення (наприклад: «Це ти випив усю воду з кактусів?»). Потрібно не просто погодитися, а виправдати свою дію так, щоб вона виглядала як послуга або геніальний план. Вправа формує навичку прийняття та показує, як можна трансформувати негативний контекст в ресурсний.

4. «Так, і...» (Сторітеллінг). Група створює спільну історію. Кожне наступне речення обов'язково починається з фрази «Так, і...». Правила-табу: не заперечувати, не ставити запитань (бо питання перекладають відповідальність на іншого), не сумніватися в ідеї партнера.

Ця вправа допоможе створити той самий «безпечний соціальний контейнер». Коли усі учасники знають, що їхню ідею (якою б вона не була) приймуть і розвинуть, поріг вразливості знижується.

5. «День народження». Розігрується сценка, тренер задає статусні ролі (викладач – студент, онук – бабуся). Гість дарує «жахливий подарунок» (хвіст ящірки, пожовану жуйку). Іменинник має щиро зрадіти і миттєво придумати, як цей предмет змінить його життя на краще. Вправа створює ситуацію відкритості до дискомфорту: потрібно одночасно грати роль, реагувати на абсурдний

предмет і при цьому залишатися позитивним. Це тренує психіку не «завмирати» від незручності, а використовувати її як енергію для гри.

Використання методів театральної імпровізації в межах психологічного тренінгу дозволяє дослідити власну вразливість, власні реакції на непередбачуване. Через спільне проживання дискомфорту та відмову від жорстких сценаріїв учасники здобувають практичний досвід асертивної взаємодії та прийняття непередбачуваності. Зрештою, здатність інтегрувати «помилку» як ресурс знижує рівень соціальної тривоги і формує гнучку внутрішню опору, необхідну для повноцінного функціонування особистості в сучасному динамічному світі.

### Література

1. Kozak E. D., Halimoğlu G., Kavakcı Ö. Improv intervention for obsessive-compulsive symptoms: A pilot study from Turkey. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2024. P. 60–82. DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2024.2319825>
2. Landy R. J. Drama therapy: Concepts, theories and practices. Springfield : Charles C Thomas Publisher, 1994. 312 p.
3. Moreno J. L. Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama. Beacon : Beacon House, 1953. 441 p.
4. Romanelli A., Tishby O., Moran G. S. «Coming home to myself»: A qualitative analysis of therapists' experience and interventions following training in theater improvisation skills. *The Arts in Psychotherapy*. 2017. Vol. 53. P. 12–22. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.005>
5. Schwenke D., Dshemuchadse M., Rasehorn L., Klarhölter D., Scherbaum S. Improv to improve: The impact of improvisational theater on creativity, acceptance, and psychological well-being. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2020. Vol. 16, No. 1. P. 31–48. DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1754987>

**ТИЩЕНКО Анна,**

асистент кафедри психології,

Львівський національний університет імені Івана Франка

**ЛЕВУС Надія,**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,

Львівський національний університет імені Івана Франка

## **ВНУТРІШНІЙ КОМПАС ОСОБИСТОСТІ**

З давніх-давен люди прагнули відобразити невидиме: внутрішній світ, прагнення, страхи, сподівання та незбагненні сили, що оточували їх. У печерах стародавніх мисливців збереглися перші малюнки та знаки, що слугували каналом спілкування із світом духів і природних сил. Пізніше язичницькі племена створювали рунічні символи, котрі вважалися провідниками долі, оберегами та ключами до мудрості предків. Кожна руна, кожний знак був не просто орнаментом: він був «мовою душі», способом зрозуміти світ, передати сенс і віднайти внутрішній баланс. Символи виникли як спроба людини зробити видимим невидиме, наділити хаос світу формою, сенсом і орієнтиром.

Згодом цей давній досвід трансформувався у психологічні практики. Малюнки, символи, образи – залишаючись мостами між свідомим і несвідомим, стали засобом самопізнання. Вони дозволяють людині відчувати свої глибинні потреби, страхи, життєві орієнтири і навіть пошук сенсу. Як у давніх рунах чи печерних малюнках стріла вказувала шлях, так і в сучасній психології символи виконують функцію внутрішнього компаса, допомагаючи орієнтуватися у житті, визначати пріоритети та приймати рішення. Малюнок стає не просто зображенням, а дзеркалом душі, у якому людина може побачити власний шлях, внутрішні ресурси та точки опори.

Символ компаса у психології є багатограним образом, який репрезентує внутрішню навігацію особистості, її здатність орієнтуватися у життєвих обставинах, визначати пріоритети, приймати рішення та підтримувати цілісність «Я». Компас як метафора поєднує у собі ціннісні, моральні, смисложиттєві та

архетипічні виміри психіки, слугуючи своєрідним інструментом самопізнання та внутрішнього керівництва. Його значення різняться залежно від психологічних підходів, проте в усіх випадках він виступає образом внутрішньої опори та орієнтира для розвитку особистості.

З позицій гуманістичної психології компас асоціюється з усвідомленням власних цінностей і потреб. Карл Роджерс [5] описував процес саморозкриття та організмичний оцінювальний процес як механізм внутрішнього «компаса», що спрямовує людину до автентичності та гармонійного розвитку. Аналогічно, у логотерапії Віктора Франкла [3] сенс як центральний чинник, що забезпечує психічну орієнтацію і допомагає знаходити шлях у складних життєвих обставинах. Можна стверджувати, що пошук сенсу виконує функцію внутрішнього компаса, який спрямовує поведінку, визначає пріоритети та допомагає долати кризові ситуації.

Архетипічна психологія поглиблює розуміння символу компаса, розглядаючи його як образ внутрішнього центру психіки. Згідно з юнганською концепцією архетипів та колективного несвідомого Карла Густава Юнга [1, 2], символи функціонують як мости між свідомим і несвідомим, допомагаючи людині інтегрувати внутрішній досвід. Компас, у цьому сенсі, символізує процес індивідуації, прагнення психіки до цілісності та внутрішньої рівноваги, а стрілка компаса виступає провідником, який вказує напрям руху до центру «Я». Через призму архетипу героїчної подорожі, описаного Джозефом Кемпбелом [4], компас є інструментом орієнтації під час життєвих випробувань, допомагаючи людині віднайти сенс та пройти трансформаційні етапи розвитку.

В арт-терапії метафора компаса реалізується як практичний інструмент самопізнання. При використанні образу компаса клієнт усвідомлює власні цінності, пріоритети та напрям розвитку, формує рефлексію над життєвими виборами та кризовими станами. Символ компаса виконує функції, що поєднують когнітивний, емоційний та смисложиттєвий рівні психіки. Він відображає потребу у визначенні життєвого напрямку, збереженні ідентичності та внутрішньої цілісності. Через цей символ особистість здобуває можливість

усвідомлено обирати свій шлях, інтегрувати досвід, знаходити сенс та досягати гармонії між свідомим і несвідомим.

