



Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
(м. Дрогобич)

Східно-європейський слов'янський університет (м. Ужгород)

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ І МОЛОДИХ УЧЕНИХ

«РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ:
ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА ТА РЕСУРСИ»

23 квітня 2025 року

м. Тернопіль

УДК 378:316.454.5

Р – 72

Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 389 с. (Електронне наукове видання).

ISBN 978-617-595-138-5

Збірник укладено за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих вчених «Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси», проведеної кафедрою психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка у співпраці з партнерами. У межах конференції відбулося обговорення актуальних проблем розвитку резильєнтності в умовах війни: аналіз та узагальнення сучасних підходів до становлення резильєнтності особистості, обґрунтування психолого-педагогічних засад створення психологічно безпечного освітнього середовища під час війни, профілактики і допомоги при емоційному вигоранні, формування стресостійкості та резильєнтності у людей, які постраждали від війни та стратегій надання першої психологічної допомоги.

Адресовано викладачам закладів вищої освіти, студентам, науковцям-психологам, учителям, практичним психологам, представникам громадських організацій просвітницького спрямування.

Усі матеріали подаються в авторській редакції.

Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за підбір і точність наведених фактів, цитат, статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

ISBN 978-617-595-138-5

УДК 378:316.454.5

Р – 72

З М І С Т

Секція 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТАНОВЛЕННЯ

РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ЯКІСТЬ ФАХІВЦІВ ГРУП КОНТРОЛЮ БОЙОВОГО СТРЕСУ (<i>Тетяна БАРАНОВА</i>).....	11
ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ З ОЗНАКАМИ ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Карина БАТЮК</i>).....	16
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ (<i>Богдана БОРТНЯК</i>).....	20
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ (<i>Владислав ВАЩИШИН, Вітор СІТКАР</i>).....	24
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Василь ГЕВКО</i>).....	31
МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ (<i>Анна ДЕДУРА</i>)	35
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ВИНИКНЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ (<i>Ольга-Марія КОВАЛЬ</i>).....	42
САМООЦІНКА ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ (<i>Олександра КРИВОРУЧКО</i>)	47
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Оксана ЛІТНЯНСЬКА</i>).....	52
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ (<i>Лілія МАНДЗІЙ, Іванна АНДРІЙЧУК</i>)	55

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ШЛЯХ ДО РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (<i>Світлана ОТЕНКО</i>)	60
ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОЇ МОРАЛЬНОЇ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ (<i>Мирослав САВЧИН, Назар ПОТОЧНЯК</i>)	64
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (<i>Маргарита СТАРЧЕНКО</i>)	67
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ (<i>Оксана ТИСЛЮК, Іванна АНДРІЙЧУК</i>)	72
РОЛЬОВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (<i>Ірина ЮР'ЄВА-ЗАЧКЕВИЧ</i>)	76
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (<i>Соломія ЯНІВ</i>)	81
ШКІЛЬНА МЕДІАЦІЯ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ (<i>Ірина ЯНЬО</i>)	85
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС (<i>Ольга ЯЦИШИН, Діана ЛОГВІНОВА</i>)	90
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОЇ БРЕХНІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ (<i>Всеволод ЛЮБАСЮК</i>)	94
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЛЮДИНИ В АКСІОПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ (<i>Андрій ЛАЗАРУК</i>)	99

Секція 2. СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ВІЙНИ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ СИНДРОМОМ ГІПЕРАКТИВНОСТІ І ДЕФІЦИТУ УВАГИ (<i>Ольга БАЗИВОЛЯК, Наталія ЛУПАК</i>)	105
ДОВІДНИК «НЕВИДИМІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ» У КОНТЕКСТІ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА (<i>Алла БОДНАР</i>)...	110

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ (<i>Мирослава ВІННИЧУК, Людмила НЕСУХ</i>).....	113
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ (<i>Світлана ЗАБОЛОЦЬКА</i>)	118
ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ (<i>Зоряна ЗАТЕРТА</i>)	121
ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (<i>Софія ЛЮБУНЬ</i>)	127
РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА (<i>Тарас КАЧМАР, Роман ХАВУЛА</i>).....	130
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕСУРСИ ФОРМУВАННЯ (<i>Тетяна КЛИМЧУК</i>).....	133
ОСНОВНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІСІ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Юлія КОЗЛОВА</i>).....	139
ПСИХОЛОГІЧНІ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ДЛЯ ЗДОВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (<i>Іван КРУПНИК</i>).....	144
РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА (<i>Наталія ЛУПАК, Ольга ДОВГАНЮК</i>).....	149
РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У СТВОРЕННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (<i>Олена МАТВІЄНКО, Марта ХИМИЧ</i>)	154
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ (<i>Соломія НАМАКА</i>)	158

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ (<i>Галина ОЖУБКО, Марія ГРИЦАЙ</i>)	163
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Вікторія ПИТЕЛЬ, Руслана ЧІП</i>).	166
ОСВІТНЯ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗДОБУТКІВ ПРОЄКТУ «ЯК ТИ, БРАТЕ?» СУЧАСНИМИ УКРАЇНСЬКИМИ ПЕДАГОГАМИ (<i>Надія СЕНЬОВСЬКА, Тетяна СКУРАТКО</i>).....	170
УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ (<i>Любов ШКІРДА</i>)	174
ВПЛИВ ДИСТРЕСУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Любов ДОБРЯНСЬКА, Галина СВІДЕРСЬКА</i>)	180
ОСНОВНІ ЧИННИКИ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Катерина ЛІСЕЦЬКА</i>)	184
СТВОРЕННЯ ЦЕНТРІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В РАМКАХ ПРОЄКТУ ERASMUS+ KA2 «ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ УНІВЕРСИТЕТІВ УКРАЇНИ У ВОЄННИЙ І ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС» (<i>Ольга ЛОГВИСЬ, Валентина ВОВК</i>)	190
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ (<i>Олег КУПЕР</i>).....	194
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Ангеліна ФЕДОРІВ, Руслана ЧІП</i>)...	199

Секція 3. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПРОФІЛАКТИКА І ДОПОМОГА

ВОЛОНТЕРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ЯК УНИКНУТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (<i>Анна-Марія БОГАЧЕВСЬКА, Галина ГРУЦЬ</i>)	202
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (<i>Стефанія ДЕНЕГА</i>)	208
ЕМОЦІЙНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ (<i>Наталія КЛЕПАЧ</i>).....	210
ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ІТ- СПЕЦІАЛІСТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС (<i>Олег ПАРИЛЯК</i>).....	215
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ (<i>Ірина ПЕЛЕХОВИЧ, Олеся ПРОКОФ'ЄВА</i>)	218
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ (<i>Галина РАДЧУК, Тетяна ЛЕСИК</i>).....	223
ТЕХНОЛОГІЇ СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ОСОБИСТОСТІ (<i>Зоряна СПРИНСЬКА, Станіслав СТАЧКЕВИЧ</i>).....	228
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ (<i>Павліна ТЕЛЕГІНА, Олеся ПРОКОФ'ЄВА</i>)	233
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТИВОЖНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (<i>Наталія ПОПАДЮК</i>).....	238
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (<i>Христина ЧОПКО</i>).....	244
ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ГОТЕЛЬНОГО БІЗНЕСУ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ (<i>Антон ВАСЬКО</i>)	247

Секція 4. ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

ПРИЙНЯТТЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Світлана БІЛОЗЕРСЬКА</i>)	253
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ (<i>Марина ВАРАКУТА</i>)	258
ЕМОЦІЙНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Олеся ГУМЕННА</i>)	262
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В МЕДІАЦІЇ У ВИРІШЕННІ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ (<i>Кирило ЛОГВИСЬ, Іванна АНДРІЙЧУК</i>)	266
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ НА ПОВЕДІНКОВІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (<i>Наталія ЛУКАНЮК, Іванна АНДРІЙЧУК</i>)	270
ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «СТРЕС» У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ (<i>Михайло МАСЛІЙ</i>)....	274
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Анастасія МИРОШНИЧЕНКО, Іванна АНДРІЙЧУК</i>)	280
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ПРИ ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ (<i>Олександр НЕСТУЛЯ</i>)	285
ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ: ВЗАЄМОДІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ, КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗЛАДУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (<i>Марія ПОЧЕКЕТА</i>)	289

ЧИННИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ (<i>Назар ПРОЦИК</i>)	293
САМОСПІВЧУТТЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Юлія СКУРТ</i>).....	296
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ (<i>Ростислав ЦАПІВ, Світлана БІЛОЗЕРСЬКА</i>)	301
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ ПІД ЧАС ВІЙНИ (<i>Юлія ЧОБІТ, Руслана ЧІП</i>).....	306
ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ (<i>Вікторія ШИНГЛЕР, Олеся ПРОКОФ'ЄВА</i>).....	312
СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ ГРОМАДИ ВІД НАСЛІДКІВ ВІЙНИ (<i>Павло БЛОЗВА</i>).....	316
РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ З ОЗНАКАМИ ПОСТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УМОВАХ ВІЙНИ (<i>Олена БЕРЕЖНА</i>)	323
ВПЛИВ БОЙОВИХ ТРАВМ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ (<i>Олена ЛЕВКОВСЬКА, Соломія ЧОПІК</i>).....	327
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (<i>Соломія ВЕРШИГОРА, Марина ОРАП</i>).....	331
ВПЛИВ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (<i>Христина ДЗЮНЬ</i>).....	334
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ (<i>Валентин КАЛІЦИНСЬКИЙ</i>)	340

Секція 5. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: СТРАТЕГІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ

ПРОФЕСІЙНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА (<i>Світлана ЗАБОЛОЦЬКА, Тамара ІРШАК</i>)	345
ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ (<i>Світлана ЗАБОЛОЦЬКА, Юрій МУЦ</i>)	350
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ (<i>Марія ЗАМІЩАК, Андрій ПРОЦЬ</i>)	355
ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ ПРОЖИВАННЯ ТРАВМ ВІЙНИ У ДІТЕЙ (<i>Марія ЗАМІЩАК, Роман СТОРОНСЬКИЙ</i>)	360
ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (<i>Наталія ІОНАНОВА, Тетяна ЯБЛОНСЬКА</i>)	364
МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДІАГНОСТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОНКОЛОГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ (<i>Ірина СЕРГЕТ</i>)	369
ПРОБЛЕМА КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ПЕРСОНАЖІВ КАЗОК БР. ГРІММ ЯК СТРАТЕГІЯ ЇХ ВИЖИВАННЯ (<i>Марія ПАНАС, Лариса КУЦА</i>)	374
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ (<i>Ольга ЄФІМОВА, Руслана ЧІП</i>)	379
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ, ПОТЕРПІЛИХ У КРИМІНАЛЬНОМУ ПРОВАДЖЕННІ (<i>Катерина КАЗАЧЕНКО</i>)	384

Секція 1.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТАНОВЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тетяна Баранова

науковий співробітник наукового відділу

загального та ресурсного планування,

Національний університет оборони України

м. Київ, Україна

tanya.kwarts1998@gmail.com

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ЯКІСТЬ ФАХІВЦІВ ГРУП КОНТРОЛЮ БОЙОВОГО СТРЕСУ

В умовах широкомасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну резильєнтність постає важливою складовою ефективності діяльності фахівців груп контролю бойового стресу. У контексті війни та екстремальних ситуацій, що її супроводжують, стресостійкість і здатність відновлювати нормальний психічний стан – це критично важливі якості для забезпечення успішної роботи цих фахівців, які мають уміти швидко реагувати на стресові ситуації, підтримувати морально-психологічний стан підлеглих, а також працювати з військовослужбовцями ЗС України з важкими психоемоційними станами. Наявність резильєнтності у фахівців груп контролю бойового стресу допомагає не лише мінімізувати негативний вплив стресогенних чинників, але й зберегати достатній рівень психічного здоров'я та належного функціонування в умовах війни, забезпечуючи можливості для відновлення психологічної рівноваги і підвищуючи ефективність виконання професійно важливих завдань.

Аналіз праць науковців (Л. Адаменко [1], В. Ключков [2], А. Ковтун [6], О. Кокун [2; 3], С. Мамченко [4], Т. Мельничук [3], В. Мороз [2], О. Охременко [4], О. Скрипкін [5], В. Стасюк [4; 5], О. Хміляр [4], З. Шайхлісламов [6] та ін.) показав, що стресостійкість у них розглянуто як ключовий компонент професіоналізму фахівців груп контролю бойового стресу,

що забезпечує стабільність та ефективність виконання ними обов'язків у надзвичайних і стресових ситуаціях, є основою для підтримки психічного здоров'я і самого фахівця, і військовослужбовців, з якими він працює. Проте резильєнтність як комплексну особистісну якість, що забезпечує спроможність фахівців груп контролю бойового стресу не лише протистояти стресам, а й ефективно відновлюватися після кризових чи травматичних впливів, у доступній нам літературі не розкрито.

Мета статті полягає в обґрунтуванні резильєнтності як професійно значущої якості фахівців груп контролю бойового стресу.

У кризових і травматичних умовах, зокрема під час війни як стресогенної ситуації найвищого рівня, важливою умовою збереження психічної стійкості є резильєнтність. Аналіз наукової літератури (Л. Адаменко [1], О. Кокун [3], Т. Мельничук [3] та ін.) показав, що в широкому розумінні резильєнтність постає як здатність людини адаптуватися до складних, стресових або травматичних ситуацій, відновлюючи свій нормальний стан і навіть посилюючи власну стійкість після пережитих труднощів. Резильєнтність передбачає здатність особистості не тільки витримувати труднощі та адаптуватися до них, зберігати власне психоемоційне здоров'я, а й можливість використовувати їх як ресурс для подальшого розвитку і самовдосконалення.

У психологічному контексті резильєнтність означає здатність людини ефективно реагувати на стрес, долати труднощі, залишаючись функціональною і продуктивною, а також розвиватися в умовах змін і труднощів. Це вміння зберігати спокій у кризових ситуаціях, швидко адаптуватися до змін і знаходити шляхи до відновлення після пережитих втрат або травм. Резильєнтність важлива для особистого розвитку, професійної діяльності особистості, а її значущість актуалізується в умовах високого рівня стресу чи тривалого перебігу екстремальних ситуацій [1; 3].

Резильєнтність як одна з основних професійно значущих якостей фахівця групи контролю бойового стресу визначає його здатність ефективно функціонувати в умовах постійного стресу, психологічних навантажень та

екстремальних ситуацій, фізичних та емоційних випробувань [2; 4-6]. Резильєнтність для такого фахівця – це здатність не лише до соціально-психологічної адаптації, а й ефективного виконання своїх професійних обов'язків в умовах бойових дій.

Під час виконання обов'язків з оцінювання психологічного стану військових фахівців групи контролю бойового стресу має зберігати ясність розуму і здатність приймати правильні рішення, навіть у критичній ситуації. Резильєнтність дає змогу своєчасно реагувати на зміну стану військових, розробляти стратегії для контролю бойового стресу, а також вчасно коригувати методи психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей кожного бійця. Це особливо важливо, оскільки психологічний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на їх ефективність під час виконання бойових завдань, а також безпеку всього підрозділу.

Резильєнтність також передбачає здатність працювати з високими рівнями емоційного напруження і стресу, що є невід'ємною складовою професії фахівця групи контролю бойового стресу. У ході індивідуальних консультацій та групових тренінгів зі стресового менеджменту фахівець постійно зіштовхується з емоційними реакціями інших людей, які переживають травматичні події. Однак, для надання ефективної допомоги він сам має бути стійким до емоційного навантаження і здатним до керування своїми почуттями. Це даватиме йому змогу зберігати об'єктивність і не втрачати контролю у кризових ситуаціях.

Важливими аспектами резильєнтності є вміння адаптуватися до змін та зберігати високий рівень мотивації. Фахівець групи контролю бойового стресу, який працює з військовослужбовцями в умовах непередбачуваності і постійної загрози для життя, має бути готовим до змін у військовій обстановці, нових службових викликів і стресових ситуацій. Резильєнтність допомагає фахівцеві зберігати професіоналізм навіть в умовах криз та ефективно виконувати свої функції.

Важливим елементом роботи фахівця є також здатність швидко адаптуватися до роботи в команді. Військовослужбовці часто перебувають у

стресових ситуаціях, і здатність офіцера швидко знаходити спільну мову з підлеглими та колегами є важливою складовою його професійної стійкості. Резильєнтність допомагає зберігати ефективну взаємодію в умовах стресу, сприяючи створенню підтримувального та стабільного середовища, необхідного для нормальної психологічної адаптації бійців.

Особиста стресостійкість – ключовий чинник професійної придатності фахівця групи контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах. Оскільки кожен день може бути пов'язаний із ситуаціями, що потребують негайного реагування, резильєнтність дає змогу фахівцеві не лише управляти своїми емоціями в таких ситуаціях, а й передавати свою життєстійкість іншим. Це важливо для підтримки особистої професійної ефективності, а також надання допомоги іншим військовослужбовцям у переживанні їхніх труднощів. Не менш важлива для фахівця групи контролю бойового стресу є здатність до саморефлексії та оцінювання власних реакцій на стрес, що сприяє уникненню емоційного вигорання та збереженню високої ефективності професійної діяльності. Резильєнтність при цьому постає важливим елементом особистої стресостійкості і дає змогу своєчасно вживати необхідних заходів для відновлення психологічної рівноваги.

Щоб забезпечувати високу якість психологічної підтримки військових, фахівець групи контролю бойового стресу має бути готовий до постійного професійного розвитку. Резильєнтність у цьому разі виявляється не лише у здатності долати актуальні труднощі, а й у бажанні розвиватися, вивчати нові методи психологічної підтримки військовослужбовців та адаптувати їх до швидкозмінних умов війни. Постійне прагнення до самовдосконалення допомагає підтримувати власну стресо- і життєстійкість, здатність ефективно впоратись з будь-якими стресогенними ситуаціями. Крім того, фахівець групи контролю бойового стресу має бути відповідальним за своєчасне надання психологічної допомоги. Резильєнтність у цьому контексті означає здатність ефективно вирішувати проблеми, що виникають у бойових умовах, також не

відступати перед складними ситуаціями, брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

Констатуємо, що резильєнтність – це не лише важлива психологічна характеристика офіцера групи контролю бойового стресу, а й ключова умова для успішного виконання його професійних обов’язків. Наявність резильєнтності дає змогу не тільки допомагати військовим у складних психологічних ситуаціях, а й підтримувати власну ефективність і здоров’я в екстремальних умовах, що забезпечує високу якість виконуваної роботи та успішність всього підрозділу.

Отже, резильєнтність – це критично важлива професійно значуща якість фахівців груп контролю бойового стресу, що працюють у складних і кризових умовах, зокрема в умовах війни, тому мають залишатися стійкими до стресових ситуацій, щоб не лише ефективно впоратися зі стресовими навантаженнями, а й допомагати іншим долати труднощі, зберігаючи при цьому професіоналізм і здатність приймати важливі рішення у найскладніших умовах. Резильєнтність фахівців груп контролю бойового стресу забезпечує їх позитивний вплив на якість психологічної підтримки військових, що, зрештою, визначає успішність виконання ними бойових завдань, збереження здоров’я та мотивації особового складу. Саме тому резильєнтність є необхідною умовою ефективного функціонування груп контролю бойового стресу, а її розвиток важливий для підтримки високого професіоналізму в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13.
2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Ключков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

4. Охременко О.Р., Мамченко С. В., Стасюк В. В., Хміляр О. Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
5. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес : ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5 (42). С. 341–343.
6. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 142–145. URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>

Карина Батюк

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
Batiuk_kb@yahoo.com

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ З ОЗНАКАМИ ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ

В теперішній ситуації війни в Україні особливе занепокоєння викликає питання психічного здоров'я дітей та підлітків, котрі належать до найбільш вразливих верств населення. Молодші підлітки (11–13 років), що знаходяться в критичному періоді розвитку, піддаються значному впливу травматичних подій, таких як обстріли, евакуації, втрата близьких або життя в умовах перманентної загрози. Одним з найчастіших наслідків подібних подій є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), котрий серйозно впливає на емоційне, когнітивне та соціальне функціонування дитини. В той же час, саме резильєнтність – здатність адаптуватись до стресових подій, зберігати психічну рівновагу та

функціонувати незважаючи на вплив травми є ключовим фактором відновлення та стабілізації психічного стану підлітків.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою не просто психічне захворювання, яке є відповіддю на стрес або пережиту травму. У юних підлітків ПТСР може виявлятися через нав'язливі спогади (флешбеки), кошмарни, підвищений рівень тривоги, роздратування, емоційну віддаленість, уникнення ситуацій, що асоціюються із травмою, а також проблеми зі сном і концентрацією уваги. Особлива увага приділяється змінам у поведінці: агресії, ізоляції, зниженню академічної успішності, труднощам у відносинах із однолітками.

Дослідження, здійснені серед школярів 5–8 класів у Тернополі, показали, що більше 60% респондентів демонстрували середній або високий рівень симптомів ПТСР. Найбільш помітними були нав'язливі спогади, порушення сну, емоційна відстороненість та уникнення соціальних взаємодій. Часто ці прояви супроводжувалися підвищеною тривогою, що вказує на значні порушення емоційної регуляції.

Кореляційний аналіз виявив, що ознаки ПТСР частіше фіксувалися серед підлітків, які мали безпосередній досвід війни: були свідками воєнних дій, втратили житло чи родичів, змушені були переїжджати або зіштовхнулися із матеріальними нестатками. Це підкреслює важливість своєчасної діагностики та надання психологічної допомоги, особливо у випадках, коли симптоми виражені гостро або мають тривалий перебіг.

Резильєнтність визначається як здатність особистості пристосовуватися до важких обставин, утримувати внутрішню стабільність та ефективно діяти, незважаючи на руйнівні впливи.

В умовах війни стійкість у молодших підлітків набуває особливої ваги, оскільки вона може не тільки зменшити симптоми ПТСР, а й сприяти психоемоційному відновленню та підтримці в процесі адаптації.

В результаті дослідження було виявлено декілька факторів, які сприяють формуванню стійкості у підлітків з ознаками ПТСР: міцні родинні взаємини,

підтримка від однолітків, залучення до позашкільних занять, почуття безпеки вдома та в школі, наявність чіткого розкладу дня, бачення позитивного майбутнього, усвідомлення власної важливості, вміння регулювати емоції та конструктивно долати труднощі.

Програми психологічної підтримки для підлітків з симптомами ПТСР можуть містити: тілесні вправи для саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту, арттерапію, тренінги стресостійкості.

Досвід реалізації таких програм засвідчив зниження рівня ПТСР у 42 % випадків, а тривожності – у 38 %, що вказує на їх результативність.

Психологічна підтримка та профілактика

Розбудова стійкості у підлітків вимагає всебічного, міжгалузевого підходу. Психологічна допомога мусить базуватися на особистих потребах дитини, брати до уваги її досвід та умови. Одним із головних завдань є створення захищеного простору, де підліток має змогу вільно виражати емоції, відчувати підтримку та освоювати нові способи боротьби зі стресом.

Вирішальну роль у формуванні стійкості відіграють батьки, педагоги та соціальні працівники. Психологічна освіта дорослих, які контактують з дітьми, дозволяє своєчасно розпізнавати симптоми ПТСР та реагувати на них у конструктивний спосіб. Це може включати: тренінги з надання емоційної підтримки, розвиток навичок ненасильницького спілкування, впровадження шкільних програм психологічної обізнаності.

Методи діагностики ПТСР теж повинні підлаштовуватися до вікових і культурних особливостей підлітків. Стандартизовані тести, клінічні інтерв'ю, спостереження та анкети – усі ці інструменти потрібно застосовувати комплексно, з урахуванням контексту травматичного досвіду.

Висновки. Формування резильєнтності у молодших підлітків із ознаками ПТСР в умовах війни є нагальним завданням психологічної практики, яке вимагає науково підтверджених методик та їх системного застосування. Здобуті емпіричні дані вказують на значну чутливість цієї вікової категорії до розвитку

ПТСР, разом з тим – демонструють потенціал до одужання за умови наявності підтримки та сприятливого оточення.

Резильєнтність – це не те, з чим народжуються, а те, що вибудовується з плином життя, через здобутий досвід, взаємодію з навколишнім світом, зростання емоційного інтелекту та когнітивних здібностей. Зважаючи на це, вкрай важливо запроваджувати програми психологічної підтримки вже з раннього віку. Ці програми мають бути спрямовані на плекання адаптивних здібностей, надання підтримки сім'ям, укріплення соціальних контактів та навчання навичкам подолання стресу.

Інтегрування психологічної підтримки в освітні установи, активне включення громади у взаємодію задля допомоги, навчання спеціалістів з кризової психології – усі ці заходи здатні сприяти вихованню стійкого покоління, яке вмітиме долати негаразди та знаходити силу відновлюватись після найтяжчих життєвих випробувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA, 2013.
2. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.
3. Іванюк О. В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей: особливості прояву та підходи до допомоги. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 4(91). С. 118–123.
4. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2014.
5. Shevchenko Yu. S. Rezyliientnist yak faktor zberezhenia psykhichnoho zdorov'ia ditey v umovakh viyny [Резильєнтність як фактор збереження психічного здоров'я дітей в умовах війни]. *Psykhohihiia i suspilstvo*. 2022. № 3(89). С. 90–97.

6. Ungar M. Social ecologies and their contribution to resilience // *The Social Ecology of Resilience*. 2012. P. 13–31.

Богдана Бортняк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

bortnyak24@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У психології підлітковий вік розглядається як критичний період формування особистості, в якому важливу роль відіграє процес саморегуляції. Саморегуляція включає в себе здатність людини контролювати свою поведінку, емоції, думки та мотивацію, щоб досягати своїх цілей та відповідати вимогам зовнішнього середовища. В умовах підліткового віку саморегуляція стає важливим чинником психологічного розвитку, оскільки на цьому етапі особистість формується через взаємодію з навколишнім середовищем, а також через освоєння нових соціальних ролей. Саме в цей період спостерігаються перші спроби особистості самостійно вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти, долати емоційні труднощі, планувати та організовувати власну поведінку. Особливої актуальності набуває вивчення саме психологічних особливостей саморегуляції у підлітків як передумови успішної соціалізації, формування життєвих орієнтацій і збереження психічного благополуччя. Підлітковий вік є періодом активного формування самосвідомості, зміни ціннісних орієнтацій і світогляду. Саморегуляція на цьому етапі характеризується певними особливостями, що визначаються підвищеною емоційною збудливістю, розвиненими механізмами ідентифікації та самоствердження, а також високою соціальною чутливістю.

Метою нашої роботи є теоретичне дослідження особливостей саморегуляції в підлітковому віці .

Здійснивши теоретичний аналіз наукових джерел (Кириченко Т.В., Кравцова О.В., Петрунько О.В., Титаренко Т.М., Гончарова О.С.), ми виявили, що саморегуляція в підлітковому віці має складну внутрішню структуру, яка включає когнітивний, емоційний та мотиваційний компоненти. Розглянемо ці важливі компоненти саморегуляції підлітків .

Згідно даних (Гончарова О.С. ,Кириченко Т.В., Кравцова О.В., Петрунько О.В., Титаренко Т.М.), саморегуляція в підлітковому віці складається з кількох компонентів, серед яких важливе місце займає когнітивний компонент, що включає в себе здатність до планування своїх дій, прогнозування наслідків і оцінки ситуації.