### **Хід роботи**

1. Сядьте зручно, випряміть спину, покладіть руки на коліна або на стіл. Закрийте, будь ласка, очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Відчуйте, як повітря наповнює ваші легені, а потім повільно залишає тіло. Дозвольте думкам трохи заспокоїтися, зосередьтеся на моменті «тут і зараз». Уявіть простір всередині себе. Місце, де можна спокійно спостерігати за своїми відчуттями та думками, без оцінок. Зараз зверніть увагу на різні аспекти свого внутрішнього світу: що для вас зараз найважливіше? Які цінності та сенси надають вашому життю значення? Відчуйте їх у серці. Які події та досвід сформували вас? Що залишило глибокий слід у вашій душі? Які труднощі або внутрішні конфлікти потребують уваги і прийняття? Дозвольте собі побачити їх без страху. Які ваші внутрішні ресурси, сили та можливості готові проявитися чи розвиватися? Відчуйте їх потенціал. Приймайте всі образи, думки та відчуття, що виникають. Просто спостерігайте їх, дозволяючи собі бути присутніми у цьому процесі. Відчуйте своє тіло, дихання, серце, думки. Нехай вони будуть спокійними свідками вашого внутрішнього світу. Зробіть ще один глибокий вдих і повільний видих. Коли будете готові, відкрийте очі та повертайтеся.

2. А тепер, будь ласка, підготуйте собі аркуш паперу та інструменти для малювання (маркери, пастелі та ручки). Намалюйте коло та поділіть його на 4 сектори, як компас, де:

- Північ – цінності та сенси, що надають життю значення, що є вашим «путівником» у важливих рішеннях. На цьому етапі уявіть, що символізує ваші найважливіші життєві орієнтири. Можна використати кольори, геометричні символи, слова або образи;

- Південь – досвід, події та переживання, які сформували вас, залишили слід, вплинули на ваші погляди та поведінку. Уявіть основні події та переживання. Використовуйте форми, символи, метафори, щоб відобразити, що залишило слід;

- Захід – труднощі та обмеження, внутрішні конфлікти, страхи, невпевненість, які ви готові проживати та приймати. Сміливо малюйте те, що обмежує або викликає внутрішній дискомфорт. Важливо не боротися з цим, а спостерігати і символізувати;

- Схід – потенціал і ресурси, ваші здібності, внутрішні сили, приховані таланти, які готові проявитися. Малюйте свої внутрішні сили, що підтримують і відкривають нові можливості. Можна використовувати яскраві кольори, енергійні форми, символи руху;

- Центр композиції – внутрішня опора, символ того, що підтримує вас у будь-яких обставинах (може бути образ, колір, геометрична форма, дерева, тварини, абстрактні символи).

Прошу розпочинати малювати.

3. Будь ласка, подивіться на свої компаси і подумайте над запитаннями:

- 1) Що я відчуваю зараз у тілі та в емоціях?
- 2) Де я відчував/-ла напруження або спокій під час малювання?
- 3) Чи виникають нові усвідомлення про те, що для мене справді важливо?
- 4) Що я зрозумів/-ла про свій шлях, переглядаючи ці спогади?
- 5) Що я можу зробити, щоб прийняти свої страхи та конфлікти та трансформувати їх у ресурси?
- 6) Які конкретні дії я можу зробити, щоб активувати свій потенціал?
- 7) Що я відкрив/відкрила для себе нового про власні цінності, досвід і сили?
- 8) Як цей процес змінює моє уявлення про себе та свій шлях?

Через творчий процес відбувається візуалізація життєвих сенсів, структурування досвіду, підкреслення труднощів і усвідомлення внутрішніх ресурсів. Символічні сектори вправи допомагають розділити внутрішній світ на сегменти, щоб краще його спостерігати і зрозуміти. Центр композиції є якірним простором внутрішньої опори, який підтримує навіть у моменти тривоги чи сумнівів.

У процесі малювання необхідно відчувати емоції, можливо, пригадати минулі переживання, а можливо, відкрити нові потенційні ресурси. Це – проєкція внутрішнього досвіду, яка дозволяє його інтегрувати та усвідомити. Кожна лінія, колір, символ – це голос, присутність, шлях до глибшого розуміння себе.

### **Література:**

1. Юнг К. Г. Архетип і символ. Харків : Центр учбової літератури, 2024. 436 с.
2. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2023. 608 с.
3. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2023. 320 с.
4. Campbell J. The Hero with a Thousand Faces. Princeton : Princeton University Press, 2004. 416 p.
5. Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

**ФОМІНА Анастасія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ШАХОВ Владислав,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ**

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту як ресурсу забезпечення стресостійкості фахівців соціально-психологічної сфери в умовах професійної діяльності.

Життєвий устрій кожного українця зазнав суттєвих трансформацій через напад агресора, що супроводжується постійним емоційним тиском. У цих умовах фахівець соціально-психологічної сфери піддається особливо сильному впливу стресогенних факторів. Як зазначає Я. Андрушко, професійна специфіка цих фахівців нерозривно пов'язана з функціонуванням емоційного інтелекту. Оскільки така праця за своєю суттю є комунікативно напруженою та передбачає високий рівень самовіддачі, вона неминуче створює загрози для здоров'я спеціаліста [4].

Емоційний інтелект виступає фундаментальною системою когнітивно-емоційних навичок, необхідних для опанування стресових станів. Наукова спільнота підкреслює, що здатність до об'єктивного сприйняття та когнітивної переробки емоцій є тим механізмом, який дозволяє суб'єкту ефективно коригувати власну активність. Це передбачає трансформацію безпосередніх переживань у раціонально усвідомлений досвід [2].

Актуальні наукові розвідки підтверджують, що розвиненість емоційного інтелекту виступає протективним чинником, який мінімізує симптоми професійного вигорання. Паралельно з цим спостерігається позитивна динаміка у показниках продуктивності праці та суб'єктивному відчутті задоволеності власною професійною діяльністю [1, с. 98].

Феномен емоційного інтелекту виявляється через конгруентність внутрішніх переживань особистості та її зовнішніх поведінкових реакцій. Це зумовлено його тісним зв'язком із ціннісними орієнтирами, смисловою спрямованістю та глибокою внутрішньою мотивацією. Окрім того, емоційний інтелект базується на розвиненому самоконтролі, адекватній самооцінці, високих показниках психологічного добробуту та здатності особистості брати на себе відповідальність за власне життя (інтернальності).

Ефективність та успішність соціально-психологічної адаптації безпосередньо залежать від ресурсів емоційного інтелекту особистості. Для фахівців соціально-психологічної сфери, які здатні до усвідомленої самомотивації та конструктивного керування власним емоційним фоном,

входження у професійний простір відбувається значно легше, що забезпечує стабільність їхнього психоемоційного стану.

Емоційний інтелект як форма неакадемічного інтелекту, забезпечує інтеграцію емоційних і когнітивних процесів у структурі особистості. Він дозволяє людині свідомо керувати деструктивними емоціями, перетворюючи гнів чи тривожність на позитивний соціальний та внутрішній досвід. Водночас не сформованість цих навичок робить людину вразливою до стресу, що часто виражається в агресивній поведінці, професійному вигоранні та нездатності конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації.