Як свідчать дослідження Кравцова О.В., важливим аспектом саморегуляції є мотиваційний компонент, який формує здатність підлітка мотивувати себе до досягнення цілей, контролювати бажання і прагнення. Мотиваційна сфера підлітка часто нестабільна, оскільки вона в значній мірі залежить від змін в емоційному стані та впливу соціальних факторів [2].

Емоційна складова саморегуляції включає в себе контроль над емоціями та реакціями на стресові ситуації. Емоційна саморегуляція є важливим аспектом загальної саморегуляції, оскільки в підлітковому віці емоції часто мають яскраво виражений, нестабільний характер. Підлітки переживають інтенсивні емоції, що зумовлені фізіологічними змінами, соціальними взаємодіями та пошуками власної ідентичності [3].

За словами Петрунько О.В., здатність до емоційної саморегуляції дозволяє підліткам ефективно управляти своїм емоційним станом у різних ситуаціях. Важливим моментом є здатність підлітків розуміти свої емоції, аналізувати їх і використовувати ефективні стратегії для їх регулювання. Низький рівень емоційної саморегуляції може призводити до виникнення психоемоційних порушень, таких як тривожність, депресія, агресія [4].

Цей аспект саморегуляції важливий не тільки для адаптації підлітка в соціумі, але й для його психологічного благополуччя. Психологічне неблагополуччя в підлітковому віці може бути пов'язане з порушеннями механізмів емоційної саморегуляції, що призводить до розвитку деструктивних форм поведінки.

Підлітковий вік супроводжується численними стресовими ситуаціями, такими як зміни в сімейних стосунках, проблеми з однолітками, зміни в освітньому процесі. Вплив стресу на саморегуляцію підлітків є значущим фактором, що визначає їх здатність до адаптації та самоконтролю.

Дослідження впливу стресових ситуацій на саморегуляцію підлітків вказує, що стрес може як посилювати механізми саморегуляції, так і порушувати їх, в залежності від індивідуальних особливостей підлітка та підтримки, яку він отримує від близьких людей. Підлітки, які не мають достатнього рівня емоційної зрілості, частіше піддаються впливу стресу, що порушує їх здатність до самоконтролю [1].

Вивчення саморегуляції в контексті девіантної поведінки є важливим аспектом психологічних досліджень підліткової вікової групи. Девіантна поведінка підлітків може бути результатом порушення механізмів саморегуляції, коли вони не здатні ефективно управляти своїми імпульсами або емоціями в складних соціальних умовах.

Циганчук Т. та Ареф'єва-Пашко Ю. вказують, що девіантна поведінка в підлітковому віці часто є результатом недостатнього розвитку саморегуляції, коли підлітки не вміють контролювати свої імпульси, емоції та соціальні взаємодії. Підлітки з порушеннями саморегуляції частіше проявляють агресивність, ігнорують соціальні норми і шукають способи отримання уваги через негативні вчинки [6].

Як зазначає Титаренко Т.М. важливу роль у саморегуляції відіграють гендерні відмінності. Відзначається, що дівчата на підлітковому етапі розвитку здатні до більш гнучкого управління своїми емоціями та поведінкою, у той час як хлопці часто стикаються з труднощами у виявленні і вираженні своїх емоцій.

Це може бути пов'язано з соціальними стереотипами, які впливають на способи самовираження у підлітків [5].

Титаренко Т.М. зазначає, що хлопці частіше виявляють зовнішню агресію, в той час як дівчата схильні до більш внутрішнього самопокарання у вигляді депресії або самоїдства. Це свідчить про різні стратегії саморегуляції, залежно від статі, і вказує на важливість врахування цих особливостей при розробці програм для розвитку саморегуляції в підлітків [5].

У подальших дослідженнях важливо звернути увагу на гендерні особливості саморегуляції в підлітковому віці, оскільки чоловіки та жінки можуть мати різні стратегії саморегуляції, що може впливати на їх адаптацію до соціальних і культурних норм. Крім того, варто досліджувати вплив сучасних технологій і соціальних медіа на розвиток саморегуляції в підлітків, адже ці фактори мають все більший вплив на емоційне самопочуття та соціальну поведінку молоді.

Отже, саморегуляція в підлітковому віці є важливим компонентом психологічного розвитку особистості, вивчення цього процесу дозволяє зрозуміти, як підлітки взаємодіють з навколишнім світом, яким чином вони контролюють свої емоції і поведінку, а також як це впливає на їх психологічне благополуччя та соціальну адаптацію. Саморегуляція є основою для подолання стресових ситуацій, запобігання девіантній поведінці і розвитку здатності до ефективної соціальної взаємодії.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення ролі сімейного мікросередовища, впливу культури і технологій на розвиток саморегуляції, а також удосконалення методик психологічної допомоги підліткам, спрямованих на розвиток їх самоконтролю та емоційної зрілості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончарова О. С. Вплив стресу на саморегуляцію підлітків: психологічний аспект. *Психологічна наука і практика*, 2022, №7(4), С. 23–34.
2. Кравцова О. В. Саморегуляція емоцій у підлітковому віці: монографія. Київ: Либідь, 2017. 168 с.

3. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: дис.. канд. психол. наук: 19.00.07 / НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2001. 249 с.

4. Петрунько О. В. Психологічні особливості саморегуляції у підлітків. Київ: Видавництво КНУ, 2019. 144 с.

5. Титаренко Т. М. Вікова психологія: сучасні підходи. Київ: Видавництво «Наукова думка», 2016. 312 с.

6. Циганчук Т., Арєф'єва-Пашко Ю. Психологічні особливості девіантної поведінки в підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 8(26), С. 509-520.

Владислав Ващишин

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль. Україна

vashchyshynvlad@gmail.com

Віктор Сіткарь

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

sitkarv@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У сучасному світі через вплив несприятливих умов соціалізації дітей таких як домашнє насильство, жорстоке поводження з дітьми, медіанасильство, та ін. все більшого прояву має деструктивна поведінка, особливо серед підлітків.

Деструктивна поведінка – це руйнівні дії підлітка (вербальні чи практичні), які можуть бути спрямовані на самого себе або зовнішній світ і проявлятися в нападах агресії, гніву чи ворожості [4, с. 6]. Руйнівні дії є як джерелом підвищеної небезпеки для самого підлітка, який на шляху дорослішання пробує та ризикує (часто своїм здоров'ям і життям), так і для всіх, хто його оточує, а передовсім батьків (або осіб, які їх замінюють) та педагогів, суспільства в цілому. Численні дослідження науковців демонструють, що поширеними серед підлітків, юнаків та дівчат, є зловживання електронними іграми, Інтернетом та соціальними мережами, ризиковані захоплення, агресивна поведінка, булінг (цькування) та приниження однолітків тощо. Деструктивні види поведінки можуть як безпосередньо призвести до фізичних і психічних травм та захворювань, труднощів у взаємодії з оточенням, конфлікту із законом, так і негативно вплинути на розвиток і соціальне становлення дитини, позбавити її шансу на успішне життя у майбутньому. Водночас, важливо пам'ятати, що часто така поведінка дитини є відповіддю на ті складні обставини життя, в яких вона опинилася та зростає, криком про допомогу, про потребу у розумінні, підтримці, безпеці, захисті. Ігнорування або несвоєчасне виявлення дорослими ознак деструктивної поведінки у підлітків часто призводить до заподіяння ними фізичної, психологічної шкоди собі та/або оточуючим [4, с. 4].

У психологічній енциклопедії [10, с. 98] зазначено, що деструктивність (лат. *destruction* – порушення, руйнування) – потяг до смерті, мортидо, некрофілії тощо. Цей термін широко використовували психоаналітики (З. Фройд, Е. Фромм та ін.).

Спираючись на вищезазначене та здійснений нами аналіз теоретичних джерел з проблеми дослідження виявлено різні підходи науковців до розуміння деструктивної поведінки підлітків. Зокрема:

1. *Психоаналітичний підхід*: Зігмунд Фройд розглядав деструктивність як прояв інстинкту смерті (танатосу), спрямованого назовні. Недостатня сублімація агресивної енергії може призводити до деструктивних дій.

Психоаналітики вважають, що елемент деструктивності існує і діє в кожній істоті, намагаючись привести її до стадії розпаду, тобто повернути життя до ступеня неживої матерії. Цей інстинкт смерті, коли спрямовується назовні, то стає інстинктом деструктивності: істота зберігає власне життя, руйнуючи чуже. Фромм, який найповніше дослідив деструктивність, розглядав синдром розпаду як основу найзловіснішої деструктивності [10, с. 98].

2. *Когнітивно-біхевіоральний підхід:* Деструктивна поведінка розглядається як результат дисфункційних когнітивних схем, неправильних інтерпретацій соціальних ситуацій та неефективних стратегій вирішення проблем [2, с. 95-101].

3. *Психологічні теорії розвитку підліткового віку:* Криза ідентичності Е. Еріксона, потреба в автономії та самоствердженні можуть проявлятися через деструктивні форми поведінки як спосіб протесту або привернення уваги.

До того ж Л. Завацька [6, с. 15] зазначає, деструктивна поведінка серед старших підлітків є значущою соціально-психологічною проблемою, що негативно впливає на особистісний розвиток, соціалізацію та суспільство в цілому. Зростання агресивності, правопорушень, ризикованої поведінки та інших форм деструкції потребує глибокого розуміння їхніх причин та механізмів.

В контексті дослідження виявлено, що вчені виділяють такі соціально-психологічні фактори деструктивної поведінки в старшому підлітковому віці:

1. Сімейні фактори: а) неблагополучні сімейні стосунки (конфлікти, насильство, відсутність емоційної близькості) .

б) непослідовне або надмірно авторитарне виховання.

2. Вплив однолітків: а) приналежність до девіантних підліткових груп, де деструктивна поведінка є нормою та заохочується [6, с. 65-70]. б) Тиск однолітків (peer pressure) до вчинення деструктивних дій. в) суперництво та боротьба за статус у групі, що може проявлятися через агресію та насильство [1, с. 88-92].

3. Вплив навчального закладу: а) негативний клімат у класі, булінг, відчуття соціальної ізоляції [9, с. 52-57]. б) Відсутність можливостей для самореалізації та позитивного самоствердження. (Маслоу А., с. 178-183)

4. Вплив медіа та інформаційного простору: а) перегляд контенту, що пропагує насильство, агресію, жорстокість та інші форми деструктивної поведінки. б) Ідеалізація девіантних моделей поведінки в кіно, музиці, комп'ютерних іграх [11, с. 39-44]. в) Вплив соціальних мереж, кібербулінг [5, с. 60-65].

Головною ознакою деструктивної поведінки є її руйнівний характер, спрямований на будь-що: стосунки, злагоду, здоров'я, успіх, дружбу тощо, а також фізичні об'єкти. Загалом можна виокремити два типи деструктивної поведінки, які різняться за своїми цілями.

Перший тип – зовнішньо деструктивна поведінка, цілі якої спрямовані на порушення соціальних норм (моральних, етичних, культурних), прийнятих у суспільстві. Зазвичай такий тип поведінки класифікується як асоціальний. У цьому випадку прояви деструктивної поведінки підлітка можуть стати джерелом підвищеної небезпеки не лише для нього самого, а й для його оточення і суспільства в цілому. Деструктивна поведінка може спричинити й антисоціальних форм вияву, які порушують правові норми і стосовно яких законодавством України передбачено конкретні випадки настання юридичної відповідальності неповнолітніх з 16 років, а за вчинення деяких кримінальних злочинів – з 14. Загалом виділяють цивільну, адміністративну та кримінальну відповідальність [4, с. 6; 7].

Прояви зовнішньо деструктивної поведінки: а) умисне заподіяння фізичних збитків іншим людям (побої, хуліганство, крадіжки, вбивство); б) моральне приниження інших людей (участь у булінгу (цькуванні), провокування конфліктів); в) порушення соціальних норм (шкільні прогули або відмова від навчання, ухід із дому, бродяжництво, агресивна поведінка, обман); г) вандалізм (псування неживих предметів, пам'яток культури, історії, витворів мистецтва, графіті (настінні малюнки) непристойного характеру); д) жорстокість до тварин

(знущання, тортури, омертвлення); е) екоцид (нанесення збитків об'єктам природи: підпали, забруднення природного середовища, знищення тварин); є) лихослів'я (вживання нецензурної лексики).

Другий тип – внутрішньо деструктивний, спрямований на саморуйнацію та дезінтеграцію власної особистості. Такий тип поведінки надає підліткові у психологічному плані тимчасове короткочасне полегшення, проте заважає вести життя, яке забезпечує його благополуччя [4, с. 6].

Прояви внутрішньо деструктивної поведінки: а) зловживання алкоголем/наркотиками, куріння; б) розлади харчової поведінки (переїдання, голодування, недоїдання); в) дії з ризиком для життя (зацепінг, паркур та ін.); г) надмірна видозміна власного тіла (татуювання, пірсинг, шрамування); д) патологічна пристрасть до комп'ютерних та азартних ігор; е) імпульсивна та ризикована сексуальна поведінка (безладні статеві стосунки, проституція та ін.); є) самоушкодження (різання, висмикування волосся, опіки); ж) спроба самогубства (навмисне позбавлення себе життя) [4, с. 6-7].

Як різновид деструктивної поведінки підлітка виділяють деструктивну поведінку в школі, що є проблемною як така, що не відповідає правилам освітнього середовища, відволікає вчителя від проведення навчальних занять та заважає навчанню інших дітей. Свідоме негативне втручання школяра в освітній процес є деструктивним.

Виділяють 5 форм деструктивної поведінки в школі: 1. агресивні дії; 2. руйнування шкільного майна; 3. порушення громадського порядку; 4. протидія авторитетам; 5. Саморуйнування [4, с. 7].

Стосовно форм прояву деструктивної поведінки у старших підлітків науковці виділяють :

1. *Делінквентну* поведінку (крадіжки, вандалізм, хуліганство). 2. *Аутодеструктивну* поведінку (самопошкодження, суїцидальні думки та спроби). 3. *Булінг (цькування)*.

Деструктивна поведінка в школі може мати серйозні наслідки для учня такі як:

Проблеми з навчанням: Зниження успішності, прогули та відмова від відвідування школи, виключення зі школи.

Психологічні проблеми: Підвищена тривожність та стрес, депресія, низька самооцінка, проблеми з соціалізацією. розвиток агресивності, суїцидальні нахили,

Соціальні проблеми: Ізоляція від однолітків, конфлікти з учителями та іншими учнями, формування негативної репутації, проблеми з законом.

Фізичні проблеми: Травми внаслідок бійок, проблеми зі здоров'ям, пов'язані зі стресом, залежність від психоактивних речовин.

У контексті дослідження варто звернути увагу на психологічні особливості особистості, які виявлені у ході аналізу. Зокрема це:

1. Низька самооцінка та невпевненість у собі, що може компенсуватися агресивною поведінкою. 2. Імпульсивність та низький рівень самоконтролю [3, с. 62-68]. 3. Нерозвиненість емпатії та низька здатність до співпереживання. 4. Схильність до зовнішньої атрибуції відповідальності (перекладання вини на інших). 5. Пошук гострих відчуттів та низька толерантність до рутини. 6. Деформована система цінностей, негативне ставлення до соціальних норм та правил [7, с. 48-53].

Щодо психологічних ознак деструктивної поведінки, то науковці виділяють такі: а) підвищена збудливість, тривожність, яка переростає в грубість, відверту агресію; б) зацикленість на негативних емоціях; в) схильність до депресії і депресивний стан; г) прояв нав'язливих рухів (часте моргання, обкушування нігтів, пересмикування плечима, хмикання чи шмигання носом та ін.); д) нездатність співпереживати, співчувати іншим людям; е) втрата попереднього емоційного контакту з однокласниками і стремління показати свою «безстрашність» оточенню; є) прагнення бути в центрі уваги в будь-який спосіб; ж) відлюдкуватість, відчуженість у шкільному середовищі; з) відсутність друзів, низькі комунікативні навички; и) уникнення зорового контакту (відводить погляд, намагається дивитись вниз, собі під ноги) [4, с. 8].

У поведінці підлітка можуть проявлятися декілька ознак одночасно. Це може бути випадковість чи слідування тінейджерській моді (наприклад, носіння

одягу лише чорного кольору), а водночас і сигналом для ретельнішої уваги з боку батьків та вчителів. Крім вищезазначеного, вважаємо за необхідне звернути увагу на те, що сьогодні в суспільстві серед українських підлітків шириться небезпечний тренд – співпраця з ФСБ. Російські спецслужби масово вербують дітей для диверсій в Україні. Найчастіше – для підпалів авто військовослужбовців ЗСУ, обладнання «Укрзалізниці» чи будівель ТЦК.

Перспективою подальшого дослідження зазначеної проблеми є проведення емпіричного дослідження для глибшого розуміння орієнтирів у прийнятті рішень щодо запобігання деструктивній поведінці підлітків. Зокрема, виявлення рівнів (глибини) деструктивної поведінки: а) *початковий* – поодинокі ознаки деструктивної поведінки; б) *ускладнений* – збільшена кількість, частота, тривалість прояву ознак деструктивної поведінки; в) *екстремальний* – це небезпечні дії, які є реальною загрозою життю та здоров'ю підлітків або оточенню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адлер А. Індивідуальна психологія як шлях до пізнання і дії. Київ: PSYLIB, 2003. С. 88-92.
2. Бек Дж.С. Когнітивна терапія: основи та напрямки. Київ: Сфера, 2003. С. 95-101.
3. Гофредсон Г.Д., Хірші Т. Загальна теорія злочинності. Київ: Основи, 2001. С. 62-68.
4. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В., Лях Т., Пашко Н., Соловійова В., Сорокіна О., Спіріна Т., Суліцький В., Удовенко Ю., Чепенко О., Чуйко О., Швед О., Янковець В. Профілактика деструктивної поведінки підлітків (Т. Журавель, Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФО-П Буря О.Д. Київ, 2022. 144 с.
5. Завацька Л. М. Девіантна поведінка: причини, форми, корекція. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. С. 15; 65-70.
6. Ковальчук Я. І. Юридична психологія. Київ: Знання, 2000. С. 48-53.
7. Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ: PSYLIB, 2004. С. 178-183.

8. Обухівська О. Г. Психологія булінгу в освітньому середовищі. Київ: Освіта України, 2010. С. 52-57.

9. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.

10. Сухомлинська О. В. Ціннісні орієнтації молоді в умовах інформаційного суспільства. Київ: Стилос, 2003. С. 39-44.

Василь Гевко

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

Тернопіль, Україна

gevko.v@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні умови, спричинені повномасштабною війною, в Україні створюють надзвичайно складні життєві ситуації, що впливають на психоемоційний стан населення. У цей період людина стикається з численними стресовими факторами: загроза життю, втрати близьких та рідних, руйнування соціальної інфраструктури, постійна невизначеність майбутнього. У таких умовах життєстійкість особистості виступає не лише як механізм виживання, але й як важливий ресурс, що дозволяє долати кризи, адаптуватися до нових реалій та зберігати психічне благополуччя [2]. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що життєстійкість має багатокомпонентну структуру, яка включає як вроджені, так і набуті чинники, а її розвиток сприяє формуванню адаптивних стратегій у кризових ситуаціях [1; 4].

Життєстійкість, яка розглядається як здатність протистояти зовнішнім загрозам і адаптуватися до нових умов, набуває особливої актуальності в складних умовах сьогодення. Дослідження вказують, що життєстійкість – це не лише вроджена характеристика, а й результат динамічного розвитку, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. В умовах війни вона стає ключовим ресурсом для збереження психоемоційного балансу та оптимальної адаптації, що дозволяє не просто виживати, а перетворювати негативні життєві події у можливості для особистісного зростання [4].

Як стверджує І. Чанчиков, з позицій системного підходу, життєстійкість є цілісною системою, яка складається з автономних компонентів – включеності, контролю та прийняття ризику. Цей підхід дозволяє побачити адаптаційні процеси як взаємопов'язані механізми, де кожен компонент функціонує незалежно, але одночасно інтегрується у загальну модель. Такий погляд відкриває можливості для розробки комплексних методик оцінки, що враховують як індивідуальні риси, так і соціально-психологічні фактори, що впливають на процеси адаптації. У воєнних умовах, коли зовнішній вплив є надзвичайно інтенсивним, системний підхід дозволяє виявити як сильні сторони особистості, так і її слабкі, що стає основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки [4].

Аналіз структурних аспектів життєстійкості, проведений І. Данилюком, В. Предко та Р. Трайно, дозволяє виокремити три рівні функціонування – психофізіологічний, соціально-психологічний та смисловий. Психофізіологічний рівень відображає індивідуальні реакції організму на стрес, а соціально-психологічний – здатність особистості інтегруватися в соціальне середовище, зберігати контакти і отримувати підтримку навіть за умов екстремального навантаження. Смисловий рівень забезпечує формування життєвих орієнтирів та ціннісних установок, які стимулюють особу знаходити сенс у труднощах, які вона переживає. Такий підхід дає змогу окреслити комплекс взаємозв'язків, що визначають адаптивну здатність людини у кризових

ситуаціях, і дозволяє точно визначити, які саме компоненти потребують додаткової корекції для оптимізації психологічного благополуччя [1].

Особливу увагу в дослідженнях приділено питанням стресостійкості, яка, на думку М. Шпак, є невід'ємною складовою життєстійкості. Стресостійкість характеризується здатністю особистості протистояти сильним емоційним навантаженням та зберегти внутрішню рівновагу навіть за умов надзвичайних життєвих труднощів. Методологія дослідження, заснована на порівняльному аналізі теоретичних концепцій захисту від стресу, дозволяє встановити прямий зв'язок між ефективністю застосування копінг-стратегій і рівнем стресостійкості. За результатами аналізу, особистість, яка володіє високою стресостійкістю, демонструє більшу здатність до адаптації та швидкого відновлення після кризових подій, що є особливо важливим в умовах воєнного часу [5].

У контексті інтеграції внутрішніх ресурсів і зовнішніх викликів важливу роль відіграють копінг-стратегії. В. Олефір у своїй роботі доводить, що ефективне використання адаптивних копінг-стратегій є медіатором між життєстійкістю і психологічним благополуччям особистості. За його даними, активне застосування стратегій, спрямованих на вирішення проблем, допомагає зменшити негативний вплив зовнішніх стресорів і сприяє підтримці емоційного балансу. Емпіричні результати підтверджують, що особистість, яка використовує продуктивні копінг-стратегії, має значно вищий рівень життєстійкості, що, своєю чергою, позитивно впливає на її здатність протистояти кризовим ситуаціям [3].

Результати дослідження С. Кондратюк розширюють уявлення про життєстійкість як активний ресурс, який здатний перетворювати негативні життєві події у нові можливості для розвитку. Дослідниця аналізує як внутрішні, так і зовнішні ресурси, що впливають на адаптаційні процеси, і підкреслює, що життєстійкість є не лише захисним механізмом, а й основою для самореалізації в умовах воєнного конфлікту. За результатами дослідження, активне використання ресурсів особистості сприяє не лише виживанню, а й підвищенню

якості життя, оскільки стимулює процеси самовдосконалення та розвитку позитивних установок, що є важливими для подолання життєвих труднощів [2].

Інтеграція отриманих результатів свідчить, що комплексний підхід до дослідження життєстійкості в умовах війни має велике практичне значення. Системний аналіз дозволяє побудувати узагальнену модель, яка враховує всі аспекти адаптації – від фізіологічних реакцій до соціальних взаємодій і смислових установок. Це, своєю чергою, створює підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки як окремих осіб, так і груп населення, що переживають кризові ситуації. Особливо актуальним є застосування таких методів, як структурне моделювання і порівняльний аналіз теоретичних підходів, що дозволяє виявити слабкі місця в адаптаційних процесах і розробити стратегії їхнього покращення. Практична цінність досліджень проявляється в можливості використання отриманих даних для формування спеціалізованих програм психологічної допомоги, які спрямовані на підвищення рівня життєстійкості, запобігання розвитку психотравм і сприяння процесам соціальної реінтеграції в умовах воєнного конфлікту [1; 2].

Отже, проведений аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що життєстійкість в умовах війни є не просто характеристикою адаптації, а комплексним ресурсом, який забезпечує особистість інструментами для перетворення кризових ситуацій у можливості для саморозвитку та збереження психічного здоров'я. Інтеграція системного, структурного та копінгового підходів відкриває перспективу для розробки ефективних психологічних програм, які враховують як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні стресогенні чинники. Це, своєю чергою, сприятиме не лише профілактиці психотравматичних розладів, але й стимулюватиме позитивні процеси самореалізації та соціальної реінтеграції у надзвичайно складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 46–51.
2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.
3. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. Вип. 981. С. 168–172.
4. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 4(2). С. 59–62.
5. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

Анна Демура

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

зі спеціальності «Психологія»,

Український державний університет

імені Михайла Драгоманова,

м.Київ, Україна

annademura@gmail.com

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік – період інтенсивних фізичних, емоційних і психологічних змін, коли молоді люди стикаються з різноманітними внутрішніми і зовнішніми викликами, що можуть негативно впливати на їх психічне здоров'я. У цей час особливо важливою є здатність підлітків адаптуватися до стресів, зберігаючи емоційну стійкість і здатність до самовідновлення, що концептуалізується в понятті «резильєнтність». У цьому контексті музикотерапія виступає як засіб

розвитку і підтримки їхньої резильєнтності. Музика здатна сприяти зниженню рівня стресу, розвитку емоційної виразності, а також формуванню позитивних соціальних зв'язків. Музикотерапія дає можливість підліткам знайти способи справлятися з емоційними труднощами та психологічною напругою, а також розвивати внутрішню силу і здатність до саморегуляції. Враховуючи зростаючі психологічні проблеми у підлітків, дослідження музикотерапії як ефективного засобу розвитку резильєнтності є надзвичайно актуальним і важливим.

Аналіз наукової літератури (С. Березка [1], О. Вознесенська [2], С. Горбова [3], К. Гуцол [7], М. Кисельова [4], О. Кокун [5], О. Колпакчи [6], Г. Локарева [7], Т. Мельничук [5], О. Чиханцова [7] та ін.) показує, що музикотерапія може бути ефективним засобом розвитку резильєнтності особистості, оскільки здатна стимулювати ключові психоемоційні процеси, які сприяють їх адаптації до стресів і розвитку внутрішньої стійкості. Проте музикотерапія як засіб розвитку резильєнтності у підлітковому віці у науковій літературі не розглядалася.

Мета статті – обґрунтування музикотерапії як засобу розвитку резильєнтності у підлітковому віці.

Музикотерапія – важливий метод корекції, який використовує музику (слухання, створення чи виконання) для покращення фізичного, емоційного та психічного стану людини. Вона базується на здатності музики впливати на емоційний фон, знижувати стрес, покращувати когнітивні функції та допомагати в процесах відновлення здоров'я. Музикотерапія може використовуватися для подолання стресів і допомоги в емоційному відновленні. Її основна сила полягає в здатності музики впливати на психоемоційний стан людини. Музика також допомагає знижувати рівень стресу, покращувати самопочуття та забезпечує психологічну підтримку особи в складних ситуаціях.

Аналіз психологічних джерел (С. Березка [1], О. Вознесенська [2], С. Горбова [3], М. Кисельова [4], О. Колпакчи [6], Г. Локарева [7] та ін.) показує, що одним із найбільш очевидних механізмів впливу музикотерапії є регулювання емоційного стану людини. Музика здатна викликати різноманітні емоційні реакції, що дозволяє їй справлятися з негативними переживаннями і

знайти внутрішні ресурси для подолання стресу і майбутнього відновлення. Важливо враховувати, що музикотерапія у підлітковому віці виступає і як засіб групової терапії, сприяючи розвитку соціальних навичок, підтримці взаємодії та розуміння, допомагаючи в подоланні стресу. Спільне виконання музики чи участь у музикотерапевтичних сесіях створює відповідну атмосферу підтримки, даючи можливість дітям, підліткам, дорослим обмінюватися досвідом і підвищувати власну психоемоційну стійкість.

Оскільки музикотерапія займає важливу роль у подоланні стресів та забезпечує цілісну підтримку, допомагаючи людям ефективно справлятися з наслідками стресових ситуацій і зміцнювати психоемоційну стійкість, то закономірно, що музикотерапія є важливим засобом розвитку резильєнтності у підлітковому віці. Відтак охарактеризуємо основні чинники розвитку резильєнтності сучасних підлітків під впливом засобів музичної терапії.

Так, музикотерапія є важливим засобом для розвитку резильєнтності сучасних підлітків, оскільки вона впливає на ключові психоемоційні процеси, які допомагають підліткам адаптуватися до складних життєвих ситуацій і розвивати стійкість до стресу [6]. Резильєнтність, або здатність людини ефективно долати труднощі, є важливою якістю, особливо в підлітковому віці, коли гормональні зміни і соціальні виклики можуть створювати значні емоційні навантаження. Один з основних чинників, який забезпечує ефективність музикотерапії, — це активізація психоемоційних процесів, зокрема, розуміння та вираження емоцій.

Підлітки, що переживають емоційні зміни в перехідному віці, часто стикаються з труднощами у вираженні своїх переживань словами. Це може призводити до внутрішнього конфлікту, а також до розвитку стресу та тривожних розладів [2]. Музика, з її здатністю викликати різноманітні емоції, дає підліткам можливість виразити складні почуття, які вони можуть не вміти чи не хотіти висловлювати словесно. Наприклад, через гру на музичних інструментах або спільний спів підлітки можуть виражати емоції радості, гніву, суму, що допомагає їм зняти психічне навантаження і зменшити емоційну напругу. Це

сприяє усуненню патопсихологічних блоків, які можуть заважати ефективному розвитку, і дозволяє підліткам набувати гнучкості в реакціях на стресові ситуації.

Другим важливим чинником є розвиток естетичних переживань. Музика сприяє формуванню естетичних відчуттів, що в свою чергу допомагає знижувати рівень негативних емоцій і формувати позитивні почуття [4]. Наприклад, підлітки можуть слухати класичну музику, що дає їм відчуття спокою і гармонії, або, навпаки, динамічні композиції, які надають енергію та стимулюють творчий потенціал. Музичні заняття, що включають не тільки слухання, але й активну участь у створенні музики, відкривають можливості для глибоких емоційних переживань, що дозволяє підліткам переживати та осмислювати свій внутрішній світ. Відчуття краси і гармонії через музику сприяє розвитку внутрішньої стійкості, допомагаючи підліткам відволіктися від стресу і зосередитися на чомусь конструктивному. Це особливо важливо в умовах, коли підлітки стикаються з проблемами у навчанні або взаємодії з однолітками.

Стимулювання соціально-комунікативних взаємодій через групові форми музикотерапії є ще одним важливим чинником розвитку резильєнтності. Музика, виконана спільно з іншими учасниками групи, є важливим інструментом для розвитку соціальних навичок [1]. Наприклад, спільне виконання підлітками пісень або імпровізація на музичних інструментах створює атмосферу співпраці і взаєморозуміння. Це особливо важливо для учнів, які мають труднощі в соціалізації або відчувають себе ізольованими. Через музику вони можуть поліпшити свою вербальну та невербальну комунікацію, що сприяє покращенню соціальних зв'язків. У груповій музикотерапії, де підлітки спільно працюють над досягненням мети, формується здорове почуття групової ідентичності, яке підтримує їх під час складних соціальних ситуацій. Це дозволяє підліткам не лише навчитися працювати в команді, але й розвивати емпатію і рефлексію, що є важливим для формування соціальних зв'язків у майбутньому.

Одним із ключових аспектів використання музикотерапії в підлітковому віці є підвищення рівня самовираження та емоційної експресії. Музика дає підліткам можливість виразити свої почуття, що є надзвичайно важливим для

тих, хто стикається з труднощами в емоційному самовираженні [2]. Наприклад, підлітки, які переживають стрес через проблеми в родині чи в школі, можуть відчувати труднощі в пошуку слів для вираження переживань. Музикотерапія дозволяє їм вивільняти емоції через музику, що знижує рівень стресу. При цьому процес катарсису (емоційного вивільнення через музику) є важливим етапом у психоемоційному очищенні. Це допомагає не лише зняти негативні емоції, але й відновити внутрішню гармонію. Так, підлітки, що переживають емоційну напругу через проблеми в особистому житті, можуть звільнитися від стресу через гру на інструменті або спільний спів. Це знижує ризик розвитку психологічних проблем, таких як депресія чи тривожні розлади, і сприяє формуванню емоційного фону, необхідного для розвитку стійкості до стресу.

Важливим чинником ефективності музикотерапії у розвитку резильєнтності підлітків є регулювання психовегетативних порушень. Зокрема, в підлітковому віці можуть виникати різні емоційні та фізіологічні труднощі, пов'язані з нервово-психічним напруженням [7]. Музика, завдяки своїм ритмам, темпам та динаміці, може впливати на вегетативну нервову систему, допомагаючи заспокоїти підлітка або, навпаки, активізувати його, в залежності від потреби. Наприклад, спокійні мелодії з м'яким темпом можуть сприяти релаксації і зниженню рівня стресу, а більш енергійні композиції можуть мобілізувати внутрішні ресурси підлітка, даючи йому енергію для подолання труднощів. Музика впливає не лише на емоційний стан, а й на фізіологічні процеси, що сприяє розвитку психологічної стійкості.

Важливо, що індивідуалізація музикотерапевтичних методів дозволяє адаптувати заняття під конкретні потреби кожного підлітка, враховуючи його емоційний стан і рівень розвитку [2]. Вказане дозволяє створювати максимально комфортні умови для кожного учасника. Наприклад, підлітки з різними психоемоційними труднощами можуть отримувати індивідуальну підтримку, яка відповідає їх потребам. Музика може бути обрана таким чином, щоб відповідати поточному емоційному стану підлітка, заспокоюючи його, якщо він переживає стрес, або стимулюючи, якщо відчуває апатію. Індивідуалізація

робить музикотерапію надзвичайно гнучким інструментом для роботи з різними типами підлітків і дозволяє досягати максимального результату.

Поширений у музикотерапії мультисенсорний підхід також сприяє розвитку резильєнтності, оскільки він активує різні органи чуття. Підлітки можуть не тільки слухати музику, але й брати участь у створенні музики через інструменти, що стимулює розвиток моторики та координації [4]. Наприклад, коли підліток взаємодіє з музичними інструментами, він не лише виражає свої емоції, а й розвиває дрібну моторику та відчуття ритму, що позитивно впливає на його загальний розвиток. Мультисенсорні вправи, де підлітки слухають музику і рухаються під її ритм, допомагають їм більш повноцінно переживати емоції і розвивати внутрішню психоемоційну стійкість.

Отже, музикотерапія є важливим засобом розвитку резильєнтності підлітків, оскільки позитивно впливає на численні аспекти їхнього емоційного та соціального розвитку. Музикотерапія активізує психоемоційні процеси, що дозволяє підліткам краще розуміти свої почуття та переживання, а також допомагає позбуватися негативних емоцій. Музикотерапія сприяє розвитку естетичних переживань та соціально-комунікативних навичок підлітків, покращує здатність до вербальної та невербальної комунікації, дає змогу регулювати психовегетативні порушення, а мультисенсорний підхід, що залучає різні органи чуття, сприяє розвитку моторики та координації рухів, що, в свою чергу, підвищує загальну ефективність психокорекційного впливу. Загалом музикотерапія є незамінним інструментом розвитку стресостійкості підлітків, дозволяючи їм краще адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березка С. В. Аналіз ефективності застосування арт-терапевтичних методів для психокорекції дітей з порушенням інтелектуального розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. № 3. С. 206-211.

2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога : використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2017. 120 с.
3. Горбова С. А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед.* 2012. №12. С. 10-13.
4. Кисельова М. В. Арт-терапія в практичній психології і соціальній роботі. *Практична психологія і соціальна робота.* 2017. №3. С. 12-17.
5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
6. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
7. Локарева Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. *Вісник Запорізького національного університету.* 2019. №2. С. 129-133.
8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

Ольга-Марія Коваль

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

olichkakoval1234@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ВИНИКНЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

В умовах сьогодення значущим постає дослідження психологічних чинників впливу самооцінки на виникнення агресивної поведінки підлітків. Оскільки підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли відбуваються суттєві зміни в самоусвідомленні, соціальних взаємодіях та емоційній сфері, то самооцінка підлітків, яка може варіюватися від високої до низької, має значний вплив на їх поведінкові реакції, зокрема на схильність до агресії. Низька або нестабільна самооцінка часто стає каталізатором таких негативних емоційних станів, як фрустрація, тривожність або депресія, що можуть призвести до агресивних виявів у стосунках з соціальним оточенням. Тому вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та агресивною поведінкою підлітків є важливим для розробки ефективних психокорекційних програм.

Аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження (І. Андрущенко [2], Р. Ар'єв [2], І. Булах [3], П. Домова [4], В. Іванова [5], С. Томчук [6] та ін.) показує, що самооцінка може впливати на агресивність особистості. Проте психологічні чинники впливу самооцінки підлітків на виникнення агресивної поведінки у доступній науковій літературі не розглядалася.

Мета статті – обґрунтування психологічних чинників впливу самооцінки на виникнення агресивної поведінки підлітків.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, коли відбуваються суттєві зміни як у фізичному, так і в психічному плані. Цей віковий етап характеризується процесом пошуку особистісної ідентичності, що є ключовим завданням сучасних підлітків. Вони, відчувачи потребу в самовираженні та прийнятті, починають активно ставити питання про свою роль у соціумі, шукають своє місце в різних соціальних групах. Також в цей період особистість формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, зокрема через взаємодію з батьками, однолітками та соціальним довкіллям. Підлітки часто переживають внутрішні конфлікти, намагаючись збалансувати свої бажання й потреби з очікуваннями середовища, можуть відчувати суперечливі емоції та труднощі в самовизначенні. Саме на цьому етапі починає формуватися їх самооцінка, яка має значний вплив на поведінку і взаємодії з іншими людьми.

Зазначимо, що самооцінка підлітків є динамічним і часто нестабільним фактором. Вона може швидко змінюватися залежно від ситуації та зовнішніх впливів, таких як успіхи або невдачі в навчанні, взаємодія з однолітками або оцінка батьками [2]. Це особливо помітно у підлітків з низькою самооцінкою, які можуть відчувати невпевненість, переживаючи почуття неповноцінності й неадекватності, що призводить до різних форм психологічного дискомфорту, включаючи тривожність і депресивні стани [6]. Вони можуть сприймати критику чи навіть нейтральні зауваження як особисту образу, що посилює негативні емоції [1]. Проте підлітки з високою самооцінкою часто відчують себе впевненими у своїх силах, що дозволяє їм справлятися з труднощами [4]. З іншого боку, занадто висока самооцінка може пов'язуватися з проявами агресії, коли підліток прагне нав'язувати свої думки та рішення оточуючим [5].

Агресивна поведінка також є характерною особливістю підліткового віку, виникаючи як реакція на внутрішні конфлікти, незадоволення собою або ситуацією. Підлітки можуть демонструвати агресивну поведінку в результаті конфліктів з однолітками, батьками чи іншими дорослими. У деяких випадках агресія стає способом самовираження особистості або компенсацією за відчуття незадоволення своїм місцем у житті. Низька самооцінка може сприяти появі

агресії у підлітків, які часто відчують потребу захищатися від уявних або реальних загроз. Часто вони не вміють адекватно висловлювати свої емоції, тому агресія стає способом привернути увагу або зняти стрес. Окрім того, підлітки, які не отримують достатньої підтримки від родини чи соціального довкілля, також можуть бути схильні до агресивної поведінки. Такі підлітки відчують себе ізольованими, й агресія стає способом подолання відчуження. Агресивну поведінку можуть проявляти й підлітки з нестабільною самооцінкою. Вони можуть сильно реагувати на негативні оцінки та критику з боку оточуючих, що може викликати у них агресію або навіть саморуйнівну поведінку. Такі підлітки часто почуваються вразливими, а їхня схильність до агресивних проявів постає способом відновлення контролю над ситуацією.

Важливим чинником, який визначає агресивну поведінку підлітків і пов'язаний із самооцінкою, є їх соціальний статус серед однолітків [3]. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, прагнучи визначити, чи відповідають вони соціальним стандартам і чи займають певне місце в групі. Порівняння з однолітками й їхніми досягненнями не на свою користь може призвести до почуття неповноцінності і стати основою внутрішнього конфлікту. Агресія в такому випадку може бути проявом внутрішньої напруги, яка виникає через невідповідність очікувань і реальності. Підліток може почуватися ображеним або приниженим через своє становище в групі, і це може призвести до розчарування, яке виливається у агресивну поведінку. Крім того, бажання досягти високого соціального статусу може стимулювати підлітка до проявів агресії, щоб отримати повагу або навіть страх серед своїх однолітків.

Почуття невизнаності або відторгнення в соціальній групі також є важливим психологічним чинником, який зумовлює низьку самооцінку може сприяти виникненню агресії [1]. Підлітки, які не відчують себе визнаними або прийнятими у колективі, можуть почуватися ізольованими й самотніми. Таке почуття соціальної відчуженості створює внутрішній конфлікт і посилює відчуття невпевненості. В такій ситуації підлітки можуть почати демонструвати агресивну поведінку як спосіб привернути увагу до себе або як форму протесту

проти відсутності підтримки. Агресія в такому випадку стає способом боротьби за своє місце в групі, а також способом відновлення контролю над ситуацією, де підліток відчувається безсилим. Виникнення агресивної поведінки через низький соціальний статус може супроводжуватися відчуттям безпорадності, і підлітки, котрі не відчувають прийняття у соціальному середовищі, можуть застосовувати агресію як механізм захисту, прагнучи приховати свої внутрішні переживання та страхи. Вказане часто призводить до того, що підліток почне конфліктувати з оточенням, що лише підсилить його відчуження та ізоляцію.

Одним із вагомих психологічних чинників виникнення агресивної поведінки є відсутність належних соціальних навичок [5]. Підлітки з низькою самооцінкою часто не володіють ефективними способами вирішення конфліктів. Їхня нездатність до конструктивного спілкування з однолітками або дорослими може призводити до труднощів у взаємодії та створення негативних ситуацій, в яких вони не знають, як себе вести. В таких випадках агресія може бути реакцією на непорозуміння або обмеження, що виникають в результаті соціальної невдачі. Коли підліток не вміє справлятися з конфліктами мирним шляхом, агресія стає єдиним способом вирішення ситуації. Вона дає відчуття контролю та влади, що може здаватися підлітку єдиним виходом із складних ситуацій.

З іншого боку, серйозним чинником, який сприяє розвитку агресивної поведінки, є відсутність емоційної підтримки з боку родини або соціального оточення [4]. Підлітки, які не отримують підтримки або розуміння з боку батьків чи інших важливих для них дорослих, можуть почуватися ізольованими та самотніми. Почуття відчуження підсилюється відсутністю позитивних прикладів взаємодії з іншими людьми та відсутністю інструментів для вирішення складних соціальних ситуацій. У таких підлітків формується переконання, що для того, щоб привернути увагу до себе або отримати необхідне схвалення, вони повинні застосовувати агресивну поведінку. Агресія стає способом отримання контролю над ситуацією, в якій підліток відчуває себе непотрібним або занедбаним.

Отже, усі перелічені чинники – нестабільність самооцінки, відсутність соціальних навичок, незадоволеність власним соціальним статусом, відсутність

підтримки в родині – взаємодіють між собою, посилюючи взаємовплив. Коли підліток відчуває нестачу підтримки або навичок для адаптації в соціумі, він може почуватися ізольованим та непотрібним, що може сприяти виникненню агресивної поведінки як захисної реакції на внутрішні переживання та зовнішні стреси. Агресія виступає як спосіб боротьби за своє місце в соціальній групі або спосіб привернення уваги до себе, а також може бути інтуїтивною спробою вирішення проблем учня. Загалом підлітки з низькою і занадто високою самооцінкою мають високий ризик розвитку агресивної поведінки. Їхня агресія є не стільки результатом особистісної конфліктності, скільки спробою вирішити проблеми, які вони не можуть вирішити іншим шляхом. Тому важливо вчасно помітити такі психологічні труднощі у підлітків і надавати їм необхідну підтримку для розвитку адекватної самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Самооцінка особистості як компонент особистісно-орієнтованого розвитку в підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психол. науки*. Київ, 2016. № 4. С. 191-197.
2. Ар'єв Р.О. Причини агресивної поведінки дітей і підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2010. №1. С. 94-100.
3. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Домова П.Г. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей і підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 3. С. 3-8.
5. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки у школярів. *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. №5. С. 14-16.
6. Томчук С.М. Негативні психічні стани школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2005. 95 с.

Олександра Криворучко

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

kruvoruchkosasha07@gmail.com

САМООЦІНКА ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Самооцінка є важливим психологічним ресурсом, який безпосередньо впливає на ефективність спортивної діяльності. Вона сприяє не лише досягненню високих результатів, а й забезпечує впевненість у власних силах, стійкість до невдач та кращу адаптацію до динамічного середовища командного спорту. У контексті війни, коли підлітки перебувають у стані постійної психологічної напруги, адекватна самооцінка може виконувати роль захисного чинника, що допомагає їм зберігати мотивацію, віру в себе та підтримувати стабільний емоційний стан. Самооцінка також впливає на сприйняття власного авторитету серед однолітків, що є особливо важливим у командних видах спорту, де соціальні зв'язки та підтримка мають вирішальне значення. Таким чином, дослідження самооцінки спортсменів у підлітковому віці дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості в умовах війни.

У сучасних реаліях повномасштабної війни в Україні, коли психологічна стійкість стає не просто бажаною рисою, а необхідною умовою для збереження ментального здоров'я, дослідження феномену резильєнтності набуває особливої ваги. Зокрема, підлітки, які займаються командними видами спорту, опиняються в унікальній ситуації, з одного боку, вони стикаються з високим рівнем стресу через воєнні дії, а з іншого, – мають доступ до ресурсів соціальної підтримки в колективі, що може сприяти розвитку їхньої психологічної стійкості. Вивчення особливостей самооцінки таких спортсменів дозволяє глибше зрозуміти

механізми формування резильєнтності в умовах війни, а також створити практичні рекомендації для підтримки підлітків у кризових ситуаціях.

Метою нашої публікації є теоретичний аналіз особливостей резильєнтності у старших підлітків – спортсменів, які займаються командними видами спорту в умовах війни, з акцентом на роль самооцінки як психологічного ресурсу, що сприяє адаптації, емоційній стійкості та збереженню психологічного благополуччя.

Як зазначає відомий український автор Г. В. Ложкін у структурі самооцінки підлітка можна виокремити два основні компоненти — когнітивний (усвідомлення власних якостей, здібностей і місця у світі) та афективний (емоційне ставлення до себе, рівень задоволеності собою), подібні дослідження були проведені і в інших науковців такі як Т. Дуткевич, Г. Радчук, Р. Бернс, І. Кона. Вони тісно взаємодіють, утворюючи цілісну систему самосприйняття. У старшому підлітковому віці ці компоненти набувають особливої значущості, адже саме в цей період відбувається активне формування Я-концепції, що впливає на становлення особистості загалом. Особливої актуальності ця тема набуває в умовах війни, коли психоемоційна сфера підлітка перебуває під впливом зовнішніх стресогенних чинників. У таких умовах самооцінка виконує функцію внутрішнього стабілізатора, допомагаючи зберігати цілісне уявлення про себе навіть у складних життєвих ситуаціях [3].

Для підлітків, які займаються командними видами спорту, питання самооцінки тісно пов'язане з міжособистісною взаємодією, соціальною роллю в команді, а також з оцінками з боку тренера та однолітків. Когнітивний компонент у них часто формується через порівняння власних досягнень і якостей з іншими учасниками команди або суперниками, що є типовим механізмом самопізнання в спорті. При цьому емоційна наповненість цих уявлень залежить від того, наскільки значущими є для підлітка ці оцінки. У період старшого підліткового віку спостерігається підвищення здатності до рефлексії, зростає продуктивність мислення, а також формується баланс між емоційною експресією та самоконтролем.

В умовах воєнного часу ці особливості набувають особливої психологічної значущості. Війна як глобальна криза порушує базові відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього, що створює суттєві ризики для гармонійного розвитку особистості підлітка. У старшому підлітковому віці, коли триває активне формування особистісної ідентичності, такі зовнішні загрози можуть призвести до зниження самооцінки, дестабілізації внутрішньої опори, емоційних зривів або, навпаки, до форсованого зростання психологічної зрілості. Саме тут на перший план виходить резильєнтність — здатність ефективно адаптуватися до труднощів, відновлювати психоемоційний баланс та зберігати внутрішню цілісність попри стресові впливи.

Низка науковців (Виготський Л., Бернс Р., Максименко С.) зазначає, що для підлітків, які займаються командними видами спорту, спорт може виступати потужним захисним чинником. Завдяки груповій взаємодії, підтримці з боку товаришів по команді, тренера та наявності чіткої структури діяльності, спорт сприяє формуванню почуття єдності, відповідальності, впевненості у власній ролі та значущості. Це, своєю чергою, позитивно впливає на самооцінку та сприяє розвитку резильєнтності. Колективне досягнення цілей, переживання перемог і поразок у команді розвивають емоційну витривалість, самоконтроль, здатність до конструктивного вирішення конфліктів і подолання стресових ситуацій [1].

Таким чином, дослідження самооцінки старших підлітків-спортсменів у контексті війни дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми формування їхньої психологічної стійкості. Це має важливе прикладне значення для розробки психокорекційних та профілактичних програм, спрямованих на підтримку ментального здоров'я підлітків у кризових умовах, а також на посилення їхньої здатності адаптуватися до викликів сучасної реальності.

Одним із ключових чинників досягнення високих результатів у спорті традиційно вважається не лише задовільний фізичний стан організму, але й збалансований стан нервової системи, що забезпечує оптимальне функціонування всіх систем життєдіяльності. Проте в сучасних умовах,

особливо в реаліях війни, пріоритетного значення набуває психічний стан спортсмена, який виступає важливою складовою успішності спортивної діяльності. Психічний стан можна розглядати як цілісну характеристику психічної активності індивіда у конкретний проміжок часу. Він відображає домінуючі психічні процеси, що формуються під впливом зовнішніх подій (зокрема травматичних), попереднього емоційного досвіду та індивідуально-типологічних особливостей особистості [2].

О. Курдибаха вказує на те, що у підлітків, які займаються командними видами спорту, особливо в умовах воєнного конфлікту, психічний стан є вкрай вразливим до впливу стресогенних факторів. Постійна присутність небезпеки, втрати, розлука з рідними, нестача безпеки — усе це здатне призводити до підвищеного рівня тривоги, яка в спорті проявляється як емоційна реакція на значущі або потенційно загрозливі події. У спортсменів тривога часто супроводжує очікування змагань, критику тренера чи провал у грі, однак в умовах війни ці емоції посилюються глибшими екзистенційними страхами. Тривога в даному контексті не є просто реакцією на навантаження, а набуває хронічного, іноді навіть деструктивного характеру, що безпосередньо впливає на працездатність, зосередженість, взаємодію в команді та здатність адаптуватися до змін [1].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває своєчасна психологічна діагностика і підтримка стану спортсмена-підлітка. Оскільки командні види спорту передбачають взаємозалежність між учасниками, важливо не лише підтримувати індивідуальний ресурс, а й забезпечувати психоемоційну стабільність у командному середовищі. В умовах війни необхідно враховувати підвищену вразливість підлітків до зовнішніх впливів та важливість створення для них середовища підтримки, взаєморозуміння й емоційної безпеки, що особливо важливо в контексті формування їхньої резильєнтності [6].

Ключовим завданням психологічної допомоги підліткам, які постраждали внаслідок війни, є формування стратегій розвитку стабільної самооцінки. Це передбачає навчання підлітків навичкам самоспостереження, рефлексії,

конструктивного оцінювання власних досягнень і невдач. Стабільна самооцінка, на відміну від нестійкої, формується на основі внутрішніх критеріїв — усвідомлення власних цінностей, здібностей та індивідуальності, а не лише на основі зовнішніх оцінок чи результатів змагань. У процесі спортивної діяльності старші підлітки вчаться відстежувати власні емоції, аналізувати поведінку, визнавати сильні та слабкі сторони, що сприяє глибшому розумінню себе та розвитку цілісної Я-концепції.

Отже формування резильєнтності передбачає розвиток здатності до відновлення після стресових подій, ефективного управління емоціями, гнучкого мислення та опори на внутрішні ресурси. Ми вважаємо, що командний спорт може стати ідеальним простором для реалізації цих процесів: колективна підтримка, наявність спільних цілей, переживання спільного досвіду — усе це сприяє закріпленню внутрішньої сили, витривалості та оптимістичного погляду на майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепцій та виховання. Прогрес, 1986. 404 с.
2. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів в спортивній діяльності. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. Випуск 18. Т. 2, 2020. С. 72–76.
3. Зубченко О. В. Самооцінка підлітка як психологічна проблема. *Науковий часопис*. Київ. 2007. 211 с.
4. Остапенко Г. В. Самооцінка в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2004. 371 с.
5. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи. Монографія. Тернопіль, ТНПУ. 2014. 380 с.
6. Курдибаха О. М. Резилієнтність спортсменів в спортивній діяльності в умовах воєнного часу. The 5-th International scientific and practical conference «*Progressive research in the modern world*. BoScience Publisher, Boston, USA, 2023. P. 437–440.

Оксана Літнянська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

litnianskaom@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність становлення асертивності у підлітковому віці зумовлена суспільними та особистими викликами цього перехідного періоду розвитку. Асертивність має вирішальне значення для особистісного становлення: вона допомагає формувати міцне самовизначення, сприяє розвитку внутрішньої впевненості та підвищенню самооцінки. Власне, сам етап підліткового віку є визначальним у розвитку особистості, оскільки він окреслює подальший життєвий шлях та впливає на самосприйняття в суспільстві. Саме в цей період підлітки зіштовхуються з новими соціальними реаліями та вимогами сучасного світу; вони формують власне бачення своєї ідентичності та місця в світі, визначають життєві цілі та цінності [1,7].

Важливою стає здатність висловлювати власну позицію та відстоювати особисті межі, зберігаючи при цьому повагу до оточуючих. Набутий підлітками досвід в цей час формує їхні стратегії поведінки, самовираження та міжособистісну взаємодію в дорослому житті. Вивчення та розвиток асертивності у підлітків є ключовим для підтримки їхнього психосоціального розвитку, становить важливий компонент формування здорової та зрілої особистості, що є особливо важливим в умовах війни [3].