Здатність фахівців до ефективного пристосування в умовах стресу посилюється ресурсами емоційного інтелекту, що проявляється безпосередньо або через фактор адаптивності. Завдяки вмінню розпізнавати та коригувати емоційні стани (власні та оточуючих), професіонали знаходять вихід із кризових ситуацій двома способами: шляхом активного впливу на стрес-фактори або через трансформацію труднощів у новий поведінковий досвід.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволяє стверджувати, що найбільш актуальним складником емоційного інтелекту є «управління емоціями», особливо у стресових ситуаціях. У працях іноземних авторів виокремлюються ключові елементи емоційної регуляції: 1) усвідомлення і розуміння емоційних переживань; 2) прийняття емоцій; 3) здатність контролювати поведінку і сильні неприємні емоційні переживання; 4) здатність застосовувати різні стратегії регулювання емоцій залежно від ситуації [3, с. 19].

Модель регулювання емоцій Дж. Гросса виокремлюють два базові вектори регулювання емоційних станів: 1) попередня реакція – стратегія, спрямована на контроль емоцій до того, як виникла емоційна реакція і спричинила зміну психофізіологічного стану організму. Ця стратегія полягає в уникненні емоційно неприємних ситуацій, переоцінці значущості ситуації, перемиканні уваги на певні аспекти ситуації; 2) фокусована реакція – стратегія, необхідна, коли емоційна реакція виникла. Включає вираз або придушення емоцій, зняття психоемоційної напруги за допомогою релаксації, фізичних вправ,

медикаментів. Дослідники наголошують, що ефективність кожної зі стратегій є відносною: вони можуть бути адаптивними або деструктивними залежно від контексту, інтенсивності та регулярності їхнього використання [3, с. 19].

Дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і здатністю до управління стресом показує, що вміння справлятися з напруженням є важливою складовою емоційного інтелекту. Накопичення стресу, в свою чергу, може бути пов'язане з руйнуванням певних компетенцій емоційного інтелекту або його низьким рівнем. У науковій літературі підкреслюється, що такі елементи емоційного інтелекту, як оптимізм та впевненість у соціальних взаємодіях, функціонують як дієві інструменти подолання труднощів. На противагу їм, надмірна тривожність та занепокоєння підривають цілісність емоційного інтелекту, знижуючи загальну адаптивність людини [5].

Емоційний інтелект фахівця соціально-психологічної сфери є не просто професійною навичкою, а фундаментальним інтегративним ресурсом, що забезпечує стійкість до професійного стресу та ефективність діяльності в екстремальних умовах. Його роль реалізується через три ключові вектори:

1. Когнітивне опрацювання стресу. Емоційний інтелект дозволяє фахівцю об'єктивізувати власні переживання, перетворюючи хаотичні емоційні реакції на зрозумілу інформацію. Це дає змогу свідомо обирати адаптивні стратегії регуляції та «опановувати» негативні емоції замість того, щоб піддаватися їх деструктивному впливу.

2. Оптимізація енергетичних витрат. У ситуаціях високої напруженості високий рівень емоційного інтелекту допомагає раціонально використовувати внутрішні сили, мінімізуючи виснаження та дозволяючи отримувати корисний професійний досвід навіть із травмуючих подій.

3. Комунікативна ефективність. Розуміння та управління емоціями (як власними, так і оточуючих) оптимізує соціальну взаємодію, що є критично важливим для фахівців, чия робота базується на міжособистісному контакті.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою професійної підготовки та профілактики вигорання, оскільки він виступає

буфером, що перетворює емоційну напруженість професії на контрольований когнітивний процес.

### Література

1. Дерев'янку С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». *Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. № 3(27), ч. 1. С. 93-98.
2. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 161-171.
3. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 19 с.
4. Emotional intelligence of employees of risky professions: Theoretical and empirical discourse of the research / Andrushko Y. et al. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. Vol. 11, № 4. P. 72–88. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/11.4/142>
5. Ramesar S., Koortzen P., Oosthuizen R. M. The relationship between emotional intelligence and stress management. *South African Journal of Industrial Psychology*. 2009. Vol. 35, № 1. P. 39–48. DOI: <https://doi.org/10.4102/sajip.v35i1.443>

**ХАРЧУК Вікторія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗРОБКИ ТРЕНІНГІВ ІЗ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ**

Проблема становлення Я-концепції у підлітковому віці залишається однією з найбільш актуальних у сучасній практичній психології. Підлітковий період є етапом інтенсивної самоідентифікації, коли індивід намагається

інтегрувати розрізнені уявлення про себе в цілісну та несуперечливу систему. Я-концепція в даному контексті розглядається як складна структурована система уявлень особистості про себе, що включає когнітивний компонент, оцінний та поведінковий.

Центральним регулятором цієї системи є самооцінка. Проте, як зазначають сучасні дослідники (В. Зливков, С. Лукомська), ефективність функціонування особистості залежить не лише від рівня самооцінки, а й від ступеня її усвідомленості та стабільності [2]. У підлітковому віці часто спостерігається криза ідентичності, що проявляється у розмитості образу «Я» та високій залежності від зовнішніх оцінок. Вивчення цих проявів є необхідною теоретичною та емпіричною основою для проєктування тренінгових технологій, спрямованих на гармонізацію самосприйняття підлітка [1]. Оскільки розвиток особистості в умовах тривалої травматизації потребує особливих засобів самодопомоги, інтеграція наукових знань у практичну тренінгову діяльність набуває особливої значущості [3].

Мета роботи – виявити психологічні особливості змістових, структурних та поведінкових характеристик Я-концепції підлітків залежно від рівня їхньої самооцінки для подальшої розробки корекційно-розвивальних тренінгових програм.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс методів, що дозволяють здійснити багаторівневий аналіз Я-концепції: шкала самооцінки М. Розенберга [5]; методика «Шкала ясності Я-концепції» Дж. Кемпбелл (SCCS) [4]; тест «Хто я?» М. Куна та Т. Макпартленда та методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Дослідження проводилося серед підлітків віком 12–15 років. Результати дослідження. Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив виявити значущі відмінності у структурі Я-концепції підлітків з різним рівнем самооцінки.

Підлітки з високим рівнем самооцінки демонструють високі показники за шкалою «ясності» Я-концепції [4]. Їхні знання про себе є чіткими, стабільними та внутрішньо узгодженими. У змістовному аспекті (тест «Хто я?») вони схильні

використовувати особистісні характеристики, що відображають їхні здібності, навички та творчий потенціал. Аналіз профілів за Т. Лірі свідчить про переважання адаптивних типів міжособистісної взаємодії: співпрацюючого та лідерського. Такі підлітки мають гармонійне співвідношення між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що свідчить про адекватність самосприйняття та наявність ресурсів для саморозвитку.

Підлітки з низьким рівнем самооцінки виявляють суттєву дестабілізацію структури Я-концепції. Низький рівень «ясності» (за Дж. Кемпбелл) вказує на внутрішню неузгодженість: такі підлітки часто відчують сумніви щодо власних якостей, а їхнє самосприйняття є ситуативним. У тесті М. Куна спостерігається фіксація на формальних соціальних ролях або негативних емоційних станах. Характерним проявом є феномен «соціального маскування» – невідповідність внутрішнього образу «Я» зовнішнім проявам. За методикою Т. Лірі у цій групі домінують «покірно-сором'язливий» та «залежний» типи. Значний розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» створює ситуацію постійної психологічної напруги та відчуття власної меншовартості.

Обґрунтування тренінгових технологій. Виявлені особливості стали підґрунтям для розробки програми тренінгу із корекції самооцінки на основі інтегративного підходу [2]. Тренінг розглядається як інструмент створення безпечного середовища для самопізнання та апробації нових поведінкових моделей.

Програма базується на трьох модулях:

1) Блок когнітивної стабілізації. Спрямований на підвищення «ясності» Я-концепції. Використовуються методики групової рефлексії, вправи «Кола мого Я», «Мої сильні сторони». Мета - структурування знань підлітка про себе та інтеграція позитивного досвіду.

2) Блок емоційного прийняття. Робота з самооцінкою через методи арттерапії та проєктивні вправи. Важливим аспектом є прийняття підлітком своїх індивідуальних особливостей та зниження рівня соціальної тривожності.

3) Блок поведінкової корекції. Орієнтований на трансформацію міжособистісних настанов. Через рольове моделювання підлітки навчаються асертивності, вмінню висловлювати власну думку та вступати у рівноправну взаємодію з однолітками.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що рівень самооцінки безпосередньо корелює зі структурною цілісністю Я-концепції підлітка. Низька самооцінка супроводжується «розмитістю» образу «Я» та пасивними стратегіями поведінки. Розробка та впровадження тренінгів, що базуються на поєднанні методів самопізнання та розвитку соціальної компетентності, є ефективним шляхом корекції самооцінки та формування стійкої Я-концепції особистості.

### Література

1. Зливков В. Л., Ліпінська С. В., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2020. 210 с.  
URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721627/1/%D0%97%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B2\\_2020\\_%D0%BE%D0%BA.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721627/1/%D0%97%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B2_2020_%D0%BE%D0%BA.pdf) (дата звернення: 15.05.2026).
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Євдокимова Н. О., Ліпінська С. В. Діти і війна : монографія. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 230 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734177/1/War\\_Kids\\_2022\\_VL\\_Zlyvkov\\_ok.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf) (дата звернення: 15.05.2026).
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: <https://k.twirpx.link/file/2828556/> (дата звернення: 15.05.2026).
4. Campbell J. D. et al. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70, № 1. P. 141–156.  
URL: <https://www.scribd.com/document/540687774/Campbell-1990> (дата звернення: 15.05.2026).

5. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p. DOI: <https://doi.org/10.1515/9781400876136>

**ХРАМЦОВА Руслана,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ТРАВМ**

Сучасні умови воєнного часу актуалізують проблему психологічного відновлення військовослужбовців після бойових травм. Поряд із фізичною реабілітацією важливу роль відіграє мотиваційна складова, яка визначає активність особистості у процесі відновлення, її готовність долати труднощі та повертатися до повноцінного життя.

Мотивація до відновлення після бойових травм є складним багаторівневим процесом, який формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) чинників. До внутрішніх чинників належать рівень психологічної стійкості, самооцінка, наявність життєвих цілей, смисложиттєві орієнтації, а також індивідуальні особливості реагування на травматичний досвід. Зовнішні чинники включають підтримку з боку родини, побратимів, суспільства, а також ефективність роботи психологів і реабілітаційних програм.

Особливістю мотивації військовослужбовців є її тісний зв'язок із пережитим бойовим досвідом. У багатьох випадках після травми формується стан психологічної дезадаптації, який може проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів, тривожності, втрати сенсу життя. Такі стани значно знижують мотивацію до відновлення, викликаючи апатію, уникання лікування або недовіру до його ефективності.

Водночас важливим ресурсом мотивації є почуття обов'язку, відповідальності перед родиною та державою, а також бажання повернутися до активного соціального життя. Для багатьох військовослужбовців характерною є наявність внутрішнього конфлікту між потребою у відпочинку та прагненням залишатися корисним. Саме тому мотивація до відновлення часто має амбівалентний характер.

Окрему роль у формуванні мотивації відіграє смислова сфера особистості. Усвідомлення значущості власного життя, переосмислення травматичного досвіду та інтеграція його в життєву історію сприяють підвищенню мотивації до відновлення. У цьому контексті важливими є підходи, спрямовані на пошук сенсу життя, зокрема логотерапія, яка допомагає особистості знайти нові життєві орієнтири навіть у складних умовах .

Психологічна підтримка відіграє ключову роль у формуванні та підтриманні мотивації. Ефективними є такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, психоедукація, групова терапія, а також використання метафоричних і наративних технік. Вони сприяють зниженню рівня тривоги, формуванню позитивного образу майбутнього та активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Не менш важливим є соціальний контекст. Підтримка з боку близьких людей, прийняття з боку суспільства, відсутність стигматизації та створення умов для соціальної інтеграції значно підвищують мотивацію військовослужбовців до відновлення. Навпаки, соціальна ізоляція та нерозуміння можуть посилювати демотивацію та ускладнювати реабілітаційний процес.

Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного військовослужбовця. Рівень мотивації залежить від віку, життєвого досвіду, типу травми, тривалості перебування в зоні бойових дій, а також попереднього психологічного стану. Тому реабілітаційні програми повинні бути індивідуалізованими та враховувати специфіку кожного випадку.

Одним із важливих аспектів підвищення мотивації до відновлення є формування у військовослужбовців відчуття контролю над власним життям.

Після пережитих бойових травм багато осіб відчувають безпорадність, втрату впевненості у своїх силах та майбутньому. Тому важливим завданням психологічного супроводу є розвиток внутрішнього локусу контролю, підтримка віри у власні ресурси та здатність впливати на процес одужання. Це сприяє активізації участі військовослужбовця у реабілітаційних заходах та підвищує ефективність відновлення.

Крім того, значну роль у мотивації відіграє постановка реалістичних короткострокових і довгострокових цілей. Чітке усвідомлення етапів відновлення, поступове досягнення навіть незначних результатів формує позитивне підкріплення та підтримує внутрішню зацікавленість у продовженні роботи над собою. Використання технік цілепокладання у психологічній практиці дозволяє структурувати процес реабілітації, зменшити рівень тривожності та сприяти формуванню стійкої мотивації до відновлення після бойових травм.

Таким чином, мотивація військовослужбовців до відновлення після бойових травм є багатоконпонентним явищем, що формується під впливом особистісних, соціальних та психологічних чинників. Її підвищення можливе за умови комплексного підходу, який включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та розвиток смисложиттєвих орієнтацій. Подальші дослідження у цій сфері є необхідними для розробки ефективних програм психологічної допомоги військовослужбовцям.