Асертивність як унікальне явище перебуває в фокусі уваги сучасних українських психологів (зокрема, В.З. Лучків, І.О. Нагаєвська, Л.О. Ніколаєв та інші), які сходяться на тому, що вона відіграє ключову роль в ефективному

спілкуванні та взаємодії в різних контекстах життя. Асертивність визначається як здатність ясно та переконливо висловлювати власні погляди, емоції та потреби; вміння виражати себе асертивно сприяє уникненню конфліктів, розвитку відкритого діалогу та позитивному впливу на навколишнє середовище [4; 5; 6]. Отож, асертивність – це не тільки соціальна компетенція, а й цілісне явище, що поєднує в собі різноманітні аспекти успішної комунікації, особистісного зростання та позитивної взаємодії з людьми. Для того, щоб бути асертивною людиною, як стверджують науковці, необхідно демонструвати асертивну поведінку [5; 6].

Обидва терміни мають спільні риси, адже як асертивність, так і асертивна поведінка передбачають взаємодію з іншими; обидва поняття підкреслюють вміння чітко та впевнено висловлювати власні думки, почуття та потреби. Водночас, на думку Л.О. Ніколаєва, контекст асертивності значно ширший: асертивність – це загальний стиль спілкування та взаємодії, що охоплює не лише конкретні дії, а й загальну позицію особистості у взаєминах з навколишнім світом. Щодо асертивної поведінки, то це конкретні прояви, що зосереджені на певних діях, таких як визначення меж, висловлювання власних думок у конкретних ситуаціях тощо [6].

С. В. Герасіна пропонує таку структуру асертивної поведінки: демонстрація самоповаги та поваги до інших; ефективне спілкування, яке характеризується чесністю, відвертістю, прямоотою у розмові, без приниження емоційного стану співрозмовника; демонстрація впевненості та позитивного настрою; вміння уважно слухати та розуміти; переговори та досягнення взаємоприйняттого компромісу; пошук простих шляхів виходу зі складних ситуацій [2].

І. О. Нагаєвська, досліджуючи поняття «асертивна поведінка», дійшла висновку, що не існує єдиного та чіткого визначення цього терміна. На її думку, серед причин – схожість асертивності та асертивної поведінки за такими характеристиками, як «впевненість у собі, самоповага, гідність і честь, морально-духовна активність і ціннісні орієнтації, повага, гуманність, толерантність» [5].

Отже, асертивність – це здатність людини відстоювати свої права, висловлювати свої думки та почуття, не порушуючи прав інших. У підлітковому віці, особливо в умовах війни, асертивність набуває особливого значення. Війна створює травматичні умови, які можуть призвести до підвищеної тривожності, стресу та емоційної нестабільності, а також руйнує відчуття безпеки та контролю над власним життям у підлітків. Це може ускладнити прояви асертивності, оскільки підлітки можуть відчувати страх або нездатність контролювати свої емоції. Підлітковий вік – це період активного самовизначення та прагнення до незалежності. В умовах війни ця потреба може посилюватися, оскільки підлітки прагнуть зберегти свою ідентичність та автономію в умовах нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : дис... д-ра психол. наук: 19.00.07; Київ : Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2004. 581 с.
2. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. Кам'янець-подільський національний університет імені Івана Огієнка. Випуск 10. 2010. С. 139–149
3. Гранде К. Л. Особливості прояву асертивної поведінки підлітків в інокультурному середовищі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 6. С. 309-313.
4. Лучків В.З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці дис. ... на здобуття канд. психол. наук : 19.00.07; Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 2017. 200 с.
5. Нагаєвська І.О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... на здобуття канд. психол. наук : 19.00.07; Київ : Інститут педагогічної освіти дорослих. 2017. 262 с.

6. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... на здобуття канд. психол. наук: 19.00.07; Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка. 2016. 236 с.

7. Сабадаш А. М. Психологічні особливості асертивності особистості у стресогенних ситуаціях. *Габітус*. 2023. № 50. —С. 115-119.

Лілія Мандзій

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

lilymays@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Стрес є важливою проблемою, особливо в умовах війни в Україні, де зміни в поведінці та стані людей мають велике значення. Різні реакції на кризові ситуації залежать від психологічних можливостей людини, що підкреслює важливість вивчення її здатності до адаптації та саморегуляції в умовах змін.

Стрес, особливо в екстремальних ситуаціях, викликає емоційну та фізичну напругу, що впливає на здоров'я, працездатність та міжособистісні стосунки. Він проявляється по-різному залежно від когнітивних процесів, сприйняття ситуації

та обраних стратегій поведінки. Хоча існує багато досліджень, розуміння стресу залишається неповним.

Психологічний стрес – це порушення рівноваги між вимогами зовнішнього середовища та здатністю людини адаптуватися до них. Ганс Сельє визначав стрес як неспецифічну відповідь організму на зовнішні вимоги, описавши три етапи: тривога, стійкість та виснаження. Перші два етапи (еустрес) можуть бути корисними, але на етапі виснаження виникає дистрес, який викликає фізіологічні та психологічні розлади [3].

Г. Сельє зосередився на фізіології стресу, але його концепція стала основою для подальших досліджень психологічних аспектів стресу. Теорія когнітивної оцінки стресу С. Лазаруса та Р. Фолькмана показує, що стрес залежить не від подій, а від того, як людина їх сприймає. Первинна оцінка визначає загрозливість ситуації, а вторинна - можливості для подолання [6].

Стрес також має соціальні та психологічні компоненти. Еріх Фром вважав стрес результатом внутрішніх конфліктів і соціальних змін, підкреслюючи відчуття ізоляції та відчуження в сучасному суспільстві [4]. Ірвін Ялом акцентував увагу на екзистенційних кризах, зокрема через пошук сенсу життя та відчуття відсутності контролю [10].

Стрес може виникати з різних причин, як особистісних, так і зовнішніх. Л. Б. Наугольник виділяє кілька основних категорій причин стресу. А саме, невідповідність генетичних програм сучасним умовам. Людина еволюційно адаптована до життя в умовах фізичних навантажень, голоду та перепадів температур, але сучасне середовище з комфортом, малорухливим способом життя та переїданням може призводити до стресу. Стрес від реалізації негативних батьківських програм. Програми поведінки, які дитина отримує від батьків, можуть стати джерелом стресу в дорослому житті. Стрес через когнітивний дисонанс. Він виникає, коли реальність суперечить уявленням людини про світ. Стрес через неадекватні настанови і переконання. Песимісти частіше страждають від фізичних захворювань, в той час як оптимісти мають кращі шанси на подолання проблем.

Неможливість реалізації актуальної потреби. Це стрес, викликаний невиконанням потреб людини за ієрархією А. Маслоу, від фізіологічних до соціальних. Стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією. Конфлікти або непорозуміння можуть спричиняти стрес. Стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів. Наприклад, фобії, що пов'язані з певними негативними асоціаціями. Невміння поводитися з часом. Коли людина не може ефективно управляти своїм часом, це викликає стрес.

Стресори, хоча й існують поза свідомістю людини, можуть бути змінені через поведінку або вибір способу життя, хоча не всі з них піддаються контролю [1].

Л. Б. Наугольник виділяє три основні фактори індивідуальних відмінностей реакцій на стрес: генетичні, набуті та диспозиційні. Генетичні фактори включають фізіологічні характеристики, набуті - досвід і соціальну підтримку, а диспозиційні - особистісні риси, такі як стиль копіngu та емоційна реактивність [1].

Сьогодні серед українців найпоширенішими стресовими станами є хронічна тривога та стрес через тривалий військовий конфлікт, часті новини про бойові дії та загрозу безпеці; емоційне вигорання, спричинене перевантаженням через стрес, невизначеність майбутнього та адаптацію до нових обставин; травматичний стрес, особливо серед людей, які пережили бойові дії або знаходяться в зонах конфлікту; фізична і психічна втома, що виникає через відсутність достатнього відпочинку та переживання стресу; інформаційний стрес, викликаний постійним споживанням новин, особливо негативних або панічних. Ці стани часто переплітаються, створюючи негативний цикл, який важко подолати без належної психологічної підтримки.

Згідно з дослідженням платформи pleso, 85% українців відчують стрес або тривогу, при цьому більше половини мають високий рівень стресу. Жінки переживають стрес більше за чоловіків, а з віком рівень стресу зростає [2].

Найпопулярнішими методами боротьби зі стресом є фізична активність та спілкування з близькими. Однак близько 30% опитаних не мають ефективних способів подолання стресу, що вказує на потребу в додатковій підтримці [2].

Потужним інструментом для боротьби зі стресом є майндфулнес терапія, що базується на усвідомленості. Вона допомагає змінити ставлення до стресових ситуацій, розвиваючи вміння бути присутнім у моменті та зменшувати негативну емоційну реакцію [5]. Ця терапія допомагає зменшити стрес, розвивати внутрішній ресурс для підтримки психічного та фізичного здоров'я.

Майндфулнес – це практика, яка зосереджена на тому, щоб бути присутнім у моменті, уважно спостерігаючи за своїми думками, емоціями та відчуттями без осуду. Вона знижує рівень стресу та покращує психічне здоров'я, допомагаючи людині сприймати стресові ситуації не як загрозу, а як об'єктивну реальність, що потребує спокійної реакції [7]. Практика майндфулнес базується на здатності бути «тут і зараз», без занурення у переживання минулого чи турботи про майбутнє. Вона допомагає зменшити емоційну реакцію на стресові фактори і збільшити здатність до адаптації. Майндфулнес терапія активно застосовується для боротьби з тривогою, депресією та іншими психологічними труднощами [9].

Основні методи майндфулнес включають медитацію, яка фокусується на концентрації на диханні та спостереженні за думками й почуттями без втручання. Практики глибокого дихання допомагають знизити рівень стресу, активуючи парасимпатичну нервову систему та створюючи відчуття спокою [8].

Висновки. Отже, стрес виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. Стресостійкість як властивість особистості розглядається у психології як здатність опиратися стресу, адекватно реагувати та поводитися у стресових ситуаціях. Стресостійкість – це інтегральна властивість цілісної особистості, пов'язана з багаторівневою системою когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних характеристик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 71 с.
2. Сельє, Г. (1983). Поняття стресу: минуле, сьогодення і майбутнє. У К.Л. Купера (ред.). Дослідження стресу: питання для вісімдесятих років. Нью-Йорк: Джон Уайлі.
3. Фром Еріх. Втеча від свободи. пер. з англ. М. Яковлєва. Харків: Вид-во КСД, 2024. 287 с.
4. Blanck P, et al. Effects of mindfulness exercises as stand-alone interventions on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2018. P. 102.
5. Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), P. 150-170. URL. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.48.1.150>
6. Ingvarsson, T., Nordén, T., & Norlander, T. (2014). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: A Case Study on Experiences of Healthy Behaviors by Clients in Psychiatric Care. *Open Journal of Medical Psychology*, Vol.3(5).
7. Khoury B, et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2015; P. 78, 519
8. Seaward BL. Meditation and mindfulness. *In: Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-being*. 9th ed. Burlington, Mass.: Jones & Bartlett Learning. 2018.
9. Yalom, I. D. (2021). Love's executioner: And other tales of psychotherapy. P. 416 URL. <https://psycnet.apa.org/record/2012-13727-000>

Світлана Отенко

доктор філософії з психології, доцент кафедри психології,
соціальної роботи та педагогіки,
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»,
м. Київ, Україна
svet1608@gmail.com

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ШЛЯХ ДО РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Війна в Україні стала серйозним викликом для психічного здоров'я людей. Травми, втрати, невизначеність майбутнього провокують ПТСР, депресію, тривожні розлади. У цих умовах важливим стає розвиток резильєнтності – здатності адаптуватися до стресу та знаходити внутрішні ресурси для відновлення.

Позитивна психотерапія (ППТ) допомагає працювати з травматичним досвідом, розвивати навички самодопомоги та підтримувати баланс у житті.

У статті розглядаються основні принципи та методи ППТ, її роль у формуванні резильєнтності та практичні інструменти підтримки психічного здоров'я.

ППТ – це психотерапевтичний підхід, розроблений німецьким психіатром та психотерапевтом Носратом Пезешкіаном у 1968 році. Вона базується на інтеграції психодинамічних, гуманістичних та когнітивно-поведінкових принципів і спрямована на розвиток особистісних ресурсів пацієнта. Відмінною рисою цього методу є орієнтація не лише на подолання проблем і симптомів, а й на розкриття позитивного потенціалу людини через баланс різних аспектів її життя.

Основними принципами даного підходу є [3]:

- *Принцип надії*, який акцентує увагу на особистих ресурсах кожної людини і сприяє розумінню власної відповідальності за життя.
- *Принцип балансу* передбачає аналіз життя та розвитку кожної особистості в чотирьох сферах: тіло, контакти (відносини), досягнення

та фантазії, мрії, ідеали. Важливо щоб розподіл уваги та активності особистості в кожній із сфер були гармонійними. У випадку не достатнього розвитку чи включеності в одну або кілька сфер формується дефіцит, життєва дисгармонія, що в сою чергу призводить до незадоволення, хвороби чи втечі від вирішення проблеми.

- *Принцип допомоги і самодопомоги* передбачає на перших етапах досягнення особистісного балансу шляхом психотерапевтичної роботи за допомогою психотерапевта, а далі самостійна робота, та аналіз власних життєвих концепцій, вироблення шляхів розвитку усіх сфер особистості за балансовою моделлю.

Позитивна психотерапія є цілісною методикою, що дозволяє не лише долати труднощі, а й знаходити нові ресурси для розвитку, що робить її особливо актуальною в умовах кризових ситуацій та посттравматичних переживань.

Резильєнтність — здатність адаптуватися до складних обставин, зберігати стійкість і знаходити ресурси для відновлення.

Резильєнтність дозволяє підтримувати стійку рівновагу, позитивно адаптуватися [1].

Основні фактори, що сприяють резильєнтності:

- *Соціальна підтримка* (родина, друзі, колеги, громада).
- *Сенс життя* (чіткі цілі, усвідомлення значущості свого існування).
- *Оптимізм* (позитивний погляд на майбутнє, віра у власні сили, здатність бачити можливості в кризі).

Як ППТ зміцнює резильєнтність:

- Позитивна психотерапія сприяє розвитку резильєнтності через:
- Розвиток особистісних ресурсів.
- Формування навичок самодопомоги та адаптації.
- Переконструювання травматичного досвіду.
- Зміцнення соціальних зв'язків.
- Посилення усвідомлення власних цінностей та сенсу життя.

Позитивна психотерапія є ефективним підходом для розвитку резильєнтності, оскільки вона допомагає людям адаптуватися до складних обставин, відновлювати внутрішню рівновагу та знаходити нові смисли навіть у найважчих ситуаціях.

Позитивна психотерапія пропонує структуровані методи роботи з психологічними труднощами, зокрема модель балансу та п'ятикрокову модель. Ці техніки допомагають людині краще усвідомити власні ресурси, опанувати негативні переживання та поступово відновити внутрішню рівновагу.

Модель балансу в позитивній психотерапії базується на чотирьох ключових аспектах:

- *Тіло* (здоров'я, фізичний стан, відчуття).
- *Діяльність* (робота, навчання, хобі, продуктивність, волонтерство).
- *Контакти* (спілкування, соціальна підтримка, стосунки).
- *Сенси* (цінності, переконання, духовність, життєві цілі).

Для відновлення важливо підтримувати баланс між цими сферами.

Наприклад:

- Якщо людина відчуває втому та виснаження, варто приділити більше уваги *тілу*: впровадити фізичні вправи, відпочинок, збалансоване харчування.
- Якщо знижується мотивація та з'являється відчуття безглуздості, слід зосередитися на *сенсах* – переосмисленні цілей, виявленні особистих цінностей.

У періоди ізоляції та самотності особливу роль відіграють *контакти* – підтримка друзів, спілкування з однодумцями, залучення до соціальних активностей.

Якщо домінує почуття хаосу або нестачі контролю, слід звернути увагу на *діяльність*: планування завдань, постановка досяжних цілей, залучення до творчої або професійної активності. Модель балансу допомагає усвідомити, які сфери потребують уваги, і створити стратегію їх гармонізації. П'ятикрокова модель позитивної психотерапії – це практичний метод, що допомагає людині працювати зі стресом і травматичним досвідом. Вона складається з п'яти етапів:

- Дистанціювання – зниження емоційного навантаження.
- Інвентаризація – аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів.
- Ситуативне підбадьорювання – поліпшення самопочуття тут і зараз.
- Вербалізація – вираження почуттів через слова, творчість, мистецтво.
- Розширення цілей – формування нових перспектив та стратегій майбутнього.

Практичне застосування технік у реабілітації:

- Військові – баланс між фізичною активністю та соціальною адаптацією.
- Переселенці – п'ятикрокова модель для зниження тривоги.
- Молодь – вербалізація та інвентаризація для усвідомлення ресурсів.
- Волонтери – ситуативне підбадьорювання для боротьби з вигоранням.
- Сім'ї, які втратили рідних – вербалізація для опрацювання горя.
- Діти – баланс через творчі методи та безпечне середовище.

Висновок: позитивна психотерапія як інструмент відновлення та розвитку

Позитивна психотерапія є важливим інструментом психологічної підтримки та реабілітації, особливо в умовах війни та її наслідків. Вона спрямована не лише на подолання травматичного досвіду, а й на розвиток внутрішніх ресурсів людини, що сприяє її адаптації та особистісному зростанню.

Дослідження, проведені сучасними дослідниками, показали, що активізація ресурсів клієнта в значній мірі сприяє поліпшенню його стану і відіграє центральну роль у визначенні рівня ефективності психотерапевтичного впливу [2].

В умовах сучасних викликів позитивна психотерапія допомагає зміцнювати резильєнтність, знижувати рівень стресу, відновлювати баланс між різними сферами життя та формувати стійке психологічне здоров'я. Її методи, зокрема модель балансу та п'ятикрокова модель, ефективно застосовуються для роботи з військовими, ветеранами, переселенцями, молоддю та всіма, хто зіткнувся з труднощами через війну.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Монографія. Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, Черкаси, 2022. 300 с.
2. Peseschkian, H. (2004). Salutogenetische Psychotherapie: Ressourcenorientiertes Vorgehen aus der Sicht der Positiven. *Psychotherapie. Psychotherapie Forum*. Austria: Springer-Verlag.
3. Peseschkian, H. (2000). Positive Psychotherapy; Theory and Practice of a New Method Paperback – March 1. 442 с.

Мирослав Савчин

доктор психологічних наук, професор,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна,
msavchun@gmail.com

Назар Поточняк

здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна
nazar.potochnyak@gmail.com

ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОЇ МОРАЛЬНОЇ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Здатність особистості діяти, відновлюватися та навіть зростати після впливу складних, проблемних, кризових, стресових та травмуючих ситуацій потребує духовного, морального, соціального, психологічного та фізичного ресурсів. Для вирішення поставлених проблем особистості необхідно задіяти найголовніший ресурс – Божественну присутність (милість Божу). Для цього особистості необхідно володіти здоровою моральною самооцінкою.

Предметом моральної самооцінки є моральна сфера особистості, її стиль життя, навіть способи збереження здоров'я, праця і побут, освіта та дозвілля, внутрішні переживання і зовнішні манери – все, що оцінюється з погляду критеріїв добра, обов'язку, гідності. Фундаментальним орієнтиром моральної самооцінки є сумління людини. Особливості моральної самооцінки залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, її ціннісних орієнтацій, від повноти, глибини і точності знань моральних імперативів. Водночас моральне самооцінка — не лише фіксований підсумок морального самопізнання, але і неодмінна умова його здійснення.

У процесі метаметодологічного аналізу нами виявлено два типи моральної самооцінки, зокрема, соціальну моральну самооцінку та духовну моральну самооцінку. В першому типі особистість використовує світські (соціальні) критерії самооцінювання у сфері моралі (прийняті у суспільстві критерії, культивовані ідеали та норми, характеристики конкретних моральних вчинків тощо). На моральну самооцінку соціальної природи впливає соціальне очікування (моральні оцінки інших людей, очікувані моральні оцінки, реальні реакції інших людей на її поведінку).

Дослідники проблеми констатують, що фундаментальним орієнтиром морального самооцінювання є сумління людини, що відображає моральну відповідальність перед собою, як система моральних імперативів, як інтегральний мотив чинити за законами добра, справедливості, використовувати моральні критерії в самооцінюванні власної особистості. Констатується, що переживання сорому та докорів сумління не є ознакою слабкості, а навпаки, це почуття морально здорових людей.

Соціальна моральна самооцінка характеризується адекватністю-неадекватністю, рівнем (високий - низький), стійкістю – нестійкістю, критичністю-некритичністю, дієвістю (функційністю-нефункційністю). Характеристики соціальної моральної самооцінки надто залежать від оцінок інших людей, групи, в яких перебуває чи з якими взаємодіє особистість. Це зумовлює актуалізацію різнома-

нітних соціально-психологічних захисних механізмів спрямованих на утвердження власної гідності, підтримки високого рівня авторитету, доброї репутації, інколи зумовлює недоброзичливе ставлення до оточуючих (заздрощі, ревності, скритність, лукавство, хитрість, амбіції, мстивість, зловтіха тощо). Так, схильність до ідеалізації приводить до переоцінки своїх чеснот та недооцінки вад, раціонального обґрунтування негідних вчинків тощо. Навпаки, перебільшена довіра до упереджених зовнішніх негативних оцінок може призвести до морального недооцінювання власної поведінки, важких переживань, а то й комплексу неповноцінності.

За другого типу (духовної моральної) самооцінки особистість використовує абсолютні критерії самооцінювання, зокрема, духовні здатності вірити, любити, творити добро та боротися зі злом, бути вільним та відповідальним, надіятися на Бога, бути смиренним, каятися. У цьому випадку сумління людини – це внутрішня духовна інстанція моральної, в якій присутній Бог, де людина може слухати Його голос (напоумлення, настанови), це фундаментальний орієнтир в моральній самооцінці особистості, конкретних вчинків, дій, ставлень, позицій, оцінок тощо. Докори сумління допомагають особистості вибудовувати моральну ідентичність, яка поєднує його з іншими людьми та Богом.

Емпіричні дослідження (об'єктивне оцінювання експертів, аналіз життєдіяльності в цілісних життєвих ситуаціях, монографічне вивчення) осіб з високим рівнем духовно-морального розвитку показало, що їх моральна самооцінка характеризується адекватністю з тенденцією до зниження рівня (висока критичність), стійкістю, майже незалежністю від зовнішніх оцінок. Виявляється, що висока критичність (заниження) самооцінки не призводить до душевного дискомфорту, а призводить до її функційності (ефективної моральної саморегуляції поведінки та моральних стосунків, нейтралізації дії захисних механізмів).

Отже, особистість із здоровою моральною самооцінкою незалежна від оцінок інших людей, груп і навіть від поширених у масовій свідомості критеріїв, моральних ідеалів та моральних норм соціальної природи, бо вони, як правило,

суперечать абсолютним духовним цінностям віри, надії, любові, добра, свободи та відповідальності. Завдяки цьому вона активно протидіє негативним впливам оточення, надає допомогу собі та іншим людям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Климишин О.І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід. Івано-Франківськ: Гостинець, 2010. 440 с.
2. Савчин М.В. Духовна парадигма психології: монографія / Мирослав Савчин. К.: Академвидав, 2013. 224 с.
3. Савчин М.В. Духовний потенціал людини: монографія / М. В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
4. Савчин М.В. Здатності особистості: монографія. К.: ВЦ. «Академія», 2016. 288 с.
5. Савчин М.В. Християнська терапія душі людини: методологічні засади. *Moderní aspekty vědy: LIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. str. 278. S. 112 – 127.*

Маргарита Старченко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Національний університет «Запорізька політехніка»,

м.Запоріжжя, Україна

elyomys@gmail.com

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

Для умов війни характере специфічне поєднання хронічного та періодичних гострих стресів, які обумовлені усвідомленням небезпеки, власної та близьких людей, порушенням планів, втратою житла, роботи, необхідністю переїзду, розлукою, високим рівнем невизначеності. Ці фактори мають особливості, що сприяють переходу стресу у дистрес, який здатен спричиняти

руйнівну дію як на психологічне благополуччя так і на фізичне здоров'я. Водночас психіка людини має здатність адаптуватися, відновлюватися та розвиватися навіть в умовах дії несприятливих факторів. Ця здатність вивчається психології під назвою резилієнтності і на сучасному етапі особлива увага приділяється психофізіологічним основам даного феномену.

Негативні наслідки стресу на рівні мозку обумовлені пригніченням активності префронтальної кори головного мозку, гіперактивацією мигдалевидного комплексу, порушенням регуляції гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової вісі, дисрегуляцією автономної нервової системи.

На першій стадії стресу внаслідок розпізнавання загрози мигдалиною активується симпатична нервова система, що забезпечує загальну мобілізацію енергетичних ресурсів і реакцію «бій-біжи». При цьому постійна активація симпатичної нервової системи порушує роботу імунної, серцево-судинної та травної системи. Водночас при стресі у гіпоталамусі у відповідь на сигнали від мигдалини виробляється кортиколиберин, який у свою чергу активує синтез адренкортикотропного гормону у гіпофізі та подальший синтез кортизолу у наднирниках. Здатність кортизолу приєднуватися до рецепторів у нейронах мозку спричиняє реакцію збудження при гострому стресі та мобілізацію внутрішніх ресурсів людини, але постійна і надмірна дія кортизолу при хронічному стресі навпаки спричиняє гальмування, особливо у префронтальній корі [5], внаслідок чого спостерігається погіршення пам'яті та уваги, самоконтролю, цілеспрямованості поведінки. Хронічне підвищення кортизолу спричиняє також руйнівну дію на імунну систему, порушує активність мітохондрій, знижує рівень BDNF (нейротропного фактору мозку), внаслідок чого погіршується створення адаптивних нейронних зв'язків [3; 6].

Дослідження психофізіології резилієнтності має низку проблем пов'язану з розбіжностями у розумінні цього поняття, труднощами у встановленні коректних причинно-наслідкових зв'язків та виявленні особливостей роботи мозку під час реальної стресової ситуації. Зокрема, резилієнтність може

вимірюватися за допомогою опитувальників резилієнтності або розумітися як відсутність певного розладу (ПТСР, депресії).

До структур мозку, які найчастіше вивчають у контексті резилієнтності відносять мигдалевидний комплекс, гіпокамп, острівцеву кору, передню поясну кору, префронтальну кору, смугасте тіло. .

У людей з високими показниками резилієнтності було виявлено більші об'єми сірої речовини в гіпокампі, вентромедіальній префронтальній корі, передній поясній корі, смугастому тілі [1]. Активація префронтальної кори здатна знижувати гіперактивність мигдалини і відповідно надмірну тривогу. Префронтальна кора пов'язана з використанням робочої пам'яті, гнучкістю поведінки, усвідомленням та регуляцією емоцій, когнітивною переоцінкою, прийняттям рішень, самоконтролем і плануванням. Забезпечення цих функцій залежить також від передньої поясної кори [2], котра крім того разом з острівцевою корою відповідає за обробку сигналів від тіла та усвідомлення емоційних переживань.

Вивчення мигдалини за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії показало, що у більш резилієнтних людей вона менш активно реагує на стрес завдяки активності вентромедіальної префронтальної та передньої поясної кори [1]. Базальні структури, що входять у систему винагороди, зокрема вентральне смугасте тіло, у резилієнтних людей активніше реагують на позитивні стимули і забезпечують мотивацію для подолання стресу.