### Література

1. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 21 (66). С. 61–69. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).06)
2. Попелюшко Р., Кургузов В. Теоретичний огляд доказових практик психологічної реабілітації населення під час війни. *Psychology Travelogs*. 2025. № 5. С. 69–79. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-6>

3. Попелюшко Р., Шома В. Психологічні особливості корекції тривожності комбатантів засобами арт-терапії. *Psychology Travelogs*. 2025. № 4. С. 163–171. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-15>

4. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціально-психологічні аспекти. Київ : Каравела, 2021. 280 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiz>

**ЧУДАЄВА Наталія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**КРУТІЙ Катерина,**

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри дошкільної освіти,

Маріупольський державний університет

## **СПВРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ У СИСТЕМІ «БАТЬКИ–ДИТИНА» ЗАСОБАМИ СПІЛЬНИХ СЕНСОРНИХ ПРАКТИК ЯК ФОРМИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ТА НАВЧАННЯ БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Хронічний стрес воєнного стану, зумовлений соціальною дестабілізацією та вимушеною міграцією, актуалізує розробку інтегрованих стратегій психологічної підтримки, де терапевтична робота з дитиною нерозривно пов'язана з процесом навчання батьків. Діти дошкільного та молодшого шкільного віку є особливо вразливою групою, оскільки їхні механізми саморегуляції ще не сформовані та значною мірою залежать від дорослого як зовнішнього джерела регуляції [2].

Теоретичною основою дослідження є теорія прив'язаності Дж. Боулбі, відповідно до якої емоційний зв'язок із чутливим і доступним дорослим формує базове відчуття безпеки та є підґрунтям для розвитку саморегуляції. У сучасних

наукових пошуках також підкреслюється роль емоційної безпеки як ключового чинника психологічного благополуччя та адаптації дитини [3].

*Співрегуляція емоцій розглядається як міжособистісний процес, у якому дорослий допомагає дитині регулювати емоційні стани через підтримку, передбачуваність, емоційну включеність і тілесну присутність.* Водночас сучасні дослідження наголошують на взаємному характері цього процесу: емоційні стани дитини й дорослого взаємно впливають один на одного, формуючи цілісну систему емоційної регуляції. Згідно з моделлю взаємної регуляції Е. Троніка, цей процес має двонаправлений вплив (bidirectional), де кожна сторона діади постійно трансформує власну поведінку залежно від емоційних сигналів партнера, що забезпечує безперервну динамічну стабілізацію системи [5, с. 218–229].

*Емоційна взаємодія в діаді «батьки–дитина» може розглядатися як система взаємопов'язаних процесів, у якій стан одного учасника безпосередньо впливає на стан іншого.* За умов емоційного напруження дитини батьки можуть переживати підвищену тривожність, розгубленість або безпорадність, що, своєю чергою, посилює емоційну дестабілізацію дитини. Водночас за наявності підтримувальної взаємодії відбувається взаємне заспокоєння та синхронізація емоційних станів. З позицій нейропсихології це пояснюється механізмами міжособистісної регуляції та нейрофізіологічної синхронізації, зокрема взаємодією автономної нервової системи у процесі соціального контакту [4]. Отже, співрегуляція включає не лише вплив дорослого на дитину, а й саморегуляцію дорослого у взаємодії з дитиною, що є необхідною умовою ефективної допомоги. З огляду на це, *роль психолога виходить за межі виключно терапевтичної та включає функцію фасилітатора навчання батьків.* Проблематика навчання дорослих та формування нових моделей поведінки у процесі взаємодії отримала розвиток у працях А. Бандури, М. Ноулза, І. Ялома та інших науковців. У межах цих підходів навчання розглядається як процес, що ґрунтується на власному досвіді, активній включеності та практичному опрацюванні нових способів взаємодії.

Особливого значення набуває безпосередня участь батьків у спільній діяльності з дитиною, що створює умови для осмислення власних реакцій, отримання нового досвіду та поступового формування ефективніших моделей поведінки. Це узгоджується з результатами сучасних досліджень у сфері освіти дорослих, які розглядають психологічну підготовку дорослих як важливий ресурс підтримки дітей у кризових умовах [1].

*У цьому контексті спільні сенсорні практики можуть розглядатися як інтегрована форма психологічної допомоги та навчання батьків.* Вони передбачають взаємодію дитини та дорослого через дотик, ритм, тепло та тілесну присутність, що сприяє зниженню рівня стресу та стабілізації нервової системи.

У процесі спільних занять психолог організовує безпечний простір взаємодії, моделює підтримувальну поведінку та забезпечує зворотний зв'язок, який виступає ключовим механізмом усвідомлення та навчання. Паралельно реалізується психоедукаційна функція: батьки отримують знання про вплив стресу на дитину, особливості емоційного розвитку, роль прив'язаності та значення емоційної безпеки.

Важливим результатом є також стабілізація емоційного стану самих батьків. Завдяки залученню до спільної взаємодії, використанню тілесного контакту та підтримці з боку психолога відбувається поступове зниження рівня їхнього емоційного напруження, що підвищує здатність до чутливої та регульованої взаємодії з дитиною. Унаслідок цього формується узгоджене емоційне середовище, в якому співрегуляція набуває взаємного характеру. Навчання батьків здійснюється через безпосередній досвід взаємодії, що сприяє перенесенню набутих знань і навичок у повсякденну практику виховання. У результаті досягається подвійний ефект: дитина отримує досвід емоційної безпеки та стабілізації, тоді як батьки набувають компетентностей у сфері підтримки емоційного розвитку дитини та розвитку власної саморегуляції.

*Висновки.* Співрегуляція емоцій у системі «батьки–дитина» постає не лише як інструмент стабілізації стану дитини, а й як ефективна форма психоедукації та навчання батьків. Важливим аспектом є її взаємний характер, у межах якого

відбувається синхронне зниження емоційного напруження обох учасників діади. Спільні сенсорні практики, інтегровані в процес психологічної допомоги, створюють унікальні умови для формування емоційної безпеки та зміцнення прив'язаності. Це сприяє розвитку навичок саморегуляції у батьків і дитини, забезпечуючи перенесення отриманого досвіду в повсякденну практику виховання, що є критично важливим в умовах тривалого стресу.

### Література

1. Воліна Б. О. Психологічна стійкість як ключовий вектор освіти дорослих: роль шкільного психолога у формуванні ресурсу та наданні першої психологічної допомоги дітям в умовах воєнного часу. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2025. С. 146–150.

URL:<https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e7d3436-d783-410f-8847-e794c17e646b/content> (дата звернення: 09.04.2026).

2. Крюкова М. А., Терзі В. О. Особливості емоційної безпеки в структурі прив'язаності як проблема психологічної науки. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 166–171. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.29>

3. Омельченко Я. М. Значення стосунків у ранньому дитинстві для формування стресостійкості. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : метод. посіб. Київ, 2015. С. 21–32.

4. Porges S. W. The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*. 2009. Vol. 76, Suppl. 2. P. S86–S90. DOI: <https://doi.org/10.3949/ccjm.76.s2.17>

**ШИЛОВА Марія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ОСАДЧЕНКО Інна,**

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри соціальної роботи та реабілітації,

Національного університету біоресурсів і природокористування України

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ГРУПОВІЙ РОБОТІ З ЖІНКАМИ

Сучасна ситуація життєдіяльності в умовах війни характеризуються підвищеним рівнем стресу, тривоги, невизначеності, що особливо впливає на психоемоційний стан жінок, які часто поєднують професійні, сімейні та соціальні ролі. Тому, пошук ефективних, екологічних і доступних методів підтримки ментального здоров'я є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики. На нашу думку, саме арт-терапія як напрям психотерапії є ефективною та перспективною формою роботи з відновлення та підтримки ментального благополуччя жінок.