Результати є менш однозначним для функціональних зв'язків між ділянками мозку. У деяких випадках з вищою резилієнтністю корелював нижчий рівень функціональних зв'язків, зокрема між мигдалиною та іншими ділянками, що може свідчити про нижчу схильність до румінації таких людей. Натомість резилієнтність корелювала з більш вираженими зв'язками між гіпокампом та префронтальною корою, що може відображати здатність свідомо використовувати автобіографічну пам'ять під час переживання стресу [1].

Н. Liu та R. E. Boyatzis пов'язують резилієнтність з належною активацією парасимпатичної системи. Це може відбуватися спонтанно як частина

саморегуляції організму, але у випадку хронічного стресу може бути утруднене. Проте для активації парасимпатичної системи існують такі засоби як медитація, йога, молитва, помірні фізичні вправи, теплі відносини з людьми, спілкування з домашніми улюбленцями, прогулянки на природі тощо [3]

У фокусі уваги нейробіології резилієнтності також є значення окремих нейромедіаторів та їх рецепторів, зокрема дофаміну, норадреналіну, адреналіну, кортизолу, серотоніну, BDNF, ендоканабіноїдів, глутамату, нейропептиду Y, аденозіну, оксітоцину [7].

P. J. Rossouw і J. G. Rossouw спираючись на дані нейробіології, розробили модель, що складається з шести компонентів, які прогнозують резилієнтність (PR6, Predictive 6 Factor) [6]:

- Бачення (Vision) включає самоефективність та постановку цілей, сподівання та позитивне бачення майбутнього. На рівні мозку - вентральне смугасте тіло, гіпокамп та префронтальна кора.
- Самовладання (Composure) складається з емоційної регуляції, розпізнавання емоцій та здатності спиратися у розумінні та діях на внутрішні підказки та фізичні сигнали. За цей компонент на думку авторів відповідає островцева кора та регуляція гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової вісі.
- Наполегливість (Tenacity) складається з витривалості і цілеспрямованості, які пов'язані зі здатністю префронтальної кори регулювати лімбічні структури та гіпоталамо-гіпофізарно-адреналову вісь.
- Міркування (Reasoning) передбачає розв'язання проблем, ресурсність (інсайт, креативність) та особистісне зростання внаслідок негараздів. Тут теж задіяна префронтальна кора, яка разом з передньою поясною корою швидко робить висновки про помилки і прийняття необхідних рішень.
- Співпраця (Collaboration) - психосоціальні взаємодії, які включають безпечну прихильність, мережі підтримки, контекст та гумор. Серед структур мозку до цього компоненту належить права префронтальна кора (яка грає роль у формуванні безпечної прихильності), а також веретеноподібна звивина, що відповідальна за розпізнавання чужих емоцій.

- Здоров'я (фізіологічне здоров'я). Для підтримки резилієнтності важливими є наступні компоненти: фізичні вправи, здорове харчування та гігієна сну, що сприяє синтезу BDNF та відповідно нейропластичності.

Таким чином, дослідження показали, що резилієнтність має зв'язок з розвитком і активністю ділянок мозку, що відповідають за усвідомлення і регуляцію емоцій, самоконтроль і планування поведінки, звернення до пам'яті, чутливість до позитивних стимулів. До таких зон мозку відносять префронтальну кору, гіпокамп, смугасте тіло, острівцеву та передню поясну кору. Відомо, що завдяки нейропластичності мозок здатен змінюватися під впливом психотерапевтичних інтервенцій, змінюючи функціональні зв'язки та навіть обсяг сірої речовини у певних ділянках, пов'язаних з емоційною регуляцією [4]. Таким чином, виявлення особливостей структур та функціональних зв'язків мозку у людей з вищими показниками резилієнтності можуть допомогти у розробці психологічних технологій розвитку здатності до позитивної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Eaton S., Cornwell H., Hamilton-Giachritsis C., Fairchild G. Resilience and young people's brain structure, function and connectivity: a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2022. Vol. 132. P. 936-956.
2. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S. M., Charney, D. S. The biology of human resilience: opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological psychiatry*. 2019. №86(6). P. 443-453.
3. Liu H., Boyatzis R. E. Focusing on resilience and renewal from stress: the role of emotional and social intelligence competencies. *Frontiers in psychology*. 2021. № 12.
4. Mancke Falk et al. Assessing the marks of change: how psychotherapy alters the brain structure in women with borderline personality disorder. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*. 2018. №43(3). P. 171-181.
5. McKlveen J. M., Myers B., Herman J. P. The medial prefrontal cortex: coordinator of autonomic, neuroendocrine and behavioural responses to stress. *Journal of neuroendocrinology*. 2015. Vol. 27. No. 6. P. 446-456.

6. Rossouw P. J., Rossouw J. G. The predictive 6-factor resilience scale: Neurobiological fundamentals and organizational application. *International journal of neuropsychotherapy*. 2018. Vol. 4(1). P. 31-45.

7. Ryan M., Ryznar R. The molecular basis of resilience: a narrative review. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol.13.

Оксана Тислюк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
oksaanatislyuk@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодні питання розвитку емоційного інтелекту стає дедалі актуальнішим у психологічній науці. Адже недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може мати серйозні наслідки для всіх людей і суспільства. Дослідження засвідчують глобальну тенденцію до зниження емоційної компетентності, що спричиняє зростання рівня депресії, агресивної поведінки та міжособистісних конфліктів. В умовах постійних змін та стресових ситуацій сучасного світу емоційний інтелект є ключовим чинником адаптації, оскільки дозволяє людині

ефективно взаємодіяти з іншими, контролювати власний емоційний стан та результативно долати труднощі.

Мета статті - проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю особистості, визначивши ключові механізми їхньої взаємодії.

Емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний зі спроможністю людини долати стрес. Люди з розвиненим емоційним інтелектом виявляють кращі вміння самоконтролю, що допомагає їм швидше пристосовуватися до непростих життєвих умов, підтримувати психологічну рівновагу та приймати обдумані рішення навіть в умовах кризи. Висока стресостійкість є важливою рисою для фахівців багатьох сфер, особливо зараз, в умовах війни.

Можна вважати, що потенціал емоційного інтелекту закладено в кожному від народження. Проте, реалії сьогодення не сприяють його повноцінному розквіту. Суспільство сьогодення віддає перевагу когнітивному мисленню, часто недооцінюючи важливість емоцій, нерідко ототожнюючи їх з імпульсивністю. Від індивіда очікують певною мірою придушення емоційних проявів, «переступання» через них заради тотального контролю. Це, зокрема, негативно впливає на якість як особистих взаємин, так і життя в цілому [6].

Культивування емоційного інтелекту постає як ключовий чинник психічного благополуччя та кар'єрного процвітання людини. Розвиток цього компонента особистості позитивно впливає на налагодження контактів з іншими, покращує здатність протистояти тиску та зменшує ймовірність емоційного виснаження. З іншого боку, низький рівень емоційного інтелекту здатний провокувати поглиблення конфліктів у взаєминах, збільшення проявів агресії та психологічних проблем, що актуалізує це питання для нашого сьогодення.

Емоційний інтелект суттєво впливає на здатність осіб пристосовуватися до стресових обставин – як шляхом прямої дії, так і опосередковано, через розвиток гнучкості та адаптивності. Уміння контролювати власні та емоції інших людей надає можливості учасникам дослідження ефективно справлятися зі складними викликами двома ключовими методами: а) шляхом впливу на стресові чинники;

б) через вилучення корисного досвіду з важких ситуацій, що дозволяє формувати нові стратегії поведінки. Окрім того, розвинений емоційний інтелект опосередковано сприяє зменшенню психологічного навантаження завдяки здатності особистості адаптуватися до складних умов [1, с. 20].

Аналіз наукових праць свідчить, що у психології феномен стресостійкості тлумачиться як багатогранна характеристика людини. Вона визначається як здатність пристосовуватися до складних обставин, витримувати різноманітні впливи, що виникають під час перебування у кризових ситуаціях. Стресостійкість розглядається як ключова риса особистості, яка забезпечує самостійність, та функціонує як система взаємопов'язаних компонентів: когнітивних процесів, інтелектуальних здібностей, емоційних реакцій та індивідуальних якостей [3].

Одним із чинників для покращення стресостійкості виступає емоційний інтелект (EI), що має значний потенціал для забезпечення успіху особистості в різних сферах. Розвиток емоційної компетентності та емоційного інтелекту є необхідною умовою психологічного здоров'я. Отже, високий рівень розвитку емоційного інтелекту гарантує успішне особистісне становлення, самореалізацію, гармонійні міжособистісні стосунки. Водночас наслідки емоційної необізнаності призводять до збільшення кількості міжособистісних конфліктів, росту депресії, жорстокості, насильства [2].

Згідно з дослідженнями А. Нагорної, емоційний інтелект демонструє значний потенціал у боротьбі зі стресом. Це виражається у здатності не тільки ефективно долати та пристосовуватися до емоційно складних обставин, але й запобігати їх виникненню на рівні мислення, не уникаючи та не підлаштовуючись під них. Авторка, зокрема, акцентує увагу на дослідженні емоційного інтелекту як засобу прогнозування. Це охоплює здатність передбачати наближення небезпеки у вигляді міжособистісних конфліктів, формує додатковий адаптаційний ресурс і зменшує ймовірність психосоматичних розладів. Завдяки такому механізму формується своєрідний

«емоційний імунітет», тобто вміння реагувати на стресові ситуації надситуативно [4].

Таким чином, емоційний інтелект та стійкість до стресу перебувають у тісному взаємозв'язку. Ці компоненти мають критичне значення в житті кожної особистості, особливо в реаліях сучасного світу.

Результати деяких проведених емпіричних досліджень підтверджують гіпотезу щодо наявності позитивного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та показником стресостійкості. Звідси випливає, що процес розвитку емоційного інтелекту однозначно позитивно позначається на рівні розвитку стресостійкості індивідуальності, що обумовлює необхідність проведення додаткових досліджень в цій сфері [5].

Особливу увагу привертає взаємозв'язок, який спостерігається між рівнем стресостійкості особи та її здатністю до ідентифікації емоцій інших людей. Люди, які демонструють вищу здатність до адекватного та тонкого сприйняття емоцій оточуючих, виявляють здатність точніше визначати об'єктивні фактори, що спричиняють стрес, та відчують меншу суб'єктивну тривожність [5].

Захопливі висновки з дослідження, яке розкриває темну сторону емоційного інтелекту, подають С.К. Девіс і Р. Ніколс. Дослідники встановили, що надмірний розвиток емоційного інтелекту корелює з гіперчутливим сприйняттям емоцій, особливо тих, що мають негативний окрас, що у важкі часи життя може призводити до виникнення депресивних епізодів та думок про самогубство. Особи, які мають високо розвинений цей тип інтелекту, відчують значно більші труднощі з подоланням негативних емоційних станів, спричинених конфліктами. У контексті міжособистісних стосунків, носії високого рівня емоційного інтелекту виявляють схильність до маніпулювання, брехні, агресивної поведінки. Автори дійшли висновку, що найбільш оптимальним варіантом є середній рівень розвитку емоційного інтелекту [1].

Можна вважати, що потенціал емоційного інтелекту закладено в кожній людині від народження. Проте реалії сьогодення не сприяють його повноцінному розкриттю. Суспільство сьогодні віддає перевагу когнітивному мисленню, часто

недооцінюючи важливість емоцій, нерідко ототожнюючи їх з імпульсивністю. Від індивіда очікують певною мірою придушення емоційних проявів, «переступання» через них заради тотального контролю. Це, зокрема, негативно впливає на якість як особистих взаємин, так і життя в цілому. Тому розвиток емоційного інтелекту відіграє важливу роль у становленні стресостійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білецький О.М. Мотивація учіння як чинник розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2013. С. 20.
2. Вінс В.А., Гук О.І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус*, 2024. № 63. С. 65–69. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/63-2024/12.pdf>
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки, 2019. № 7. С. 98–117.
4. Нагорна А.О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*, 2012. № 20. С. 161–171.
5. Шифр: ЕмІн та стрес. Емоційний інтелект як детермінанта стресостійкості особистості в юнацькому віці. 27 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2023/konk_nauk_robit/3_mistse_emin_ta_stres/robota_emin_ta_stres.docx
6. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*, 2014. № 5. С. 104–109.

Ірина Юр'єва-Зачкевич

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

i.humanlight@gmail.com

РОЛЬОВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Поточне десятиліття ХХІ століття є особливим випробуванням для стресостійкості, життєстійкості людства, особливо для людей в Україні. Постає завдання розвитку та підтримки резильєнтності наших співвітчизників.

На думку О. Чиханцової, розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони [4].

Таким джерелом нових можливостей, гнучкості мислення та розкриття власних сильних сторін можуть бути різні види рольових ігор.

Метою цієї статті є привернення уваги наукової спільноти до феномену живих рольових ігор (LARP - від англ. live action role-playing game) як засобу розвитку резильєнтності українців під час війни, зокрема шляхом аналізу особистісного досвіду учасників певних рольових спільнот (рольовиків, реконструкторів, косплеєрів).

Для зручності, далі в цій статті діяльність реконструкторів, косплеєрів та рольовиків ми позначатимемо терміном LARP.

В широкому сенсі LARP – це форма рольової гри, у якій дорослі (зазвичай) люди перевтілюються в тих чи інших персонажів за допомогою костюмів, гриму, та інших допоміжних засобів, аби розіграти таку історію, яку з різних причин не вдається прожити в повсякденних обставинах. Такі спільноти, в залежності від

специфіки їх діяльності, називають рольовиками, реконструкторами та косплеєрами.

Творчість рольовиків, косплеєрів та реконструкторів по суті являє собою цілий комплекс арт-терапевтичних (кінотерапія, бібліотерапія, фототерапія, драматерапія, музикотерапія, ізотерапія і т. ін.), ремісничих (крій, шиття, ковальство, гончарство, конструювання, моделювання, історичні та літературні дослідження, і т. ін.) та навіть спортивних (танці, фехтування, їзда верхи і т. ін.) напрямків діяльності, а також задіює низку більш загальних навичок, включаючи проектування, фасилітацію, імпрровізацію, акторські навички, практичне планування та багато іншого [6]. Участь у LARP передбачає провадження потужної інтелектуальної роботи із великими масивами історичної, культурологічної та мистецької інформації та сприяє екзистенціальному самоусвідомленню особистості.

Таким чином, живі рольові ігри задіюють всі рівні взаємодії людини зі світом, на відміну, наприклад, від настільних рольових ігор чи навіть класичного театру. Така багатогранність є однією з основних причин зростання прихильників цього виду хобі в усьому світі. І однією з причин того, що прийшовши у таку спільноту, людина може залишатися в ній багато років. Нерідко таке захоплення переростає в роботу.

Важливо і те, що більшість учасників LARP продовжує відвідувати і організовувати тематичні фестивалі навіть під час війни. Серед них є немало внутрішньо-переміщених осіб. Навіть ті, хто зараз перебувають у лавах Збройних Сил України, намагаються підтримувати зв'язок зі спільнотою і по можливості бути дотичним до заходів. Очевидно, що причетність до спільноти дає їх учасникам певні ресурси.

Рольові ігри унікальні тим, що вони поєднують інтереси та захоплення, пов'язані з грою в комп'ютерні ігри, зокрема, їх персонажів, історію, легенди, а також театр та мистецтво [7]. На відміну від класичного театру, драматерапії та психодрами, LARP дає більшу свободу для самовираження.

Дослідники стверджують, що дорослі ігри як область дослідження ще молода, але, доступна література демонструє чіткий зв'язок між грайливістю, залученням до ігрових дій та покращеною креативністю. «Фантастичне» середовище сприяє втіленню та розвитку навичок, які впливають на життя учасників в образі та поза образом.

Всупереч стереотипному уявленню про те що ігри – це для дітей, сьогодні ми спостерігаємо гейміфікацію у різних сферах життя: освіті, менеджменті, маркетингу, тощо. Часто це нав'язаний зовні процес, коли, наприклад, споживач грає за правилами продавця. Таким чином, дорослі люди також грають в ігри, але чи завжди ці ігри приносять задоволення?

З іншого боку, сучасна людина живе ніби паралельно в двох світах: реальному і цифровому, віртуальному. Але кожен учасник LARP – живе як мінімум в трьох, бо має можливість фізично занурюватись у власноруч створену ним та його однодумцями реальність. І ця «третя реальність», як правило в тій чи іншій мірі подобається майже всім учасниками спільноти.

Ось чому живі рольові ігри можуть бути містком між віртуальною реальністю та матеріальним світом, а тому варіантом шляху виходу з комп'ютерної залежності.

Ще одним з важливих факторів популярності LARP є те, що вони сприяють підвищенню соціальних навичок через ігрову взаємодію; такі спільноти, як правило, є підтримуючими, створюють відчуття безпеки, а також сприяють відчуттю прийняття і приналежності, а це цінності, які особливо потрібні внутрішньо-переміщеним особам, що почуваються вирваними зі свого звичного середовища.

Важливим напрямком досліджень має стати зв'язок між вибором певних персонажів та процесом пошуку власних сенсів, самоактуалізації, самореалізації особистості. Приміряючи на себе ролі різних героїв, людина отримує можливість вивчити способи конструювання особистості на основі досвіду різних персонажів [1]. Тобто, отримуючи досвід проживання різних особистостей,

людина може відчувати свою власну глибинну природу, розкрити та реалізувати себе якомога повніше.

Таким чином, у повсякденному житті, де кожен виконує свої повсякденні соціальні ролі, часто відбувається «застрягання» в тих ролях, коли людина жорстко асоціює себе з професією, посадою тощо. LARP дозволяє розширювати життєвий «репертуар», розширюючи таким чином і «асортимент» якостей характеру та поведінкових стратегій. А це, в свою чергу, сприяє психологічній гнучкості та резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко М. П., Агаджанян І. С. Художньо-образні особливості героїв косплею в контексті досягнення туристичної атракції. *Art and Design*. 2018. №. 3. С. 41-53.
2. Ільїчова О. С., Уланова С. І. Театральні форми як засіб сучасної мистецької психотерапії. 2023. С. 336. С. 336-338.
3. Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю. Психологія дозвілля та рекреації. Київ ГО «МНГ». 2022. С. 112-135.
4. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 1. №. 34 (73). С. 35-40.
5. Bartenstein L. Live Action Role Playing (Larp) in Cognitive Behavioral Psychotherapy: A Case Study. *International Journal of Role-Playing*. 2024. №. 15. С. 92-126.
6. Johansson K. et al. Why Larp? A Synthesis Article on Live Action Roleplay in Relation to HCI Research and Practice. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*. 2024. Т. 31. №. 5. С. 1-35.
7. Sala K. Entrepreneurial and social significance of larps: A case study of the Kuńkowce Fantasy Village. *Social Entrepreneurship Review*. 2023. Т. 1. С. 82-92.

Соломія Янів

студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний технічний

університет імені Івана Пулюя,

м.Тернопіль, Україна

yaniv.solomiya@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

У світі, що постійно змінюється, де ми стикаємося з економічними викликами, екологічними катастрофами, пандеміями та соціальними кризами, розвиток резильєнтності стає не просто важливим, а необхідним. Термін «резильєнтність» означає здатність людини психологічно відновлюватися після складних або травматичних подій. Психологи, психотерапевти та спеціалісти допоміжних професій активно вивчають це явище, аби зрозуміти, чому люди здатні пережити труднощі та вийти з них сильнішими, з новим життєвим досвідом та внутрішнім зростанням. Дослідження такого типу надзвичайно важливі, адже розуміння механізмів психологічної стійкості допомагає створювати ефективні методи профілактики психічних розладів, підвищення стресостійкості та розвитку здатності самостійно справлятися зі стресом у майбутньому [1].

Резильєнтність – це спроможність людини адаптуватись до складних життєвих ситуацій та відновлювати внутрішній баланс після стресів та негараздів.

Саму концепцію резильєнтності було запропоновано понад 40 років тому. Вважають, що першими, хто запровадили цей термін, були Е. Werner та її колега R. Smith.

Завдяки науковим дослідженням виявлено, що деякі люди народжуються із здатністю довше зберігати спокій та гнучкість мислення в умовах стресу. Однак, можливість зберігання спокою також можна розвинути, так як резильєнтність, на думку фахівців, є не вродженою рисою. Оскільки

адаптивність є процесом вирішення проблем та негараздів, її найбільша цінність у тому, що вона не обмежується особистісними рисами, а й охоплює нашу здатність до зосередження, мислення та дії.

До факторів, які впливають на розвиток резильєнтності можна віднести наступне:

- позитивне ставлення до себе та своїх можливостей;
- вміння ставити реалістичні цілі та поступово їх досягати;
- розвиток комунікації, зокрема асертивності, тобто здатність впевнено та ввічливо відстояти себе та свою думку, не принижуючи інших;
- розставлення пріоритетів та цінностей, побудова життя у відповідності до них;
- плекання надії на позитивні зміни;
- розвиток здатності шукати шляхи вирішення проблем [2].

Існує кілька моделей резильєнтності, які науковці використовують для розуміння та аналізу цього явища. Розглянемо їх детальніше:

Модель соціальної резильєнтності E.Miller-Karas підкреслює важливість соціальної підтримки та колективної дії в процесі подолання стресових ситуацій. Ця модель надає розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що включає взаємодію між індивідуальними та соціальними факторами.

Модель передбачає сформованість наступних шести ключових навичок:

1. Tracking (відстежування): центральна навичка, яка включає спостереження за своїм тілом, аби помітити фізіологічні реакції на стрес, стабілізувати нервову систему. Це допомагає визнати і зрозуміти свої емоції та фізичні відчуття.

2. Resourcing (використання ресурсів): вміння знаходити і використовувати позитивні спогади, образи чи місця, які викликають відчуття безпеки, комфорту та спокою. Це допомагає зміцнювати внутрішні ресурси і підвищувати стійкість до стресу. Шляхом постановки декількох запитань стосовно критичної події, втрат та умовних/сумнівних ресурсів посилюється

ресурсна інтенсифікація «відчуття» стійкості та відбувається переключення уваги з неприємних відчуттів.

3. Grounding (заземлення): навичка, що допомагає зосередитися на теперішньому моменті. Це може включати фізичні відчуття, такі як контакт з різними предметами, своїм тілом, аби допомогти людині залишатися в моменті і зменшити рівень стресу.

4. Gesturing & Spontaneous Movements (Жестикуляція та спонтанність): навичка використання жестів, які допомагають висловлювати і проживати емоції. Це можуть бути природні рухи тіла, які полегшують вираження та звільнення від стресу.

5. Help Now! (допомога зараз!): набір швидких дій або вправ, які можуть допомогти негайно зменшити стрес або тривогу. Це можуть бути дихальні вправи, зосередження на оточуючих предметах або коротка фізична активність.

6. Shift and Stay (зміна і утримання): навичка, що включає переключення уваги з негативних думок або відчуттів на позитивні або нейтральні та утримання цієї нової уваги. Це допомагає створювати більш стійкі позитивні відчуття та зростати резильєнтності.

Модель ризику та стійкості B.Daniel та S. Wassell (Risk and Resilience Model) розглядає баланс між факторами ризику та резильєнтністю. Фактори ризику – це умови або змінні, які підвищують вірогідність негативних результатів. Стійкість визначається як здатність протистояти цим негативним впливам завдяки наявності резильєнтних факторів.

Резильєнтність формується під впливом як особистісних, так і зовнішніх обставин, які взаємодіють між собою. До внутрішніх факторів належить: самооцінка, прив'язаність, соціальні навички, гнучкість та інтелект, особистісні риси, які допомагають розв'язувати проблеми та адаптуватися до нових обставин.

Зовнішні фактори визначають: вплив оточення, включаючи сімейне середовище, школу, громаду та доступні ресурси, підтримка з боку дорослих та

наявність захисних факторів, які можуть допомогти дитині впоратися з негараздами.

В екологічній моделі резильєнтності U. Bronfenbrenner (Ecological Model of Resilience) підкреслюється взаємодія між індивідом та його оточенням. U. Bronfenbrenner підкреслив, що розвиток людини відбувається в контексті взаємодії з різними рівнями навколишнього середовища, що взаємопов'язані між собою.

Основними елементами екологічної моделі U. Bronfenbrenner є: 1) мікросистема: найближче оточення, яке включає сім'ю, школу, друзів, сусідів та інші безпосередні контакти; 2) мезосистема: взаємодія між різними частинами мікросистеми, наприклад, взаємозв'язки між сім'єю та школою; 3) екзосистема: ширше соціальне середовище, яке впливає на індивіда, хоча він безпосередньо не взаємодіє з ним, наприклад, робоче місце батьків, медіа; 4) макросистема: культурні та соціальні норми, політичні та економічні умови суспільства; 5) хроносистема: часові зміни, які впливають на розвиток людини, включаючи історичні події та життєві переходи.

Екологічна модель підкреслює, що резильєнтність розвивається через взаємодію між індивідом і його багаторівневим середовищем [3].

Резильєнтність є ключовим чинником, який визначає здатність людини, команди чи організації ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін і навіть зростати після труднощів. Це не просто стійкість до викликів, а й активний процес саморозвитку, навчання на власному досвіді та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подальшого прогресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*: у 3 т. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

2. «Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо?» URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення: 01.04.2025).

З. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

Ірина Яньо

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

yanio.iryna@gmail.com

ШКІЛЬНА МЕДІАЦІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У сучасному динамічному світі з прискореним темпом життя та в умовах війни в Україні, коли діти стикаються з психологічними травмами, невизначеністю та стресом, розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення. Особливо це актуально для дітей молодшого шкільного віку, у яких тільки починають розвиватися емоційні та соціальні компетенції.

Упродовж останніх десятиліть емоційний інтелект викликає неабиякий інтерес у дослідників. Зокрема, зростання інтересу вчених – психологів до дослідження цього феномену зумовлене тим, що сучасне суспільство характеризується високим рівнем емоційної напруги і тривожності, які спричинені стресогенними впливами навколишнього середовища, і призводять до дезадаптації й дезінтеграції життєдіяльності людини, до виникнення емоційних розладів та депресивних захворювань. Усе це негативно впливає на психічне здоров'я людини.

Уміння розпізнавати емоційний стан інших людей, виявляти свої емоції у певній ситуації є одним із найважливіших аспектів спілкування. Навички емоційної компетентності є визначальними для ефективної міжособистісної

взаємодії. Саме тому в умовах реформи Нової української школи (НУШ) перед педагогами постає завдання акцентувати нові підходи до навчання зростаючої особистості, переходити від школи знань до школи компетентностей, здійснювати підготовки таких випускників, які здатні діяти в конкретних умовах і мотивовані на результат [4].

Серед зарубіжних науковців, які першими почали досліджувати емоційний інтелект, можна назвати таких, як Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Саловей та ін. Не оминули увагою таку важливу проблему й вітчизняні науковці. Так, серед українських дослідників емоційного інтелекту найбільш відомими є І. Аршава, О. Власова, С. Дерев'янка, Н. Коврига, Е. Носенко, М. Шпак та ін.

Зокрема, Дж. Майєр і П. Саловей виокремлюють у структурі емоційного інтелекту такі компоненти, як: ідентифікація емоцій (здатність помічати емоції, ідентифікувати їх); використання емоцій для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності; розуміння емоцій (взаємозв'язку між емоціями, думками і поведінкою); управління емоціями (контроль над інтенсивністю негативних та позитивних емоцій) [10].

Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект в єдності розумових і особистісних якостей і виділяє п'ять компонентів: 1) самопізнання (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність); 2) навички міжособистісного спілкування (емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння); 3) здатність до адаптації (вміння вирішувати проблеми, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов); 4) управління стресовими ситуаціями (стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами); 5) переважання позитивного настрою (відчуття щастя, оптимізм) [8].