У сучасній психологічній науці арт-терапія розглядається як інтегративний напрям психотерапевтичної практики, що поєднує досягнення психології, мистецтва та психотерапії. Як зазначає українська дослідниця Олена Вознесенська, арт-терапія виступає не лише як метод корекції, а як соціально-психологічний ресурс розвитку особистості через символічну діяльність та творче самовираження [2].

Теоретичне підґрунтя арт-терапії базується на ідеях психоаналітичної (З. Фройд, К. Юнг), гуманістичної (К. Роджерс) та екзистенційної психології, що в українському контексті адаптовано у працях Тамари Яценко.

Аналіз наукової літератури дає змогу констатувати, що арт-терапія забезпечує реалізацію низки важливих психотерапевтичних функцій:

- емоційне розвантаження, що особливо актуально в умовах хронічного стресу та травматизації населення;
- розвиток саморефлексії, через усвідомлення власних внутрішніх станів у символічній формі;
- символічне опрацювання травматичного досвіду, що дозволяє безпечно актуалізувати витіснені переживання;
- підвищення самооцінки через досвід творчого самовираження.

Сучасні дослідження доводять високу ефективність арт-терапії у формуванні психоемоційної стійкості в умовах соціальної нестабільності та військових викликів, що робить її особливо актуальною у практиці психологічної допомоги [2,3].

За визначенням Тамари Яценко, механізм дії арт-терапії ґрунтується на проєктивних процесах, які забезпечують перенесення внутрішнього психічного змісту у зовнішній образ. Це дозволяє обійти раціональні захисти та працювати з глибинними рівнями психіки [4].

Варто зазначити, що групова арт-терапія є однією з найбільш ефективних форм психологічної допомоги та підтримки, оскільки поєднує терапевтичний потенціал творчості з ресурсами групової взаємодії. Груповий формат арт-терапії забезпечує більш виражений ефект у порівнянні з індивідуальною роботою завдяки механізмам соціального навчання та підтримки. Групова форма роботи створює умови для формування соціально-психологічної підтримки, яка виступає важливим фактором стабілізації емоційного стану та безпечної соціальної взаємодії.

Основні переваги групового формату включають:

- соціальну підтримку, що проявляється у формуванні відчуття прийняття, безпеки та приналежності до групи;
- нормалізацію переживань, коли учасниці усвідомлюють універсальність власних труднощів;
- групову динаміку, яка сприяє взаємному віддзеркаленню досвіду та розвитку емпатії;
- економічну ефективність, що робить психологічну допомогу більш доступною.

Групова арт-терапевтична форма роботи з жінками як специфічною цільовою групою, потребує врахування гендерно-психологічних особливостей. За даними української дослідниці Олени Бондарчук, жінки характеризуються: вищим рівнем емоційної чутливості; схильністю до глибокої внутрішньої

рефлексії; підвищеною потребою у соціальній підтримці; більшим ризиком розвитку тривожних і депресивних станів [1].

В умовах сучасних соціальних, економічних, політичних викликів (зокрема, війни, вимушеної міграції, хронічної невизначеності і т.д.) ці особливості посилюються. Арт-терапія у цьому контексті може виступати як ефективний інструмент психологічної підтримки, оскільки дозволяє:

- екологічно проживати емоції, знижуючи ризик їх витіснення або соматизації;
- працювати з тілесними та образними переживаннями, що особливо важливо при травматичному досвіді;
- формувати ресурсні стани, активізуючи внутрішні психологічні резерви.

Як підкреслює Тамара Титаренко, творчість є одним із ключових механізмів відновлення особистості в кризових умовах, оскільки вона сприяє переосмисленню досвіду та побудові нових життєвих смислів.

Отже, арт-терапія у груповому форматі є науково обґрунтованим і практично ефективним підходом до підтримки ментального здоров'я жінок. Її ефективність забезпечується поєднанням глибинних психотерапевтичних механізмів, ресурсів творчого самовираження та потенціалу групової взаємодії. Арт-терапія є особливо актуальною в умовах соціальної нестабільності може бути екологічно та ефективно інтегрована у практику системи психологічної допомоги населенню.

### **Література**

1. Бондарчук О. І. Психологія розвитку особистості жінки. Київ : Каравела, 2018. 304 с.
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Київ : Шкільний світ, 2020. 128 с.
3. Чепелева Н. В. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях. Київ : Міленіум, 2022. 256 с.

4. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція: феноменологія та практика. Київ : Вища школа, 2024. 412 с.

**ШИРІЯЗДАНОВА Вікторія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**БЛАШКОВА Олена,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології,  
Маріупольський державний університет

### **СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВЕРБАЛЬНОГО БУЛІНГУ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Однією з найпоширеніших проблем серед учнів, насамперед середнього шкільного віку, є проблема булінгу. Відомо, що в Україні щомісяця фіксується близько 32 випадків булінгу. При цьому це лише та кількість, яку фіксує поліція. Більша частина таких ситуацій залишається поза увагою і педагогів, і правоохоронних органів. Одним із видів психологічного булінгу, який є поширеним у шкільному середовищі, є вербальний булінг. Він полягає у словесних знущаннях чи залякуваннях, що здійснюється саме вербальним шляхом, тобто за допомогою образливих слів. При цьому булерами можуть бути як учні, так і педагоги. Також він може призводити до дуже негативних психологічних наслідків для жертви, саме тому доцільно проаналізувати його сутність та особливості прояву у межах закладів загальної середньої освіти.

Насамперед варто зазначити, що булінг згідно з Законом України «Про освіту» полягає у діянні (дії чи бездіяльності) учасників освітнього процесу, що пов'язані зі здійсненням психологічного, фізичного, економічного, сексуального насильства щодо малолітньої чи неповнолітньої особи. При цьому булінг можуть здійснювати за допомогою засобів електронної комунікації. Крім того, він є систематичним діянням. Також для булінгу характерною наявністю сторін, якими є булер – кривдник, потерпілий, тобто жертва, а також можливою є наявністю

спостерігачів. При цьому наслідками булінгу вважають психічну та/або фізичну шкоду, страх, тривогу, приниження, соціальну ізоляцію тощо. Відповідно, булінг можна вважати серйозною проблемою шкільного середовища, яка є актуальною і для середньої школи [1; 2].

У шкільному середовищі проявляються різні види булінгу, однак розглянемо саме вербальний булінг як різновид психологічного. Ключовими особливостями вербального булінгу є те, що його можуть здійснювати різні булери – учні та педагоги, при цьому використовують безпосередньо вербальні засоби. Вербальні засоби передбачають негативний мовний вплив на жертву, що відбувається у вигляді залякувань, глузувань, для чого використовують слова, які включають у себе образи, погрози, а також зневажливі коментарі. Наприклад, це може стосуватись зовнішнього вигляду, релігії, етнічної приналежності, інвалідності, особливостей стилю одягу, поведінки тощо. Крім того, вербальний булінг також характеризується тим, що булер за допомогою вербальних засобів може погрожувати жертві завдати їй шкоди [3].