М. Шпак визначає емоційний інтелект як інтегративну особистісну властивість, яка «зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму,

сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду» [7, с.137].

Особливого значення розвиток емоційного інтелекту набуває у молодшому шкільному віці. Цей віковий період особистісного розвитку має свої специфічні особливості. Зміна провідного виду діяльності, соціальної ситуації розвитку ставить перед дитиною надзвичайно багато завдань. Молодші школярі повинні не лише усвідомити необхідність систематичного відвідування навчальних занять, але й важливість дотримання соціально прийнятих норм. Дослідники зазначають, що стабільний перебіг цього вікового періоду залежить не лише від рівня інтелектуальної готовності дитини до школи та загального розвитку пізнавальної сфери дитини, а й від рівня сформованості її емоційної сфери [4, 5]. Саме в цей період, коли діти тільки почали проявляти активний інтерес до соціального спілкування, одним з найскладніших завдань є вирішення конфліктів. тому важливим інструментом, який допомагає дітям не лише вирішувати конфлікти, але й справлятися з емоційними викликами, що виникають у складні часи, постає шкільна медіація.

Сьогодні шкільна медіація, як дієвий метод вирішення конфліктів та формування емоційної грамотності в молодшому шкільному віці, знайшла широке застосування. Вона є одним із ключових інструментів у вирішенні конфліктів і здатна трансформувати шкільне середовище у простір довіри, співпраці та емоційної взаємодії.

Теоретичні та практичні аспекти шкільної медіації відображено у дослідженнях низки зарубіжних та вітчизняних науковців, таких як: Д. Джонсон, Р. Коен, Д. Шапіро, Р. Безпальча, М. Бойко, Л. Волченко, С. Гарькавець, Л. Гуцуляк, С. Лабода, А. Горов, Н. Заверико, Р. Коваль, М. Матвійчук, О. Микитюк, А. Нікітчук та ін.

Так, Р. Безпальча визначає шкільну медіацію важливим та дієвим інструментом допомоги у вирішенні суперечок та конфліктів між дітьми-школярами, між дітьми та дорослими [1].

Як зазначає С. Котловий, основними цілями шкільної медіації є: 1) створення безпечного сприятливого для розвитку особистості середовища; 2) виховання культури конструктивної поведінки у конфлікті; 3) покращення якості життя усіх учасників освітнього процесу. Саме шкільна медіація сприяє тому, що стосунки в школі будуються на позитивному спілкуванні, взаємній повазі, відкритості, щирості і доброзичливості, прийнятті усіма учасниками освітнього процесу цінності одне одного [3].

Ефективність шкільної медіації забезпечується через дотримання важливих її принципів: 1) нейтральності медіатора; 2) добровільності; 3) конфіденційності; 4) рівноправності [2].

Багато уваги дослідники приділяють основним функціям шкільного медіатора. Серед них найважливішими є такі:

- організація процесу ведення переговорів;
- активне слухання (медіатор володіє широким спектром технік активного слухання);
- генерування ідей, стимулювання до пошуку рішень;
- розширення ресурсів;
- навчання і наставництво щодо ефективного ведення переговорів та досягнення угоди;
- створення сприятливого і безпечного психологічного клімату [3].

У контексті теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана, розвиток таких компонентів, як емпатія, самосвідомість і саморегуляція, має вирішальне значення для особистісного зростання дитини [9]. Як бачимо, саме шкільна медіація стає практичним інструментом для досягнення цієї мети, дозволяючи учням застосовувати емоційний інтелект під час вирішення конфліктів. За даними досліджень, регулярна участь у медіаційних програмах сприяє зниженню рівня агресивної поведінки та покращує міжособистісні взаємини у шкільних колективах. Шкільна медіація може бути ефективним інструментом розвитку у школярів вміння управляти своїми емоціями та знаходити конструктивні рішення. Вона ґрунтується на принципах нейтралітету, конфіденційності і

добровільності та дозволяє учасникам відчувати себе спокійно під час урегулювання конфлікту. Крім того, шкільна медіація сприяє емпатії, умінню слухати свою половину та умінню знаходити компроміси.

Отже, шкільна медіація є важливим інструментом у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, особливо в умовах війни. Вона допомагає дітям справлятися з емоційними викликами, створює безпечне середовище для їхнього розвитку та підтримує їхню соціалізацію. У складні часи медіація стає не лише освітнім інструментом, але й засобом емоційної підтримки, який допомагає дітям зберігати віру в себе та у майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпальча Р. Ф. Шляхи мирного розв'язання конфліктів у школі: підручник. Тернопіль, 2001. 96 с.
2. Білик Н. М. Медіація як соціально-педагогічна технологія вирішення конфліктів у школі. *Педагогічні науки*. Випуск LXIX. Т. 3. Херсон, 2016. С. 26-30.
3. Котловий С.А. Розв'язання конфліктів в освітньому середовищі професійного ліцею: методичний посібник. Умань: ПП Жовтий, 2012. 71 с.
4. Нова українська школа. Порадник для вчителя. URL: <https://base.kristti.com.ua/wp-content/uploads/2017/10/rozd-3-1-1.pdf> (дата звернення: 28.03.2025)
5. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 12. С. 12-16
6. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті Нової української школи. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2019_2_57 (дата звернення: 28.03.2025)
7. Шпак М.М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
8. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient. *Inventory: Technical Mannual*. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

9. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
10. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V.17. № 4. P. 433–442

Ольга Яцишин

студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,
Національний університет «Львівська Політехніка»,
м.Львів, Україна

olha.yatsyshyn.psz.2023@lpnu.ua

Діана Логвінова

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
кандидат психологічних наук, доцент,

м.Львів, Україна

genderua@gmail.com

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

У сучасному світі війна має величезний вплив на всі аспекти життя людей, особливо на молодь, яка перебуває на важливому етапі формування особистості та кар'єри. Молоді люди у віці від 18 до 30 років стикаються з численними викликами, що виникають через воєнні дії, тимчасову евакуацію, руйнування звичних соціальних зв'язків та значні зміни в життєвих планах. Війна безпосередньо впливає на психологічний стан цієї вікової групи, змінюючи їхнє ставлення до майбутнього, підвищуючи рівень тривожності, стресу та депресії, а також вимагаючи розвитку нових стратегій адаптації до змінюваних умов. У зв'язку з цим питання формування та підтримки резильєнтності - здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі - стає особливо актуальним [1].

Війна може істотно підривати психологічну стійкість молоді, провокуючи виникнення тривожних, депресивних та посттравматичних реакцій [2]. Для молодих людей характерні високий рівень емоційної вразливості та схильність до стресу, що зумовлено певними особливостями вікової групи, такими як пошук ідентичності, нерозвинена здатність до довгострокового планування та недосконале управління емоціями [3]. У такому контексті резильєнтність є необхідною характеристикою, яка дозволяє молодим людям не лише пережити стресові ситуації, але й адаптуватися до нових умов, зберігаючи психічне здоров'я та мотивацію до розвитку.

Соціальні чинники, такі як підтримка родини, друзів та соціальних мереж, мають значний вплив на рівень резильєнтності. Однак, навіть з обмеженим доступом до традиційних джерел підтримки, молодь здатна виявляти високий рівень адаптації завдяки внутрішнім психологічним ресурсам і навичкам, які сприяють їхній здатності переживати кризові моменти.

Для оцінки рівня резильєнтності молоді у воєнний час було проведено опитування серед 32 респондентів віком від 18 до 26 років. Основними аспектами аналізу стали соціальний статус, здатність до адаптації, рівень емоційної напруги, джерела підтримки, частота переживання стресу та вплив війни на майбутні плани. Опитування проводилося у формі онлайн-анкетування за допомогою Google Forms. Ми використали власний опитувальник, що складався з 17 питань, серед яких 12 були закритими (із запропонованими варіантами відповідей), а 5 – відкритими, що давали можливість респондентам висловити власні думки. Участь була анонімною та добровільною.

Більшість респондентів (69%) належала до вікової групи 18-20 років, серед яких 75% перебуває в Україні, 25% – за кордоном. Найбільш поширеним соціальним статусом виступало студентство (66%), далі – група, що поєднувало навчання з роботою (41%) та група, яка тимчасово була безробітною (13%). Понад половини опитуваних (53%) оцінювали свою здатність адаптуватися як високу або дуже високу. Було виявлено, що основними способами подолання стресу стали спілкування з близькими (84%), заняття спортом (41%) та

заглиблення в навчання або роботу (34%). Війна негативно вплинула на емоційний стан 50% опитаних, тоді як 41% не відчули суттєвих змін.

Відчуття стресу є досить поширеним: 31% переживають його щодня, а ще 47% – кілька разів на тиждень. Водночас 72% почали більше задумуватися про майбутнє та змінювати свої життєві пріоритети. Незважаючи на складні обставини, 94% мають до кого звернутися за емоційною підтримкою, а 78% оцінюють її рівень як високий або дуже високий. Почуття безпеки також залишається досить високим – 97% респондентів почуваються переважно або повністю у безпеці там, де проживають.

Війна значно вплинула на кар'єрні та освітні плани: 69% відчули ці зміни, і для 31% вони стали кардинальними. Майже 41% розглядають можливість виїзду за кордон, тоді як 44% планують залишитися в Україні. Серед тих, хто вже перебуває за кордоном, 88% замислюються про повернення, але лише 25% планують зробити це найближчим часом. Оптимістично в майбутнє дивляться 28% респондентів, тоді як більшість (59%) зберігає нейтральну позицію.

Головними джерелами стійкості для опитаних є підтримка близьких (81%), фінансова стабільність (63%) і доступ до освіти та кар'єри (34%).

Психічні властивості, які відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності у молодих людей, включають здатність до саморегуляції емоцій, гнучкість у мисленні, оптимізм, внутрішню мотивацію та здатність до соціального співробітництва [3].

Однією з ключових рис є гнучкість - здатність адаптуватися до змін, приймати нові реалії та вчитися на помилках. Молоді люди, які володіють цією якістю, знаходять конструктивні рішення навіть у найскладніших ситуаціях.

Також важливим є оптимізм — позитивне ставлення до майбутнього. Оптимістичні люди мають більше шансів успішно адаптуватися, незважаючи на виклики, та спрямовувати енергію на досягнення цілей.

Отже, молодь демонструє високий рівень адаптивності, незважаючи на війну, і знаходить підтримку в своєму соціальному оточенні, яке допомагає справлятися з труднощами. Хоча стрес і тривожність є частими явищами,

більшість усе ж знаходить способи їх подолати. Війна суттєво вплинула на кар'єрні та освітні плани молодих людей, і хоча багато хто ще визначається зі своїм майбутнім, загальний настрій залишається переважно нейтральним або навіть оптимістичним. Формування резильєнтності є важливим фактором для зменшення впливу стресу, збереження психічного здоров'я та кращої адаптації до нових умов життя. Це дослідження може стати основою для розробки програм підтримки молоді в складних умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М., Сторожук Н.Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. Наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2023. С. 112-126. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1>
2. Міщенко М. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 28.02.2023. С. 7–10. URL: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>
3. Романюк Л. В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, № 6, 2018. С. 71–76.
4. Черкасова А. А. Резильєнтність як одна з головних навичок людини XXI століття. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07– 12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2. / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. С. 197. URL : https://www.researchgate.net/profile/Anastasiia-Cherkasova-4/publication/357335883_REZILENTNIST_AK_ODNA_Z_GOLOVNIH_NAVICOK_LUDINI_HHI_STOLITTA/links/61c8ff0fb8305f7c4b041cbd/REZILENTNIST-AK-ODNA-Z-GOLOVNIH-NAVICOK-LUDINI-HHI-STOLITTA.pdf#page=197*

Всеволод Любасюк

здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Соціальна робота»,
Західноукраїнський національний університет
м.Тернопіль, Україна
petrolub0@gmail.com

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОЇ БРЕХНІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

В умовах зростаючої соціальної напруги, інформаційної перенасиченості та невизначеності майбутнього особливого значення набувають психологічні механізми адаптації особистості до зовнішніх змін. У цьому контексті соціальна брехня розглядається як одна з форм поведінкової стратегії, що може виконувати адаптаційну функцію, спрямовану на збереження психоемоційного балансу та гармонійних стосунків з соціальним довкіллям. Водночас резильєнтність, як здатність особистості протистояти стресу й швидко відновлювати власний психоемоційний стан, виступає важливим фактором її внутрішньої стійкості. Тому поглиблене розуміння того, яким чином соціальна брехня і резильєнтність взаємодіють у процесі психологічної адаптації, є актуальним і необхідним.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження (О. Баришполець [1], Ф. Гюстон [2], П. Екман [3], І. Зубач [4], Н. Калька [4], Т. Карась [5], С. Карнісєро [2], С. Карсканова [6], О. Кокун [7], Н. Майорчак [8], Т. Мельничук [7], Д. Теннант [2], М. Флорйд [2], О. Філенко [9], М. Цивінська [4] та ін.) показує важливу роль і значення соціальної брехні для належної адаптації особистості. Проте обґрунтування взаємозв'язку соціальної брехні та резильєнтності особистості в контексті її психологічної адаптації не проводилося.

Мета статті – обґрунтування взаємозв'язку соціальної брехні та резильєнтності особистості в контексті психологічної адаптації.

У сучасному соціумі, де міжособистісна взаємодія часто ускладнюється інформаційними перевантаженнями, соціальними викликами та необхідністю

збереження зовнішньої стабільності, зростає актуальність вивчення таких феноменів, як соціальна брехня та резильєнтність особистості. Соціальна брехня, як форма умовно прийнятної неправди, часто виступає інструментом регуляції соціальних стосунків та засобом уникнення конфліктів [9]. У свою чергу, резильєнтність виявляється у здатності особистості зберігати психічну рівновагу та ефективно адаптуватися до змін і стресових ситуацій [7]. Дослідження взаємозв'язку аналізованих явищ дасть змогу зрозуміти механізми психологічної адаптації особистості, її гнучкість у взаємодії з соціальним середовищем.

Так, в умовах сьогодення особливо виділимо адаптаційну функцію соціальної брехні. У процесі соціальної взаємодії особистість постійно стикається з ситуаціями, що потребують гнучкої поведінкової стратегії. Одним із таких адаптивних механізмів є соціальна брехня – форма умовно прийнятної неправди, яка виконує функцію пом'якшення напруги, уникнення конфлікту або збереження соціальної гармонії [1]. Соціальна брехня не завжди має на меті ввести в оману у власних інтересах; вона часто слугує способом підтримки позитивних відносин або запобігання емоційній травматизації співрозмовника. У цьому сенсі вона набуває адаптаційного значення, оскільки допомагає індивіду уникати відкритих конфронтацій або складних соціальних реакцій. Наприклад, коли людина приховує своє негативне ставлення до певної ситуації, щоб не погіршити стосунки з колегами, вона використовує соціальну брехню як форму регуляції взаємин. Людина, яка усвідомлено вдається до соціальної брехні, часто керується бажанням зменшити ризики негативного зворотного зв'язку.

Соціальна брехня як адаптивна поведінка тісно пов'язана з розвитком соціального інтелекту [6]. Людина має розуміти емоційні стани інших, прогнозувати реакції та оцінювати потенційні наслідки правди чи неправди в тій чи іншій ситуації. Це передбачає наявність розвинених когнітивних і емоційно-етичних ресурсів, що дозволяють балансувати між власними цінностями та соціальними вимогами. Таке балансування і є суттю адаптації. У результаті, соціальна брехня постає не просто як форма девіантної поведінки, а як складний психологічний феномен, що виконує важливу функцію в механізмах адаптації

особистості до змінного, часто непередбачуваного соціального середовища. Вона є своєрідною «буферною зоною» між внутрішнім світом індивіда та соціумом. Її використання може бути як конструктивним, так і деструктивним – усе залежить від рівня усвідомленості, мети, частоти та контексту застосування.

Резильєнтність, або психологічна стійкість, також є одним із ключових чинників ефективної адаптації особистості в умовах соціальних змін, стресових впливів та міжособистісних конфліктів [7]. Людина з високим рівнем резильєнтності здатна не тільки зберігати емоційну рівновагу в критичних ситуаціях, а й демонструвати поведінкову гнучкість, необхідну для підтримки здорової соціальної взаємодії. У цьому контексті важливо звернути увагу на те, як саме така гнучкість виявляється в мовленні, поведінці та, зокрема, в застосуванні соціальної брехні. У резильєнтної особи її використання зазвичай є усвідомленим, ситуативним, спрямованим не на обман як самоціль, а на збереження конструктивної комунікації. Наприклад, у конфліктній ситуації така людина може вдатися до делікатної брехні, аби не загострювати ситуацію, зберегти доброзичливий тон спілкування чи не образити співрозмовника. Тут соціальна брехня виступає як інструмент своєрідної «комунікативної дипломатії» – не жорсткої маніпуляції, а саме адаптації, пристосування. На відміну від багатьох осіб, які можуть переживати почуття провини, сорому, тривоги через невідповідність правди, резильєнтні індивіди переважно усвідомлюють контекстуальну необхідність певних форм нещирості й не ототожнюють її з моральною деградацією, що свідчить про цілісну Я-концепцію.

Один із ключових аспектів взаємозв'язку між соціальною брехнею та резильєнтністю полягає у моральній оцінці цієї поведінки [5]. У кожній конкретній ситуації особистість стикається з моральною дилемою – чи припустимо сказати неправду заради збереження гармонії, уникнення конфлікту або емоційного захисту інших? Цей вибір завжди пов'язаний із внутрішнім етичним кодексом людини, який формується під впливом життєвого досвіду, виховання, соціального оточення і рівня психологічної стійкості. Резильєнтна особистість відзначається не лише здатністю відновлюватися після труднощів, а

й гнучкістю морального судження. Вона здатна оцінювати ситуацію не в категоріях «добре – погано» чи «правда – брехня», а в контексті людських відносин, емоційної безпеки, соціальної доцільності. Для неї мораль – не догма, а система координат, де важливо зважити мотиви, наслідки, контекст і ступінь потенційної шкоди або користі від нещирості. Власне, соціальна брехня у багатьох випадках вважається такою, що не має на меті обман заради особистої вигоди чи маніпуляції, а є інструментом збереження позитивного соціального клімату. Прикладом може бути ситуація, коли людина не висловлює негативну думку про зовнішній вигляд іншого, аби не образити його, або не повідомляє всю правду в момент стресу співрозмовника, щоб не погіршити його стан. У таких випадках моральна дилема полягає в пошуку балансу між чесністю і емпатією.

Вважаємо, що високий рівень резильєнтності дозволяє особистості ефективно розв'язувати подібні дилеми. Вона здатна приймати рішення, спираючись не на страх перед осудом чи потребу догодити, а на усвідомлення ціннісних орієнтацій. Резильєнтна людина здатна брати на себе відповідальність за наслідки вибору, не перекладаючи її на інших і не уникаючи внутрішньої саморефлексії. Така етична зрілість дає змогу приймати навіть суперечливі рішення з почуттям внутрішньої цілісності. Особливо актуальним цей аспект стає в умовах професійної діяльності, де соціальний працівник часто перебуває між обов'язком правдиво інформувати і потребою зберігати довіру клієнта. У соціальній роботі доводиться постійно стикатися з ситуаціями, коли повна правда може зашкодити, а делікатна або часткова інформація – допомогти. Резильєнтний фахівець не лише вміє розпізнавати ці межі, а й діє відповідно до професійної етики, що ґрунтується на глибокій внутрішній рефлексії.

Отже, взаємозв'язок соціальної брехні та резильєнтності особистості в контексті психологічної адаптації є складним і багатогранним процесом, який включає не лише зовнішні соціальні впливи, а й внутрішні механізми емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Здатність адаптуватися до змінюваних умов, зберігаючи психологічну стійкість, пов'язана з умінням управляти власними емоціями, використовувати соціальні стратегії та відповідати на соціальні

виклики, навіть коли це вимагає певної ступені нещирості чи соціальної брехні. Резильєнтні особи, котрі мають високу здатність до саморегуляції та здатні пристосовуватися до соціуму, знаходять шляхи для збереження внутрішньої рівноваги, що сприяє адаптації до різноманітних психосоціальних умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баришполець О. Т. Брехня в інформаційному просторі та міжособовій комунікації : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 648 с.
2. Гюстон Ф., Карнісеро С., Флойд М., Теннант Д. Анатомія брехні. Харків : Віват, 2019. 208 с.
3. Екман П. Теорія брехні / пер. з англ. Ю. Гордієнко. Київ : КМ-БУКС, 2019. 320 с.
4. Калька Н. М., Цивінська М. В., Зубач І. М. Детекція брехні у спілкуванні: соціально-психологічний аспект. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 120 с.
5. Карась Т. В. Етика неправди. Київ : Ніка-Центр, 2007. 188 с.
6. Карсканова С.В. Розвиток соціального інтелекту майбутнього фахівця у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія «Педагогічні науки»*. 2014. Вип. 1 (45). С. 59-63.
7. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
8. Майорчак Н.М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті : монографія. Львів : ЛДУВС, 2018. 193 с.
9. Філенко О.І. Феномен брехні у світлі ціннісних вимірів особистості та соціально-психологічна адаптація. *Вісник ХНПУ ім. Г. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 11. С. 215-229.

Андрій Лазарук

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня

вищої освіти спеціальності «Психологія»,

Західноукраїнський національний університет

м.Тернопіль, Україна

lazaruk@ukr.net

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЛЮДИНИ В АКСІОПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Повномасштабне вторгнення росії в Україну актуалізувало необхідність збереження психічної та емоційної цілісності людини та ввело у лексикон як фахівців-психологів, так і звичайних громадян термін «резильєнтність». Загальновідомо, що резильєнтність дає змогу суб'єкту не тільки зберегти власні вітальні функції й адаптуватися до екстремальних обставин, долаючи вплив багатьох стресових факторів, але й зберегти здатність до відновлення психічної стабільності, включаючи пошук нових сенсів та життєвих орієнтирів. Відтак, вивчення резильєнтності людини в умовах війни стає важливим для розуміння не лише механізмів її психічної стійкості, але й для розробки стратегій психосоціальної підтримки населення в кризових умовах.

Аналіз наукової літератури (Л. Адаменко [1], З. Адамська [7], Д. Ассонов [2], Г. Афузова [5], К. Гуцол [8], О. Кокун [3], В. Кротенко [5], Г. Лазос [4], Т. Мельничук [3], О. Нагула [7], Г. Найдьонова [5], О. Чиханцова [8], О. Хамініч [6], О. Хаустова [2], Т. Цюман [7], К.М. Connor [9], J. R. Davidson [9], D. Nemeth [10], Т. Olivier [10], G. Richardson [11] та ін.) показує, що резильєнтність, як здатність людини долати труднощі, адаптуватися до змін та відновлюватися після кризових ситуацій, постає ключовим аспектом її психічного благополуччя та життєстійкості в умовах війни. Традиційно цей феномен розглядається через призму психологічних механізмів і стратегій подолання стресу. Однак, для більш розуміння резильєнтності важливо звернутися до її аксіопсихологічного виміру, оскільки саме через цінності та

сенси людина визначає життєві пріоритети та формує внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів. До того ж аксіопсихологічний підхід до трактування резильєнтності дає змогу не лише з'ясувати, як суб'єкт справляється з труднощами, але й які внутрішні вартісні орієнтири сприяють його психологічній стійкості і надають сенсу його вчинкам, допомагаючи зберегти психологічний баланс між «можу», «хочу» і «потрібно».

Мета статті – обґрунтування резильєнтності людини в аксіопсихологічному вимірі.

Війна як безпрецедентний стресор руйнує звичний спосіб життя й зумовлює ситуацію постійного напруження, невизначеності та психоемоційного виснаження, вимагаючи від людини надзвичайних ресурсів для збереження свого фізичного й психологічного благополуччя. У таких умовах розвиток резильєнтності стає життєво необхідним для збереження не лише особистісної стійкості, а й стабільності соціальних зв'язків і соціуму загалом. Тому важливо розглядати резильєнтність не тільки як здатність особи протистояти стресам і долати життєві труднощі, але й як критичний фактор виживання та відновлення в умовах війни. При цьому розвиток резильєнтності включає не лише формування стратегії подолання стресу і здатності до адаптації, але й підтримку внутрішньої мотивації та сенсу життя, що дозволяє не лише зберігати стабільність, а й знаходити ресурси для подолання найскладніших ситуацій.

Зазначимо, що аксіопсихологічні детермінанти резильєнтності людини відносяться до світу цінностей, переконань, мотивів, ідеалів, сенсів, смислів, значень, ціннісних орієнтацій та інших психодуховних факторів, що визначають здатність її адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після пережитих криз або травм. Значною мірою резильєнтність залежить не так від зовнішніх умов, як від внутрішніх ресурсів людини, серед яких її ціннісно-смилова сфера має визначальне значення. Цінності, у свою чергу, формують основу для прийняття рішень, визначаючи життєві пріоритети й психодуховні орієнтири людини.

По-перше, цінності, такі як чесність, відданість, відповідальність або підтримка близьких, можуть слугувати опорою в складних ситуаціях. Коли людина стикається з труднощами, вона часто звертається до своїх базових переконань і принципів, щоб прийняти правильне рішення або знайти шлях виходу. Крім того, віра в справедливість, оптимізм щодо майбутнього, а також переконання в можливості особистісного зростання сприяють розвитку резильєнтності, адже вони допомагають людині шукати позитивні аспекти навіть у найважчих умовах. Тому наявність чіткої системи цінностей дозволяє підтримувати внутрішній баланс під час стресових періодів.

По-друге, резильєнтність дозволяє людині зберігати свої цінності навіть у важких обставинах. Особи з високим рівнем резильєнтності здатні не лише справлятися з труднощами, але й спрямувати свої життєві ресурси на боротьбу, відстоюючи цінності, які вважають справді важливими. Наприклад, в умовах значущих особистих чи соціальних змін людина може не лише уникати чи адаптуватися до них, але й, зайнявши активну життєву позицію, зворотно впливати на довкілля й протистояти його руйнівним впливам.

По-третє, значущі цінності, такі як оптимізм і довіра до себе та інших, можуть сприяти розвитку психологічної стійкості. Так, якщо людина цінує взаємну підтримку або вірить у спроможність суб'єкта змінювати своє життя, вона, ймовірно, буде більш готова самотійно долати труднощі та шукати шляхи для вирішення власних проблем. Наприклад, цінність саморозвитку може стимулювати її долати складнощі через вивчення нових стратегій та підходів. Люди з високою самоповагою та внутрішньою мотивацією, орієнтовані на саморозвиток, здатні зберігати позитивне ставлення до себе і своїх можливостей навіть у найскладніші моменти життя, що є важливим аспектом для розвитку резильєнтності. До того ж внутрішнє прагнення до самовдосконалення дозволяє особі активно шукати шляхи вирішення проблем, що допомагає людині адаптуватися до нових ситуацій і подолати життєві труднощі.

По-четверте, соціальні цінності (сім'ї, культури, релігії, дружби, співпраці та ін.), також можуть впливати на рівень резильєнтності, підвищуючи чи

знижуючи його. Люди, які належать до соціальних груп із домінуючими соціальними цінностями (підтримка, взаємодопомога, солідарність), можуть мати вищу життєву стійкість у важких ситуаціях завдяки підтримки спільноти. Сприятливий соціальний клімат і наявність людей, які поділяють схожі цінності та готові допомогти, можуть значно підвищити рівень резильєнтності.