Тобто, сутність вербального булінгу полягає у знуцанні чи залякуванні саме за допомогою слів. Такий булінг також є систематичним та призводить до різних негативних наслідків. Окрім того, що булерами можуть бути учні та педагоги, так само й жертвами також можуть бути саме ці учасники освітнього процесу. Вони постійно взаємодіють один з одним, тому, на жаль, у межах цієї взаємодії випадки невербального булінгу не є поодинокими. За наявними статистичними даними не можна сказати, якою є частка вербального булінгу серед в цілому випадків цькування у закладах загальної середньої освіти. Втім, можна побачити, що його, як й інші види, можуть вчиняти малолітні та неповнолітні, а також групи осіб. Також випадки вербального булінгу можна знайти й серед судових справ. Наприклад, це словесне приниження вчителями учнів – обзивання образливими словами, які є загрозою для гідності учнів, образи щодо сім'ї учнів, їх походження, їх успішності тощо [4].

Крім того, вербальний булінг не обов'язково є прямим. Тобто булер не впливає на жертву безпосередньо, а може, наприклад, поширювати образливі

чутки стосовно жертви, використовувати у розмові з іншими образливе ім'я, після чого більшість буде звертатись до жертви саме таким чином [5, с. 13]. У такому випадку, не дивлячись на те, що булер не взаємодіє з жертвою, він спричиняє суттєві психологічні наслідки для неї.

З психологічної точки зору вербальний булінг призводить до таких проблем, як підвищена тривожність, у тому числі й особистісна, занижена самооцінка, що серед учнів є дуже поширеною проблемою, підвищення рівня стресу, виникнення страху, соціальної ізоляції та втрати довіри до оточення. У дітей може з'являтися відчуття беззахисності, невпевненості у власних силах, формуються труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими. Окрім цього, вербальний булінг може негативно впливати на навчальну діяльність учнів. А у довгостроковій перспективі його наслідки полягають у соціальній ізоляції, порушенні формування особистості учня, а також розвитку деструктивних моделей поведінки [2].

Отже, вербальний булінг дійсно є проблемою у сучасних закладах загальної середньої освіти. Він є одним із найпоширеніших різновидів психологічного булінгу, що може бути як прямим, так і непрямим. У такому випадку булінг нерідко може бути непомітним для педагогів, також далеко не завжди вони звертають увагу на цю проблему, таким чином перешкоджаючи її вирішенню. Тому необхідним є забезпечення комплексного підходу до профілактики вербального булінгу, роботи з булерами та жертвами.

### Література

1. Про освіту: Закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2017, № 38-39, ст.380
2. Кваша А. Булінг: поняття і сутність. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. №45. Т. 2. С. 121-125
3. Остапенко О. Булінг і мобінг (цькування) як різновиди насильницьких посягань на фізичну особу. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2023. №4 (40). С. 124-133

4. 32 випадки булінгу фіксують щомісяця в Україні цьогоріч. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/bulling-in-schools-2025> (дата звернення: 30.03.2026)

5. Шатирко Л. О., Мойзріст О. М. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі: практикум / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.

**ЯРОВА Софія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ПОПОВСЬКА Оксана,**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет

### **НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ**

Сучасний розвиток психологічної науки та дошкільної освіти супроводжується підвищенням інтересом до проблеми формування когнітивної сфери дитини як основи її подальшого інтелектуального та особистісного розвитку. У цьому контексті особливого значення набуває старший дошкільний вік, який є сенситивним періодом для розвитку основних психічних функцій - уваги, пам'яті, мислення, мовлення та уяви. Саме в цей період закладаються передумови навчальної діяльності, формується здатність до довільної регуляції поведінки та активізується пізнавальна діяльність [1].

Проблема розвитку когнітивних процесів у дітей дошкільного віку є однією з центральних у психології розвитку. Як зазначає Ю. Приходько, «когнітивна сфера дитини формується у процесі активної взаємодії з навколишнім середовищем і включає складну систему взаємопов'язаних

процесів, таких як сприймання, пам'ять, мислення та мовлення» [2, с. 28]. Розвиток цих процесів забезпечує здатність дитини до пізнання, аналізу та узагальнення інформації, що є необхідною умовою успішного навчання.

Водночас сучасні дослідження свідчать про наявність значної кількості дітей із труднощами у розвитку когнітивних процесів, що може проявлятися у нестійкості уваги, низькому рівні пам'яті, труднощах у формуванні логічного мислення та мовлення. Такі особливості ускладнюють процес соціалізації дитини та знижують її готовність до навчання у школі. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку ефективних засобів розвитку когнітивної сфери, серед яких особливе місце займають нейропсихологічні вправи.

Нейропсихологічний підхід базується на уявленні про взаємозв'язок психічних функцій і діяльності мозку. Він передбачає, що розвиток когнітивних процесів залежить від узгодженої роботи різних функціональних систем мозку. Як підкреслюють сучасні дослідники, активізація міжпівкульної взаємодії є важливою умовою гармонійного розвитку психічних функцій дитини [2].

Нейропсихологічні вправи спрямовані на стимуляцію роботи мозку через поєднання рухової, сенсорної та пізнавальної активності. Їхня ефективність пояснюється тим, що рухова діяльність безпосередньо пов'язана з розвитком когнітивних процесів. Зокрема, розвиток дрібної моторики позитивно впливає на формування мовлення, а координаційні вправи сприяють розвитку уваги та мислення.

До основних нейропсихологічних вправ належать:

- вправи на міжпівкульну взаємодію (перехресні рухи);
- сенсомоторні вправи;
- вправи на розвиток дрібної моторики;
- вправи на концентрацію уваги;
- завдання на розвиток пам'яті та мислення.

Систематичне використання таких вправ сприяє покращенню когнітивних показників, розвитку довільної регуляції поведінки та підвищенню рівня пізнавальної активності дитини.

Особливу увагу слід приділити ролі емоційного фактора у розвитку когнітивних процесів. Дослідження показують, що «позитивний емоційний стан сприяє активізації пізнавальної діяльності, тоді як негативні емоції можуть гальмувати розвиток психічних функцій» [3]. Тому важливо створювати сприятливе емоційне середовище, у якому дитина відчуває себе комфортно та впевнено.

Не менш важливим є соціальний аспект розвитку когнітивної сфери. Взаємодія дитини з дорослими та однолітками сприяє розвитку мовлення, мислення та пізнавальної активності. Саме у процесі спільної діяльності відбувається засвоєння нових знань та формування когнітивних навичок.

У сучасних умовах інклюзивної освіти нейропсихологічні вправи набувають особливого значення, оскільки дозволяють враховувати індивідуальні особливості розвитку дітей. Вони можуть використовуватися як засіб корекції когнітивних порушень та стимуляції пізнавальної активності, що забезпечує більш ефективний розвиток дітей з особливими освітніми потребами.

Практика застосування нейропсихологічних вправ свідчить про їх високу ефективність. Регулярне виконання таких вправ сприяє розвитку уваги, пам'яті, мислення, покращенню координації рухів та формуванню готовності до навчання у школі.

Таким чином, нейропсихологічні вправи є важливим засобом розвитку когнітивних процесів старших дошкільників. Вони забезпечують комплексний вплив на психічний розвиток дитини, сприяють формуванню пізнавальних функцій та підвищенню рівня її інтелектуального розвитку.

Отже, впровадження нейропсихологічних вправ у практику дошкільної освіти є перспективним напрямом сучасної психології, який дозволяє підвищити ефективність розвитку когнітивної сфери дитини та забезпечити її успішну підготовку до навчання.

### **Література**

1. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 392 с.

2. Приходько Ю. О. Дитяча психологія : нариси становлення та розвитку : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Київ : Міленіум, 2004. 192 с.

3. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки.* 2014. Вип. 1.45. С.

**ЯРОВИЙ Сергій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,**

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ПОЛОНУ: ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ**

Повернення військовослужбовців з полону є одним із найскладніших психологічних переходів, з якими може зіткнутись людина. Досвід полону поєднує тривалу ізоляцію, фізичне та психологічне насильство, втрату автономії та невизначеність щодо виживання. Ці чинники формують специфічний травматичний профіль, який принципово відрізняється від бойової травми без захоплення в полон. Актуальність теми в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну є безумовною: тисячі українських військових пройшли або перебувають у полоні, і питання їхньої психологічної реінтеграції набуває значення загальнонаціональної проблеми.

Досвід полону формує комплексну травму (complex PTSD, ICD-11), яка відрізняється від класичного ПТСР стійкими порушеннями в трьох додаткових доменах: регуляції афекту, образу «Я» та побудові стосунків. Дослідження Herman (1992) та Van der Kolk (2015) показують, що тривала підконтрольність

іншій людині деструктує базові психологічні потреби – у безпеці, довірі, автономії – таким чином, що звичайні протоколи лікування ПТСР виявляються недостатніми.

Серед найбільш поширених симптоматичних проявів у колишніх полонених виділяють: нав'язливі спогади та флешбеки, гіпер вигляд, емоційне оніміння, порушення сну, дисоціативні епізоди, а також стійку зміну світогляду – зокрема, втрату відчуття базової безпеки світу та довіри до людей. Окремою проблемою є «провина вцілілого» – ірраціональний сором перед загиблими або тими, кого не вдалося звільнити.

Важливим є розуміння того, що симптоми травми – це не патологія, а нормальна реакція на ненормальні обставини. Ця позиція є принциповою для психологічної роботи: стигматизація ветеранів, що звертаються по допомогу, залишається однією з головних перешкод до отримання підтримки в українському суспільстві.

Психологічна адаптація колишнього полоненого є поетапним, нелінійним процесом. Першим є етап безпеки та стабілізації: відновлення фізичного здоров'я, налагодження базового режиму, зниження фізіологічного гіпер збудження. На цьому етапі передчасна «психотерапія травми» може завдати шкоди; першочерговим завданням психолога є психоедукація та підтримка.

Другий етап – переробка травматичного досвіду – передбачає поступову інтеграцію спогадів про полон у наративну пам'ять. Доказову базу тут мають EMDR-терапія, пролонгована експозиція (PE) та когнітивно-процесуальна терапія (CPT), адаптовані для комплексної травми. Критично важливою умовою є відчуття безпеки в терапевтичних стосунках.

Третій етап – реінтеграція в соціальний контекст – часто є найтривалішим і найменш дослідженим. Він передбачає відновлення ролей у сім'ї, поверненні до цивільного або військового середовища, переосмислення ідентичності. Саме на цьому етапі виникають умови як для хронізації травми, так і для посттравматичного зростання.

Концепція посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth, PTG) була систематизована Р. Тедескі та Л. Кальгуном у 1996 році. PTG описує позитивні психологічні зміни, що виникають внаслідок боротьби з надзвичайно складними обставинами – і є не запереченням болю, а його трансформацією. Важливо наголосити: PTG співіснує з травматичним стресом, а не замінює його.

Виділяють п'ять основних доменів посттравматичного зростання:

- 1) нові можливості – відкриття нових шляхів і цілей у житті;
- 2) стосунки з іншими – поглиблення близьких зв'язків, збільшення співчуття;
- 3) особистісна сила – відчуття власної витривалості («якщо я пережив це, я можу пережити все»);
- 4) духовні зміни – переосмислення екзистенційних і релігійних питань;
- 5) вдячність до життя – загострення відчуття цінності буденних речей.

Дослідження серед ветеранів і колишніх полонених (Tedeschi & McNally, 2011; Feder et al., 2008) свідчать, що PTG не є автоматичним наслідком травми – він потребує активного когнітивного опрацювання, соціальної підтримки та наявності середовища, яке дозволяє людині ділитися своїм досвідом без стигматизації.

До чинників, що сприяють посттравматичному зростанню, відносять: надійну соціальну підтримку (передусім родинну), попередній досвід подолання труднощів, відкритість до нового досвіду як риса особистості, наявність смислу та ідентичності, пов'язаної з цінностями (а не лише з роллю жертви), а також своєчасну та якісну психологічну допомогу.

Серед перешкод – хронізований стрес і незадоволені базові потреби (житло, зайнятість, медична допомога), відсутність соціального визнання досвіду полону, дисфункційна сімейна система, зловживання алкоголем або психоактивними речовинами як спосіб уникнення болю, а також відсутність доступу до кваліфікованої психологічної допомоги в регіонах.

Психолог, який працює з колишніми полоненими, повинен мати компетенції в галузі травма-інформованого підходу (trauma-informed care), вміти

відрізнити нормальну реакцію на стрес від клінічної картини, що потребує психіатричної консультації, та усвідомлювати ризики вторинної травматизації для себе. Ключовими принципами є: безпека, вибір, співпраця, надання сили та культурна чутливість.

На системному рівні Україна стоїть перед завданням розбудови комплексної мультидисциплінарної системи реабілітації, яка поєднує медичну, психологічну, соціальну та правову підтримку. Міжнародний досвід, зокрема, програми США (Veteran Center Program), Ізраїлю та Великобританії – може слугувати орієнтиром, проте потребує адаптації до українського культурного та воєнного контексту.

Отже, психологічна адаптація військовослужбовців після повернення з полону є комплексним, тривалим процесом, що потребує послідовної, науково обґрунтованої допомоги. Комплексна травма, яку несе досвід полону, не вкладається у спрощені моделі ПТСР і вимагає від фахівців глибоких знань та гнучкості. Разом з тим, концепція посттравматичного зростання нагадує, що людська психіка здатна не лише відновлюватися, а й трансформуватися – знаходити нові смисли та ресурси саме завдяки найважчому досвіду. Завданням суспільства та психологічної спільноти є створення умов, у яких ця трансформація стає можливою.

### Література

1. Herman J. L. *Trauma and Recovery*. New York : Basic Books, 1992. 290 p.
2. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455–471.
3. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score*. New York : Viking, 2014. 464 p.
4. Feder A., Southwick S. M., Goetz R. R. et al. Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war. *Psychiatry*. 2008. Vol. 71(4). P. 359–370.

5. Tedeschi R. G., McNally R. J. Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *American Psychologist*. 2011. Vol. 66(1). P. 19–24.
6. Всесвітня організація охорони здоров'я. МКХ-11: Міжнародна класифікація хвороб. Женева : ВООЗ, 2019.
7. Мороз Л. І., Потапчук Є. М. Психологічна реабілітація учасників бойових дій : навч. посіб. Київ, 2019. 248 с.