По-п'яте, важливим чинником є локус контролю, тобто переконаність людини у внутрішній або зовнішній детермінованості її життя. Особи з внутрішнім локусом контролю, які можуть впливати на своє майбутнє завдяки певним діям і вчинкам, зазвичай мають вищу резильєнтність. Вони здатні активно впливати на свою ситуацію та працювати над вирішенням проблем, не чекаючи зовнішніх змін. У той час як люди з зовнішнім локусом контролю можуть відчувати безпорадність і займати більш пасивну позицію в стресових ситуаціях, що потенційно знижує їхню здатність протистояти стресам.

По-шосте, люди з чіткими життєвими орієнтирами, як правило, здатні швидше відновлюватися після пережитих стресів або психічних травм. Вони можуть використовувати цінності як ресурси для подолання кризи. Наприклад, якщо людина цінує сім'ю, її прагнення подолати кризу і повернутися до нормального родинного життя може бути вмотивоване бажанням зберегти стабільність та добробут для близьких. Такі цінності допомагають зберігати психологічну стабільність і оптимізм навіть у складних ситуаціях.

Зважаючи на аксіопсихологічний вимір резильєнтності, вважаємо за доцільне відповідні техніки та процедури, що зазвичай застосовуються для її розвитку й орієнтовані на зовнішні аспекти стресу та адаптації, поєднати із цінностями і сенсом життя людини. Тобто формування резильєнтності доцільно перевести на ціннісно-смысловий рівень, оскільки саме глибоке усвідомлення своїх життєвих цінностей та ідеалів дає змогу людині не лише ефективно долати зовнішньо детерміновані труднощі, а й знаходити внутрішні ресурси для свого відновлення і розвитку в стресових умовах. У результаті резильєнтність стає не просто набором поведінкових стратегій та процедурних моделей, а способом життя, що ґрунтується на внутрішніх переконаннях особи.

Вважаємо, що аксіопсихологічний підхід до вивчення резильєнтності є перспективним, оскільки дозволяє враховувати екзистенційні аспекти людського буття: ставлення до себе, до оточуючого світу, до інших людей і життя загалом. Розуміння того, як цінності детермінують механізми життєстійкості, відкриває нові можливості для розробки стратегій підтримки в умовах стресу, сприяючи формуванню здорових способів взаємодії людини із соціальним довкіллям. Ціннісно-смысловий підхід до розвитку резильєнтності дозволяє побачити у кризових ситуаціях не лише загрози, а й можливості для особистісного зростання, зберігаючи психологічну стабільність навіть у складних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Асонов Д., Хаустова О.. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. №4 (4). С. 26-29.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність : концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26-64.
5. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афuzова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ; за ред. Г. Афuzової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
6. Хамініч О. М. Резильєнтність : життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Том 2. С. 160-165.

7. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 38 (2). С. 83-89. DOI : <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
9. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. №18. P. 76-79.
10. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. New York: Academic Press, 2018. 167 p.
11. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2012. № 58 (3). P. 307-321.

Секція 2

СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ольга Базиволяк

здобувачка магістерського рівня

вищої освіти за спеціальністю:

«Початкова освіта, Дитяча психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

bazivolako@gmail.com

Наталія Лупак

доктор педагогічних наук, професор

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ СИНДРОМОМ ГІПЕРАКТИВНОСТІ І ДЕФІЦИТУ УВАГИ

Гіперактивність є однією з найпоширеніших проблем серед дітей молодшого шкільного віку. Це психічний стан, який характеризується надмірною рухливістю, імпульсивністю та труднощами з концентрацією уваги. Такі порушення значно впливають на навчальну діяльність і соціальні взаємодії дітей. Вони часто мають проблеми з поведінкою, що негативно позначається на взаєминах з однолітками та вчителями, а також на успішності в навчанні. Враховуючи ці фактори, психологічна підтримка дітей з гіперактивністю стає необхідною складовою частиною шкільної освіти [1, с. 34].

Аналізуючи наукові статті авторів, що працюють в сфері психологічної підтримки дітей з гіперактивністю, можна виокремити кілька важливих аспектів. О. Голуб, А. Лесик та Н. Щербакова [1, с.45] підкреслюють важливість педагогічних умов для формування соціальних та емоційних навичок у дітей з гіперактивністю в умовах початкової школи. Вони вказують на необхідність створення інклюзивного освітнього середовища, яке сприяє не лише навчанню, а й соціалізації таких дітей. Н. Гребінь та Г. Михальчишин [2, с.78] досліджують психологічний супровід учнів в інклюзивних класах, наголошуючи на важливості інтеграції інклюзивних методів для поліпшення емоційного стану і поведінки учнів з гіперактивністю. Водночас, І. Пасько [5, с.112] і Т. Кочубей [3, с.65] звертають увагу на психологічну підтримку та використання індивідуальних підходів до кожної дитини, що допомагає коригувати порушення уваги та імпульсивність. На основі досліджень зазначених авторів, можна стверджувати, що ефективна психологічна підтримка дітей з гіперактивністю потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальні методи роботи, так і взаємодію з педагогами та батьками.

Мета статті - виявлення основних педагогічних умов і психологічних методів підтримки дітей з гіперактивністю у початковій школі, а також розробка рекомендацій щодо покращення корекційної роботи з такими учнями.

Однією з головних труднощів при навчанні дітей з гіперактивністю є порушення їх здатності до тривалої концентрації уваги, що знижує ефективність навчального процесу. Як зазначають Голуб, Лесик та Щербакова, для таких дітей важливо створювати спеціальні педагогічні умови, що враховують їхню потребу в постійному русі і відпочинку, а також специфічні методи навчання, зокрема використання коротких, інтенсивних навчальних періодів і активних форм роботи [1, с. 36].

Особливу увагу слід приділяти корекції поведінки дітей з гіперактивністю, що передбачає індивідуальний підхід у навчанні. У цьому контексті важливо враховувати специфіку кожної дитини та адаптувати методи навчання під її потреби. Одним із найбільш ефективних методів корекції є когнітивно-

поведінкова терапія, яка допомагає дітям усвідомлювати свої емоції, керувати ними, а також розвивати навички самоконтролю. Гребінь Н. В. та Михальчишин Г. Є. підкреслюють важливість розвитку навичок самоконтролю через регулярні вправи, що дозволяють дітям краще регулювати свою поведінку і взаємодіяти з оточенням. Вони зазначають, що цей процес включає використання технік позитивного підкріплення, коли дитина отримує заохочення за досягнуті успіхи в самоконтролі та навчанні, що сприяє стабільному прогресу в розвитку цих навичок [2, с. 42]. Наприклад, практикування коротких заохочувальних перерв, нагороди за успіхи в навчанні або спільне визначення чітких цілей можуть бути потужними інструментами для стимулювання позитивних змін у поведінці дитини.

Не менш важливою складовою підтримки дітей з гіперактивністю є активна взаємодія з батьками. Спільна робота педагогів і батьків дозволяє створити цілісну підтримку для дитини, що є важливим фактором у корекції її поведінки. Взаємодія з батьками дає змогу узгодити стратегії і методи корекції як у школі, так і вдома, забезпечуючи цілісність підходу. Як зазначено у публікації "На допомогу класному керівнику. Гіперактивна дитина", єдиний підхід до виховання та корекції сприяє досягненню більш відчутних і стабільних результатів у довгостроковій перспективі, оскільки дозволяє дітям отримувати однакові сигнали від дорослих, як вдома, так і в школі, що мінімізує непорозуміння та зміцнює довіру дитини до вихователів та батьків [5, с. 39]. Додатково, важливо не тільки зосереджуватись на корекції, але й сприяти розвитку позитивних рис характеру дитини через підвищення її самооцінки та почуття впевненості.

Засоби психокорекційної роботи, такі як арт-терапія, музикотерапія, а також інші методи, значно сприяють зниженню рівня тривожності та збудливості у дітей з гіперактивністю. Ці методи допомагають не тільки розслабити дітей, але й навчають їх ефективно виражати свої емоції та налагоджувати контакти з іншими. Психологічні методики, орієнтовані на розвиток емоційного інтелекту, сприяють покращенню соціальних навичок дітей. О. Голуб і А. Лесик

наголошують на важливості емоційного розвитку як основи для конструктивної соціалізації, оскільки діти, які здатні розпізнавати та виражати свої емоції, мають більші шанси на успішну інтеграцію у шкільний колектив та в подальшому житті [1, с. 28]. Уміння розуміти власні емоції та емоції інших людей допомагає дітям з гіперактивністю налагоджувати більш гармонійні стосунки з оточенням, що є важливим аспектом розвитку їх соціальних навичок.

Важливу роль у процесі корекції поведінки гіперактивних дітей відіграє формування позитивного ставлення до навчання та шкільного життя в цілому. Створення умов для вираження творчих здібностей, активне залучення до позакласної діяльності, а також визнання досягнень дітей сприяє їх мотивації та покращенню психологічного клімату в класі. Позитивні мотиваційні стратегії, що застосовуються в роботі з дітьми, допомагають не лише мотивувати їх до навчання, а й підтримують здорову конкуренцію, знижують рівень стресу і тривожності. Як зазначає Барклі, позитивні мотивуючі стратегії значно поліпшують ефективність навчання учнів з гіперактивністю, оскільки вони знижують рівень стресу та дають змогу дітям зосереджуватись на своїх успіхах, а не на своїх невдачах, що, у свою чергу, сприяє кращій адаптації до шкільного середовища та розвитку соціальних навичок [6, с. 63]. Важливо також створити систему підтримки для дітей в освітньому середовищі, щоб учень мав змогу проявляти свої таланти, незважаючи на труднощі в навчанні чи поведінці.

Таким чином, для корекції поведінки дітей з гіперактивністю в початковій школі необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає в себе як педагогічні, так і психологічні методи. Це дозволяє не лише досягти покращення навчальних результатів, але й сприяє гармонійному розвитку особистості дитини, її інтеграції в шкільне середовище та розвиткові соціальних навичок, що є важливими для успішного майбутнього.

Отже, психологічна підтримка дітей з гіперактивністю в початковій школі є ключовим фактором для їхнього успішного навчання, соціалізації та адаптації до шкільного середовища. Психологічна підтримка включає в себе різні методи, серед яких особливе місце займають когнітивно-поведінкові підходи, що

сприяють корекції поведінки та розвитку самоконтролю. Важливим є також комплексний підхід до роботи з батьками, який дозволяє створити єдину підтримку для дитини як вдома, так і в навчальному закладі. Використання творчих підходів до навчання, зокрема інтерактивних та розвивальних методів, створює сприятливі умови для розвитку не тільки когнітивних, а й емоційних та соціальних навичок дитини. Інтеграція дітей з гіперактивністю у шкільне середовище має на меті зменшення тривожності, стресу та ізоляції, що є важливими аспектами для розвитку їхньої впевненості в собі та позитивної самооцінки. Таким чином, комплексний підхід до психологічної підтримки, що включає корекцію поведінки, активні методи навчання та тісну співпрацю з родинами, створює необхідні умови для гармонійного розвитку дітей з гіперактивністю та їх успішної соціалізації в шкільному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голуб О., Лесик А., Щербакова Н. Педагогічні умови виховання гіперактивних дітей у початковій школі. *Науковий журнал «Освіта і педагогіка»*. 2024. №3. URL: <https://lkp.ndu.edu.ua/index.php/nz/article/view/831>.
2. Гребінь Н. В., Михальчишин Г. Є. Психологічний супровід учнів в інклюзивному освітньому просторі: навчальний курс. Львів: ЛНУ, 2024. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Psykholohichnyy-suprovid-uchniv-v-inkliuzyvnomu-osvitnomu-prostori-2024-2025.pdf>
3. Психологічний супровід дітей з ГРДУ. Алгоритм дій психолога // Всеосвіта. 2024. URL: <https://vseosvita.ua/library/psihologicnij-suprovid-ditej-z-grdu-algoritm-dij-psihologa-405108.html>.
4. Корекційно-розвиткова програма "Корекція гіперактивної поведінки молодших школярів". *Всеосвіта*. 2024. URL: <https://vseosvita.ua/library/korektsiino-rozvytkova-prohrama-korektsiia-hiperaktyvnoi-povedinky-molodshykh-shkoliariv-750191.html>.
5. На допомогу класному керівнику. Гіперактивна дитина. *На урок*. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/na-dopomogu-klasnomu-kerivniku-giperaktivna-ditina-390050.html>.

6. Barkley R. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. Guilford Press, 2023.

Алла Боднар

студентка 2 курсу спеціальності

«Середня освіта (українська мова і література, англійська мова)»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

allaboryk@gmail.com

ДОВІДНИК «НЕВИДИМИ НАСЛІДКИ ВІЙНИ» У КОНТЕКСТІ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Психологи-практики констатують, що невід’ємною частиною життя мешканців України, котрі всі так чи інакше відчули на собі вплив війни(або безпосередньо беручи участь у бойових діях, або проживаючи в умовах небезпеки), став стрес і його наслідки. Тому актуальною є література, у якій кваліфіковано й доступно розкрито розуміння того, що таке травматичний досвід і якими практиками можна зменшити його вплив. Серед них – довідник «Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?» [1], який у 2023 році був перевиданий в оновленій редакції, що підтверджує великий запит в українському суспільстві на книги такого типу.

Окрім вузьких спеціалістів (психологів-практиків, реабілітологів тощо), цей довідник буде корисний також педагогам, які, незважаючи на власні труднощі, постійно працюють із, напевне, найбільш вразливою і, водночас, найперспективнішою соціальною групою українців – дітьми та молоддю. Безсумнівно, тут не йдеться про фахову психологічну допомогу. Адже в українських закладах освіти її надає психолог. Однак, вихователь, учитель, викладач, який систематично й тривало спілкується з неповнолітніми здобувачами освіти, зобов’язаний зараз володіти базовими вміннями розрізнити

коли «просто сумно, тривожно, страшно тощо», а коли необхідно бити на сполох і звертатися до фахівця. До прикладу, Людмила Литвиненко, чії публікації відкривають зміст посібника «Невидимі наслідки війни...», наголошує: «Першим кроком для тих, хто працює із ветеранами (чи іншими травмованими людьми), є психоедукація. Психоедукація – це просвіта, пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я»[1, с.13]. Таким чином, педагогам варто проводити просвітницькі бесіди з батьками та опікунами, самими своїми вихованцями, навіть з колегами. І наголошувати, що найважливіше – аби людина сама розуміла, що з нею відбувається. А також, що, незалежно від потреби терапії, вагомим для кожного залишаються здорове харчування, фізичні вправи, гігієна сну, навички емоційної саморегуляції.

Окремо варто зупинитися на такій поширеній зараз формі виховної роботи, як зустрічі здобувачів освіти з безпосередніми учасниками чи очевидцями бойових дій (військовими у відпустці, ветеранами, людьми, які перебували в російському полоні тощо). Йдеться, перш за все, про необхідність підвищеної тактовності при спілкуванні. Педагогам слід підготувати своїх вихованців до виховного заходу, можливо, розповісти деякі факти з біографії гостя, наголосити, які запитання ставити бажано, а які – не варто. Особливо це стосується зустрічей з людьми, які пережили полон: «дуже важливо уважно ставитись до кордонів (психологічних, тілесних, дотримуватись часових рамок)» [1, с.69].

Необхідними в умовах війни є проведення у закладах освіти України таких виховних заходів, які спрямовані на «віддавання належного» жертвам травматичних подій засобами колективних ритуалів (публічні обговорення – круглі столи, дискусії, конференції; відзначення днів пам'яті; колективні молитви тощо). «Це сприяє усвідомленому контакту групи з негативною інформацією і допомагає безпечно її обговорювати, формуючи з жахливого досвіду ціннісний наратив»[2, с. 472]. Організація подібних заходів теж потребує підвищеної уваги до запрошених воїнів-героїв: їхній травматичний досвід чітко відрізняє щирі емоції від зрежисованих сцен.

Неймовірно відповідальним завданням для педагога закладу дошкільної чи загальної середньої освіти є допомога дітям воїнів, котрі повернулися із зони бойових дій чи полону (часто це люди із серйозними травмами): зрозуміти й прийняти їхній стан, зуміти не «брати на свій рахунок» втрачену дорогою людиною довіру до оточення, її відчуття апатії та безнадії, бажання залишатися на самоті, категоричність, які отруюють спілкування та життя сім'ї. Адже фізичні, психічні, емоційні реакції можуть бути різноманітні, і позначаються вони на кожному із родини. Проте, безпосередньо педагог працює із найбільш вразливою до спричинених війною травм категорією населення – дітьми. І особливість тут полягає в тому, що вони отримують стрес як через власне напруження, так і через «дублювання» психоемоційного стану значущих дорослих. Тому розділ посібника «Невидимі наслідки війни...» «Діти і стрес», автором якого є Яніна Омельченко, матиме особливу прикладну цінність (як розпізнати стрес у дитини, чого не можна робити і на чому необхідно зосередитися).

На превеликий жаль, не є рідкістю сьогодні і суїцидальна поведінка, особливо серед підлітків. Тому варто звернути увагу на відповідний розділ із посібника («Що потрібно знати про суїцид» авторства Тетяни Сіренко), де визначаються передумови розвитку, причини, форми і рівні ризиків, наводиться перевірена психологами-практиками анкета визначення суїцидальних нахилів. Там міститься також рекомендований план безпеки для суїцидальної людини здатний допомогти у поверненні надії зневіреному, а отже, зберегти чиєсь життя [1, с. 96–100].

Таким чином, посібник «Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?» [1] може стати не просто цікавою довідковою літературою для сучасних українських педагогів, але й суттєво полегшити їм виховну роботу, спілкування із вихованцями, їхніми батьками та колегами, що теж стане важливим вкладом у спільне вільне майбутнє української нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?». Довідник для широкого кола фахівців. Загальна редакція Возніцина К., Литвиненко Л., Друге видання, доповнене. Київ. 2023. 164с.

2. Senovska N. Nestaiko I. Psychoanalysis andpatriotic educationin modern Ukrainian pedagogy. *Modern approach estoensuring sustainable development*. Editedby Valentyna Smachyloand Oleksandr Nestorenko. The University of Technology in Katowice Press, 2023. С. 469–477. URL : <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/31463>

Мирослава Вінничук

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

myroslava.vinnychuk@tnpu.edu.ua

Людмила Несух

кандидат історичних наук, старший викладач,

Східно-європейський слов'янський університет

м. Ужгород, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Професійна діяльність педагога потребує не лише високої фахової підготовки, а й особистісної зрілості, психологічної гнучкості та внутрішніх ресурсів для подолання викликів освітнього середовища. Завершальний етап навчання у ЗВО виступає критичним періодом для формування професійної ідентичності майбутнього педагога, часто супроводжуючись підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та адаптаційними труднощами.

У сучасних умовах війни в Україні особливої уваги потребує вивчення

внутрішніх психологічних ресурсів студентської молоді, здатних підтримувати адаптацію до зміненого освітнього та соціального середовища. Як зазначає О. Прокопенко, військові дії спричиняють хронічний стрес, тривожність та відчуття небезпеки, що негативно впливають на емоційний стан студентів і їхню здатність до навчання та соціальної взаємодії. Зміни в соціальному оточенні, втрата близьких, порушення життєвих планів можуть призводити до почуття ізоляції, а нестабільність — до зниження навчальної мотивації. Попри ці виклики, вища освіта залишається важливою сферою самореалізації, розвитку й соціалізації, проте ефективність її функціонування в умовах війни залежить від здатності студентів зберігати внутрішню стійкість і мотивацію [2]. У цьому контексті вивчення таких особистісних ресурсів, як психологічний капітал, набуває особливої актуальності.

Психологічний капітал є важливим конструктом позитивної психології, що відображає сукупність внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють її життєвій ефективності, адаптивності та зростанню в умовах змін і викликів. Він складається з чотирьох взаємопов'язаних компонентів: самоефективності, надії, оптимізму та резильєнтності. Самоефективність у цьому контексті розуміється як впевненість особистості у своїй здатності мобілізувати внутрішні ресурси, діяти цілеспрямовано та ефективно виконувати завдання навіть у складних умовах. Вона має соціально-когнітивне підґрунтя і виступає регулятором поведінки через механізм очікування успіху. Надія відображає мотиваційний стан, в якому поєднуються сила волі (енергія досягнення) та здатність генерувати альтернативні шляхи до цілі, особливо в умовах перешкод. Це не пасивне очікування, а активна стратегія подолання труднощів. Оптимізм у межах психологічного капіталу трактується не просто як позитивне мислення, а як атрибутивний стиль, за якого успіхи інтерпретуються як стабільні й контрольовані, а невдачі — як тимчасові та підвладні зміні. Такий стиль мислення підтримує наполегливість і психологічну стійкість. Резильєнтність (стійкість) означає не тільки здатність оговтуватися після стресу чи невдач, а й потенціал зростати завдяки пережитому досвіду. Це активний процес пристосування до

складних умов, що включає волю до виходу за межі комфорту, вміння зберігати рівновагу і конструктивно реагувати на зміни [1, 4].

У сукупності ці чотири складники утворюють динамічну структуру, що впливає на продуктивність, психоемоційне благополуччя та професійне становлення особистості. Психологічний капітал розглядається як пластичний ресурс, що піддається розвитку через психопедагогічні втручання, рефлексію та навчання.

Ф. Лютанс зіграв важливу роль у розробці та розширенні концепції психологічного капіталу, головним чином, в рамках організаційних умов. Хоч сам автор не торкався академічної сфери, інші дослідники подолали цю прогалину, підтвердивши актуальність конструкції в обох областях. Така інформація міститься в систематичному огляді літератури, що охоплює 43 емпіричні дослідження, які вивчають взаємозв'язок між психологічним капіталом та академічними результатами студентів університетів у період з 2012 по 2022 рік. Аналіз показав, що психологічний капітал позитивно корелює з академічною успішністю, залученістю до навчання, адаптацією до освітнього середовища, внутрішньою мотивацією та зниженням рівня академічного вигорання. Ці результати підтверджують, що психологічний капітал є важливим предиктором академічних досягнень студентів [2].

Розвиток психологічного капіталу у студентів університетів залежить від особистісних та соціальних чинників, таких як самооцінка, мотивація, вдячність, підтримка з боку сім'ї та взаємини з однолітками. Це сприяє формуванню самоефективності, надії, оптимізму та резильєнтності, які, у свою чергу, позитивно впливають на академічні результати. Таким чином, освітнє середовище відіграє ключову роль у розвитку психологічного капіталу студентів [2].

З метою виявлення рівня психологічного капіталу у сучасних студентів було використано методику «Шкала психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С)» (адаптація В. Олефіра, В. Боснюка) [1]. У дослідженні взяли участь 188 студентів 4-го курсу педагогічних спеціальностей

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та Львівського національного університету імені Івана Франка.

Загальний індекс психологічного капіталу склав 41,9 бала в межах можливої шкали від 12 до 60, що свідчить про рівень вище середнього та наявність достатнього ресурсу для професійного функціонування. Детальніший аналіз окремих компонентів дозволяє виявити важливі особливості (рис.1).

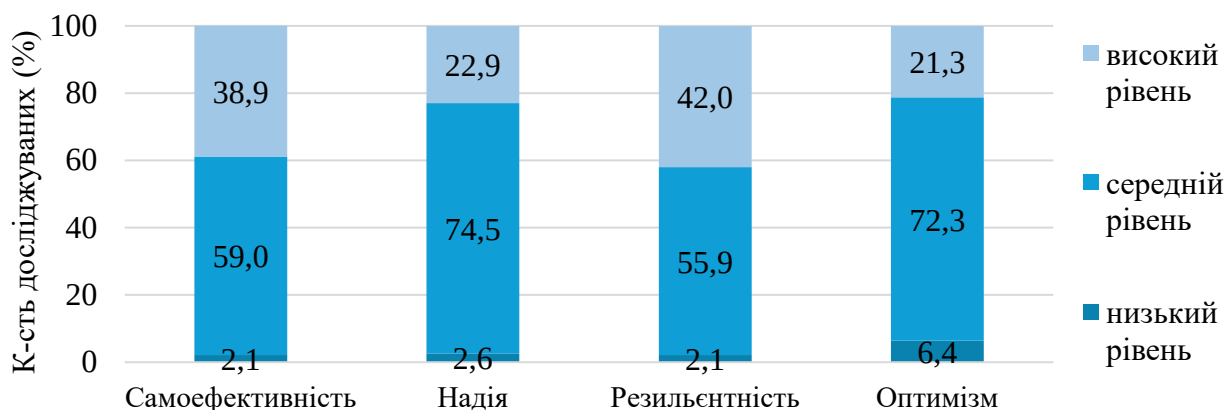


Рис. 1 Розподіл парціальних показників психологічного капіталу майбутніх педагогів за рівнями (n=188)

Найбільша частка високого рівня спостерігається за шкалами «Резильєнтність» (42%) та «Самоефективність» (38,9%), що свідчить про виражену здатність студентів долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати впевненість у власних силах. Вони демонструють потенціал до зростання через труднощі, здатні мобілізувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для досягнення поставлених цілей.

У компонентах «Надія» та «Оптимізм» домінує середній рівень, що вказує на наявність загального позитивного настрою та віри в досяжність цілей, але також — на можливу вразливість до сильних стресорів або ситуацій невизначеності. Майбутні педагоги схильні тлумачити труднощі як тимчасові та доланні, однак не всі ще сформували стійке відчуття контролю над майбутнім. Низькі рівні за всіма шкалами трапляються рідко.

Отже, у результаті теоретичного аналізу встановлено, що психологічний капітал — як сукупність внутрішніх ресурсів особистості (самоефективності, надії, оптимізму та резильєнтності) — виступає важливим чинником

професійного становлення майбутніх педагогів, особливо в умовах підвищеного стресу, невизначеності та соціальних трансформацій. Дані емпіричного дослідження засвідчили, що більшість з них мають середній і високий рівень психологічного капіталу, що свідчить про достатній потенціал до адаптації, самореалізації та ефективного професійного становлення, зокрема завдяки вираженій резильєнтності та самоефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. № 9. С. 50–71. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2663-970x/2023-9-4>
2. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка*. 2025. № 7. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01>
3. Li R., Che Hassan N., Saharuddin N. Psychological Capital Related to Academic Outcomes Among University Students: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Volume 16. P. 3739–3763. URL: <https://doi.org/10.2147/prbm.s421549>
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, no. 1. P. 339–366. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>

Світлана Заболоцька

доцент кафедри психології

Дрогобицького державного педагогічного

університету імені Івана Франка

м.Дрогобич, Україна

svitlana.zabolotska@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Цінність досліджень у цій сфері полягає й у практичному розумінні того, як люди переживають кризові ситуації. Уміння адаптуватися, знаходити внутрішні ресурси підтримувати соціальні зв'язки – це ключові аспекти, які допомагають людям залишатися функціональними та зберігати оптимізм. У сучасному світі, де кожен день може стати джерелом нових викликів, психологічне благополуччя стає основою не лише індивідуального щастя, а й соціальної стабільності.

Війна приносить з собою не лише фізичні руйнування, але й глибокі емоційні і психологічні травми. На сьогоднішній день діти та вчителі стикаються з численними викликами, що можуть серйозно впливати на їхнє психоемоційне здоров'я. Стрес, постійна напруга, невідомість майбутнього створює передумови для розвитку різноманітних психічних порушень. Однак, правильно організована психологічна підтримка може суттєво полегшити процес адаптації до нових умов і сприяти відновленню емоційної рівноваги. Психологічне благополуччя є складним феноменом, який інтегрує в собі емоційний комфорт, здатність гармонійно співіснувати із зовнішнім світом і внутрішнє відчуття задоволеності життям. Воно визначається через поєднання когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів, які допомагають людині адаптуватися до обставин і зберігати психічну рівновагу. У цьому контексті, важливість зовнішніх умов не заперечується, однак ключову роль відіграють внутрішні чинники, що формують стійкість особистості [3, с. 91].

Науковці у своїх роботах запропонували різні підходи до розуміння цього феномену:

Гедоністичний підхід акцентує увагу на емоціях, зокрема на досягненні переважання позитивних переживань над негативними.

Евдемоністичний підхід, своєю чергою, зосереджується на розвитку особистісного потенціалу, досягненні сенсу життя та гармонії. Ці дві парадигми, хоча й різняться за акцентами, однаково важливі для розуміння багатовимірності благополуччя [4, с. 18].

Психологічна підтримка дітей в умовах війни. Для дітей, які пережили травматичні події, першочерговою є потреба в забезпеченні безпеки та стабільності. В умовах війни, коли родини можуть бути розлученими або потерпілими від війни, діти часто відчують страх, тривогу та безпорадність. Важливою частиною психологічної підтримки є створення емоційно безпечного середовища у навчальних закладах. Це може включати:

- Індивідуальні психологічні консультації для дітей, що пережили насильство або втрати.
- Групові заняття, де діти можуть висловити свої переживання у комфортній атмосфері.
- Психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості.
- Психоемоційна підтримка через гру та арт-терапію, яка дозволяє дітям виражати свої емоції через творчість.

Також важливо навчити дітей розпізнавати та висловлювати свої почуття, що допомагає їм краще справлятися з емоційними труднощами. Педагоги, у свою чергу, мають володіти методами психологічної підтримки, адже вони часто є першими, хто може помітити ознаки стресу у дітей.

Не менш важливим є забезпечення психологічної підтримки для вчителів, які також можуть переживати стрес, невизначеність і страх. Педагоги часто беруть на себе додаткове навантаження, оскільки їм доводиться не лише

виконувати свої професійні обов'язки, а й підтримувати емоційний стан дітей. Важливими аспектами психологічної підтримки вчителів є:

- Регулярні психологічні тренінги та заняття з управління стресом, щоб підвищити стресостійкість і здатність ефективно працювати в умовах кризової ситуації.
- Консультації з психологами, де вчителі можуть обговорити свої переживання, отримати рекомендації щодо роботи з дітьми, що пережили травму.
- Підтримка з боку адміністрації, створення сприятливого робочого середовища, яке включає обговорення важливих питань і дозволяє знижувати рівень стресу серед персоналу.

Війна значно впливає на ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Для українців, ключовими стають такі цінності, як безпека, незалежність і мир. Це створює основу для формування нових стратегій адаптації та підтримки психологічного благополуччя. Здатність переосмислювати обставини, керувати емоціями і розвивати соціальні зв'язки дозволяє людям зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших умовах.

Отже, психологічна підтримка в умовах війни є надзвичайно важливою для нормалізації навчального процесу та емоційного здоров'я дітей та вчителів. Забезпечення доступу до психологічної допомоги, створення умов для емоційної безпеки та навчання стратегіям подолання стресу допомагає зберегти психічне здоров'я учасників освітнього процесу. В умовах постійної напруги, яка супроводжує воєнні дії, психологічна підтримка стає не лише необхідністю, а й важливою складовою процесу відновлення країни після кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герасимова, І. М. (2022). Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного конфлікту: теоретичні аспекти та практичні рекомендації. *Психологічна наука і освіта*, 2(15), 56-62.

2. Савченко, Т. А. (2021). Психологічна допомога дітям, що пережили травму війни: сучасні методи та підходи. *Психологічні дослідження*, 3(22), 93-100.

3. Слободянюк, О. В. (2023). Емоційний розвиток дітей в умовах військової агресії: практичні аспекти роботи з дітьми вчителів і психологів. Видавництво наукової літератури.

4. Шевченко, Н. І. (2022). Психологічна підтримка педагогів в умовах війни: теорія та практика. *Педагогіка і психологія*, 4 (30), 45-59.

Зоряна Затерта

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

zvoievoda@gmail.com

ПРОГРАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ

Період навчання у коледжі є значущим етапом становлення особистості, коли формується професійна ідентичність та визначаються життєві пріоритети. Ціннісні орієнтації, як система переконань та пріоритетів, відіграють ключову роль у регуляції поведінки, прийнятті рішень та формуванні цілей, впливаючи на адаптацію студентів до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності. В умовах війни, коли студенти фахових коледжів стикаються з підвищеним рівнем стресу та невизначеності, дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності набуває особливої значущості. Саме актуальність цієї проблеми й зумовила визначення мети нашого дослідження: обґрунтування комплексної програми емпіричного дослідження особливостей

ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.

Війна не лише порушує звичний хід життя, але й ставить під загрозу психологічне благополуччя молоді, впливаючи на їхні ціннісні пріоритети та здатність адаптуватися до екстремальних обставин. Розуміння того, які ціннісні орієнтації сприяють стійкості та відновленню, може допомогти у розробці ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення резильєнтності студентів та їхньої адаптації до нових реалій.

Феномен резильєнтності досить ґрунтовно вивчається сьогодні, як зарубіжними дослідниками (Б. Бернард, К. Болтон, Е. Вернер, К. Коннор, Р. Ліфтон, С. Лютар, А. Мастен, Р. Неман, Д. Намет, Т. Олів'є, В. Пейн, Дж. Річардсон, Р. Сміт, С. Фергюс та ін.), так і вітчизняними (К. Балахтар, Г. Гандзілевська, Ю. Гонтар, Е. Грішин, Т. Грубі, М. Коробка, Г. Лазос, О. Романчук, О. Руденко, О. Хамініч, Т. Федотов, В. Чернобровкіна та ін.).

Проблема цінностей та ціннісних орієнтацій особистості стала об'єктом вивчення в дослідженнях В. Андрущенко, Г. Балла, О. Бондаренка, М. Боришевського, Ю. Горбенко, Л. Долинської, З. Карпенко, В. Мицька, С. Морісса, О. Научитель, Е. Носенко, Н. Панчук, Г. Радчук, М. Рокича, М. Савчина, Л. Савченко, В. Семиченко, Ставицької, С. Фелдмана, В. Франкла, Л. Хомич, Н. Чепелевої, Ю. Шайгородського, Ш. Шварца, Н. Шевченко, М. Яницького та ін.

У нашому дослідженні ми опираємось на визначення О. Романчука, який визначає резильєнтність, як психологічну стійкість, яка являє собою здатність долати життєві труднощі, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність, яка нам необхідна не тільки для того щоб впоратися з усіма стресами і випробуваннями, пов'язаними з жахами війни, але й для того, щоб разом перемогти в цій війні. Психологічна стійкість – це завжди про цінності та сенс. Вчений виокремлює п'ять складових резильєнтності: цінності; дія; корисне мислення; регуляція емоцій і роль позитивних емоцій; соціальні зв'язки [3]. Особливою увагу, в контексті нашого дослідження заслуговує перший компонент

– цінності. В умовах довготривалих випробувань, критично важливо, щоб цей зв'язок з цінностями, завжди був присутнім. Тут цінності виступають внутрішньою мотивацією, невичерпним джерелом натхнення [4].

О. Чиханцова до чинників, що підвищують резильєнтність особистості також відносить: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, цінності, ціннісні орієнтації та сенс життя [6].

Здійснений нами теоретичний аналіз дозволив узагальнити матеріал щодо структури резильєнтності студентів фахових коледжів як інтегральної властивості особистості і виокремити такі її основні компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційний, ціннісно-смисловий та поведінковий. З метою емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів ми виокремили такі показники: рефлексивність, здатність до ідентифікації та свідомої регуляції власних емоцій, психологічна ресурсність, ціннісні орієнтації, соціально-психологічна адаптованість, позитивне ставлення до навколишніх, автономність, здатність до управління середовищем та активного подолання проблем, позитивне самоприйняття, спрямованість на особистісне зростання, здатність визначати життєві цілі. Особливу увагу в емпіричному дослідженні ми приділили показникам резильєнтності, стресостійкості і життєстійкості (Табл.1).

Для дослідження визначених показників резильєнтності ми підібрали комплекс взаємодоповнюваних методик. Так, для того, щоб зрозуміти, на скільки студенти усвідомлюють рівень розвитку власної резильєнтності та розуміють її значення, нами розроблена авторська анкета. За допомогою методики М. Куна, Т. Макпартленда «Хто Я?» плануємо дослідити рівень їх рефлексивності [2].

Вважаємо, що найбільш ефективним для дослідження здатності до ідентифікації емоцій та їх свідомої регуляції є тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0, розроблений Дж. Маєром, П. Селовейем та Д. Карузо [9]. Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи дає можливість визначити низку показників психологічної ресурсності особистості, серед яких: упевненість у собі, доброта, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у

добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів та уміння їх оновлювати [7].

Структуру ціннісних орієнтацій студентів коледжів буде досліджено з допомогою адаптованого варіанту методики Ш. Шварца (PVQ «Портрет цінностей», адаптація І. Семків) [5]. Рівень соціально-психологічної адаптованості та її основні показники плануємо визначити з допомогою шкали соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд [2].

З допомогою Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптованої С. Карскановою буде досліджено такі показники резильєнтності як: позитивне ставлення до навколишніх (близькі, довірчі стосунки, бажання проявляти турботу про інших людей, здібність до емпатії, любові і близькості, вміння знаходити компроміси у взаєминах); автономність (незалежність, здатність слідувати власним переконанням); управління середовищем (відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати різні життєві обставини); особистісне зростання (відчуття безперервного розвитку і самореалізації); цілі у житті (наявність цілей і усвідомлення сенсу життя); самоприйняття (позитивне ставлення до себе і свого минулого) [1].

Особливості використання студентами різноманітних копінг-стратегії при вирішенні проблемних ситуацій будуть дослідженні з допомогою опитувальника Brief-COPE С. Carver в адаптації Т. Яблонської, О. Вернік та Г. Гайворонського ий) [8]. З метою визначення загальних показників до комплексу включено Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10, коротку версію тесту життєстійкості (адаптація В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова), тест самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона (Табл. 1).

Таблица 1

Методичний інструментарій емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

Компоненти	Показники	Методики
когнітивно-рефлексивний	- усвідомлення власного рівня розвитку резильєнтності;	авторська анкета
	- рефлексивність;	методика М. Куна, Т. Макпартленда «Хто Я?»
емоційний	- здатність до ідентифікації емоцій; - здатність до свідомої регуляції емоцій;	тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо)
ціннісно-смысловий	- психологічна ресурсність;	опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи;
	- ціннісні орієнтації;	методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)
поведінковий	- соціально-психологічна адаптованість;	методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда
	- позитивне ставлення до навколишніх; - автономність; - здатність до управління середовищем; - особистісне зростання; - здатність визначати життєві цілі; - позитивне самоприйняття;	шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканова)
	- здатність активно долати проблеми;	опитувальник Brief-COPE С. Carver (в адаптації Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський)
Загальний показник	- резильєнтність;	шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10
	- життєстійкість;	коротка версія тесту життєстійкості (адаптація В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова)
	- стресостійкість;	тест самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона

Таким чином, розроблена нами програма емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів ґрунтується на розумінні резильєнтності як інтегральної властивості особистості, в структурі якої виокремлюємо: когнітивно-рефлексивний, емоційний, ціннісно-смысловий та поведінковий компоненти. Емпіричними показниками резильєнтності визначено:

рефлексивність, здатність до ідентифікації та свідомої регуляції власних емоцій, психологічна ресурсність, ціннісні орієнтації, соціально-психологічна адаптованість, позитивне ставлення до навколишніх, автономність, здатність до управління середовищем та активного подолання проблем, позитивне самоприйняття, спрямованість на особистісне зростання, здатність визначати життєві цілі. Особливу увагу в емпіричному дослідженні звернено на показники загальні резильєнтності, стресостійкості та життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота, №1, 2011. С. 1 – 10
2. Психологу для роботи: діагностичні методики. збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
3. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
4. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: <https://health.ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psychologichna-stijkist-u-chasy-vijny-indyvidualnyj-ta-natsionalnyj-vymir/> (дата звернення: 24.04.2023)
5. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій. Львів: Растр-7, 2016. 60 с.
6. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35–40.
7. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної*

психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 380 – 399

8. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

9. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

Софія Любунь

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

lyubysob66@gmail.com

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Емоційна зрілість є ключовим чинником успішної соціальної адаптації та встановлення гармонійних міжособистісних стосунків. Цей феномен відображає рівень розвитку особистості визначає адекватність емоційного реагування у різних життєвих ситуаціях [3; 5]. Вона виявляється у здатності усвідомлювати, правильно (відповідно до ситуації) виражати та регулювати свої емоції.

Як показують дослідження, основними компонентами емоційної зрілості є емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія [2; 4; 5]. Емоційна експресивність проявляється у здатності адекватно виражати свої емоції за допомогою міміки, інтонації та жестів. Емоційна саморегуляція забезпечує контроль за власними емоційними реакціями, сприяє підтриманню емоційної стійкості, навіть у стресових ситуаціях. Емпатія передбачає здатність розпізнавати, інтерпретувати та адекватно реагувати на емоційний стан інших. На основі переважання одного чи кількох компонентів розрізняють такі типи

емоційної зрілості: експресивний, саморегуляційний, емпатійний, експресивно-саморегуляційний, експресивно-емпатійний, саморегуляційно-емпатійний та гармонійний

Здійснений аналіз наукових джерел [2; 3; 4; 5] дозволив охарактеризувати основні типи емоційної зрілості (Табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика типів емоційної зрілості

Тип емоційної зрілості	Домінуючі компоненти	Характеристика
Експресивний	Емоційна експресія	Виявляється схильність до демонстрації власних емоційних реакцій. У осіб із високою емоційною збудливістю та імпульсивністю розвиток експресивних компонентів може компенсувати відносно нижчу виразність інших складових емоційної регуляції. Водночас, присутність експресивного типу не є обов'язковим індикатором емоційної невідповідності.
Саморегуляційний	Емоційна саморегуляція	Виявляється у здатності регулювати власні емоційні реакції та впливати (свідомо чи неусвідомлено) на стан іншого. Є характерним для осіб з розвиненими стратегіями емоційного контролю та високою емоційною стабільністю.
Емпатійний	Емпатія	Виявляється у здатності глибоко сприймати стан іншого, співпереживати. Найчастіше формується у людей із підвищеною емоційною чутливістю.
Експресивно-саморегуляційний	Емоційна експресія та саморегуляція	Зустрічається рідко, оскільки поєднує протилежні за змістом характеристики – з одного боку, високу емоційну збудливість та імпульсивність, а з іншого – стійкість та врівноваженість.
Експресивно-емпатійний	Емоційна експресія та емпатія	Характеризується виразним, але контрольованим емоційним реагуванням та здатністю свідомо регулювати інтенсивність почуттів.
Саморегуляційно-емпатійний	Емоційна саморегуляція та емпатія	Відзначається високою виразністю емоцій та здатністю до емпатії. У поєднанні із низьким рівнем саморегуляції може виявлятися схильність до імпульсивних емоційних реакцій.

Гармонійний	Усі компоненти однаково виражені	Спостерігається висока здатність до цілеспрямованого вияву емоцій, що врегульовується здатністю до їх регуляції, а також відзначається здатність до розуміння емоційного стану іншого.
-------------	----------------------------------	--

Наукові дослідження свідчать, що сім'я забезпечує первинну соціалізацію дитини та закладає основи її емоційного розвитку. Водночас емоційна зрілість батьків є визначальним чинником у формуванні емоційної компетентності, саморегуляції та адаптивних навичок дитини.

Отже, гармонійний тип емоційної зрілості, який визначається вмінням розпізнавати емоції та почуття свої та інших людей, регулювати свій емоційний стан та вмінням співчувати, лежить в основі становлення особистісної зрілості. Це той внутрішній стан, який допомагає особистості гідно долати травмівні життєві події і при цьому отримувати максимальне задоволення від проживання кожного дня. Саме емоційна зрілість сприяє гнучкості мислення, знижує рівень дистресу, а також допомагає індивіду відновитися після стресових подій. Тому так важливо створити сприятливі умови для становлення гармонійного типу емоційної зрілості особистості як важливого внутрішнього чинника її життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с.
2. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33-37.
3. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Харків. Т. 2. № 9. С. 140-144.
4. Мітіна С. В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 1(1). С. 83-88.

5. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

Тарас Качмар

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

t.kachmar@ukr.net

Роман Хавула

кандидат психологічних наук, доцент,

Дрогобицький державний педагогічний

Університет імені Івана Франка,

м. Дрогобич, Україна

romankhavula@gmail.com

РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасна війна в Україні суттєво руйнує відчуття стабільності, викликає страх перед майбутнім, порушує базові почуття безпеки та вплинула на всі сфери життя, зокрема на систему освіти та психологічне благополуччя молоді. Через обмеження у спілкуванні, переїзди або втрату близьких молоді може втрачати важливі соціальні зв'язки. Юнацтво як соціально-психологічна група є вразливою до негативних наслідків воєнного стресу, що може призводити до зниження мотивації до навчання, емоційного виснаження та психологічних проблем. Важливим завданням є створення такого освітнього середовища, яке сприяє розвитку культури здоров'я та формуванню психологічної стійкості в умовах війни.

Культура здоров'я є важливим аспектом гармонійного розвитку особистості включає систему цінностей, норм, здатностей і поведінкових стратегій, що сприяють збереженню фізичного, психічного та соціального благополуччя. В умовах війни питання здоров'я набуває особливого значення, оскільки молодь стикається з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю майбутнього та фізичними загрозами. У сучасній психологічній науці здоров'я охоплює наступні компоненти: духовне, моральне, соціальне, психічне, психологічне і тілесне [2, с. 128]. Фізичне здоров'я передбачає дотримання режиму сну, харчування, фізичної активності, балансу між навантаженнями та відпочинком, відсутність шкідливих звичок. Фізично здорова людина має високий рівень життєвої енергії, не відчуває постійної втоми та підтримує оптимальний стан організму. Психологічне здоров'я визначається емоційною стійкістю та внутрішньою гармонією, включає здатність керувати власними емоціями, високий рівень стресостійкості, резильєнтність як психологічний ресурс особистості у подоланні стресу, що зумовлюється регулятивними, когнітивними, емоційними та соціально-поведінковими якостями та здатностями [1, с. 162]. Соціальне здоров'я є важливою складовою загального благополуччя людини, що визначає її здатність до взаємодії з суспільством, адаптації до соціальних змін та підтримки конструктивних стосунків. У юнацькому віці, коли формується особистісна ідентичність та соціальні навички, війна створює серйозні виклики, тому в умовах військового конфлікту особливо актуальним стає питання розвитку культури здоров'я юнацтва через створення безпечного освітнього середовища. Освітній простір має забезпечувати не лише академічні знання, а й емоційну підтримку, соціальну взаємодію та адаптацію молоді до змінених реалій. Духовне здоров'я відображає світогляд людини, її цінності, моральні орієнтири, життєстійкість, відчуття сенсу життя та передбачає усвідомлення власного призначення, життєвої місії, гармонію між внутрішніми переконаннями та поведінкою, почуття єдності з суспільством або вищими силами (залежно від світоглядних позицій людини), здатність знаходити внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів.

Безпечне освітнє середовище є простором, у якому молодь відчуває емоційну, психологічну та соціальну підтримку, що сприяє їхньому здоровому розвитку. Для формування такого середовища в умовах війни необхідно враховувати наступні психологічні аспекти: забезпечення фізичної безпеки в освітніх закладах, а також створення простору, де молоді люди можуть відчувати себе захищеними та спокійними; емоційна підтримка та психологічна безпека; розвиток комунікативних навичок, оскільки навички ефективної комунікації допомагають уникати конфліктів та адаптуватися до змін; інформаційна гігієна (навчання молодих людей критично оцінювати інформацію, раціонально мислити та уникати перевантаження негативними новинами); важливо включити до навчальних програм теми, пов'язані з психологічним та фізичним здоров'ям, такі як стресостійкість, емоційний інтелект та розвиток культури здоров'я особистості; впровадження освітніх технологій для формування культури здоров'я особистості. Рекомендується впровадження тренінгових програм, які сприяють зниженню рівня тривожності та агресії, а також підвищенню рівня адаптивності та резильєнтності серед студентів; впровадження програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності, яка передбачає індивідуальну (психологічне консультування) та групову (психологічний тренінг) форми роботи, формування здатності до активного цілепокладання з метою розв'язання складних життєвих обставин; формування конструктивних копінг-стратегій та стресостійкості; а формування особистісних ресурсів резильєнтності [1]. Важливою є також підготовка освітян та психологів до роботи в умовах війни та повоєнного часу, що включає проведення міжнародних вебінарів та обмін досвідом між країнами.

Забезпечення безпечного освітнього середовища в умовах війни є складним завданням, яке потребує консолідованих зусиль педагогів, психологів і студентів для формування культури здоров'я молоді, адже саме це є запорукою формування стійкого та успішного майбутнього України, особливо враховуючи психологічні аспекти, де підтримка емоційного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції та адаптації до надзвичайних умов сприяють не лише зміцненню

індивідуальної стійкості, а й створенню атмосфери довіри, взаємоповаги та співпраці в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грішин Е.О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації : дис. доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія: Тернопіль, 2024. 183 с.
2. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

Тетяна Климчук

студентка 1 курсу спеціальності «Психологія»,
Луцький національний технічний університет,
м.Луцьк, Україна

klymchuk.t2506.053.24@lntu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕСУРСИ ФОРМУВАННЯ

Українське студентство сьогодні постало перед численними складними соціальними, освітніми, економічними та особистісними викликами. Важливо відзначити, що особливість полягає у тому, що це відбувається під безпосереднім впливом воєнних дій. Війна впливає як на фізичне, так і на психологічне благополуччя молоді, що вимагає застосування механізмів адаптації та подолання стресу. Одним із таких механізмів є формування психологічної резильєнтності. Психологічна резильєнтність є здатністю особистості ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та продовжуючи особистісний і професійний розвиток. Як стверджує українська дослідниця Аліна Буровицька: «З науки про людину це поняття увійшло з механіки та фізики, де воно означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан після механічного стискання. Сьогодні цей термін широко застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і

розглядають у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального (здорового) її функціонування» [1, с. 2].

Дослідженням особливостей психологічної резильєнтності студентів в умовах війни здійснювали такі українські дослідники: А. Буровицька, В. Готич, С. Діхтяренко, К. Кремсал, В. Москалець, С. Остапчук, Н. Савелюк, В. Панок.

Здійснений нами теоретичний аналіз цієї проблеми показав, що формування психологічної резильєнтності студентів залежить від кількох ключових ресурсів:

1. Особистісні ресурси. Індивідуальні особливості особистості визначають рівень стресостійкості та здатність до адаптації. До особистісних ресурсів належать емоційний інтелект, який сприяє усвідомленню власних переживань та контролю емоційних реакцій; внутрішній локус контролю, що забезпечує відчуття контролю над життєвими подіями; мотивація досягнення, яка підтримує активність навіть у кризових ситуаціях; самооцінка та впевненість у власних силах, що дають змогу протистояти негативним впливам зовнішнього середовища.

2. Соціальні ресурси. Оточення студентів суттєво впливає на їхню психологічну стійкість. До основних соціальних ресурсів належать підтримка сім'ї, яка забезпечує базове відчуття безпеки; підтримка друзів та однокурсників, що сприяє емоційній стабільності та соціальній інтеграції; наявність наставників або кураторів, які можуть надати психологічну допомогу та професійні поради; участь у волонтерських ініціативах, що формує відчуття власної значущості та залученості до суспільного життя.

3. Освітні ресурси. Навчальне середовище відіграє важливу роль у формуванні психологічної резильєнтності. До ключових освітніх ресурсів належать адаптовані навчальні програми, що враховують психологічні особливості студентів у кризових умовах; доступ до психологічної підтримки в університетах; онлайн-курси та вебінари, які сприяють розвитку навичок

управління стресом; використання арт-терапії, групових занять та тренінгів для підвищення рівня стресостійкості.

4. Когнітивні ресурси. Раціональне осмислення ситуації та розвиток адаптаційних стратегій сприяють ефективному подоланню труднощів. До важливих когнітивних ресурсів належать критичне мислення, що дозволяє об'єктивно оцінювати ситуацію; усвідомленість (*mindfulness*), яка сприяє зниженню рівня тривожності; розвиток стратегій вирішення проблем, що дає змогу знаходити вихід із складних життєвих обставин.

5. Психофізіологічні ресурси. Психічний стан тісно пов'язаний із фізичним здоров'ям, тому важливими психофізіологічними ресурсами є підтримка режиму сну та відпочинку; фізична активність, що сприяє зниженню рівня стресу; раціональне харчування, яке впливає на загальний енергетичний баланс організму; практики релаксації та медитації, що сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження.

Емпіричне дослідження пілотажного характеру проводилося у лютому-березні 2025 року. Для проведення цього дослідження нами була обрана вибірка за принципом «снігової кулі». Дослідниця Світлана Сальнікова стверджує, що: «Цей метод відноситься до стихійного методу відбору і пов'язаний зі способом отримання інформації, який не контролюється дослідником, а залежить виключно від волі респондента. Певною мірою він «перегукується» зі спрямованим методом, проте у ньому немає можливості особистого рекрутингу. Через спонтанність характеру стихійного методу відбору його аналогом можемо вважати англомовний *accidental sampling*» [3, с. 92].

На початку дослідження випадковим чином була обрана початкова група респондентів, після опитування яких ми просили допомогти виявити наступних кандидатів. У подальшому відбір респондентів відбувався серед тих викладачів, які були запропоновані першими респондентами.

Український науковець Сердюк О. О. обґрунтовує принцип «снігової кулі» таким чином: «Кожен представник цільової групи запрошує до участі у дослідженні одного чи декількох наступних представників цільової групи, або

надає їх контактні дані. Вибірка поповнюється до тих пір, поки не почне надходити потрібна інформація або досягне необхідної кількості. Кількість учасників постійно змінюється, через те, що нові учасники запрошуються особами, що вже беруть участь у дослідженні, це називається ефектом снігової кулі» [2, с. 46].

У вибірці взяли участь 22 студента закладів вищої освіти м. Луцька. Дослідження проходило у формі онлайн-опитування (CAWI). Зокрема, результати дослідження показали.

На питання про те, як респонденти оцінюють свій рівень стресостійкості, були отримані такі відповіді: найбільше опитаних оцінили свою стресостійкість на рівні 8 балів (27,3% від загальної кількості); значна частина респондентів також віднесла себе до рівнів 5 балів (22,7%) та 7 балів (18,2%), що свідчить про середній рівень стресостійкості; відносно менша кількість респондентів обрала 4 бали (9,1%) та 6 балів (9,1%), що також вказує на середній рівень стресостійкості; мінімальна кількість опитаних відзначила себе на рівні 2, 9 та 10 балів (по 4,5%); жоден із респондентів не оцінив свій рівень стресостійкості в 1 або 3 бали, що свідчить про відсутність респондентів із вкрай низькою стресостійкістю (Рис. 1).

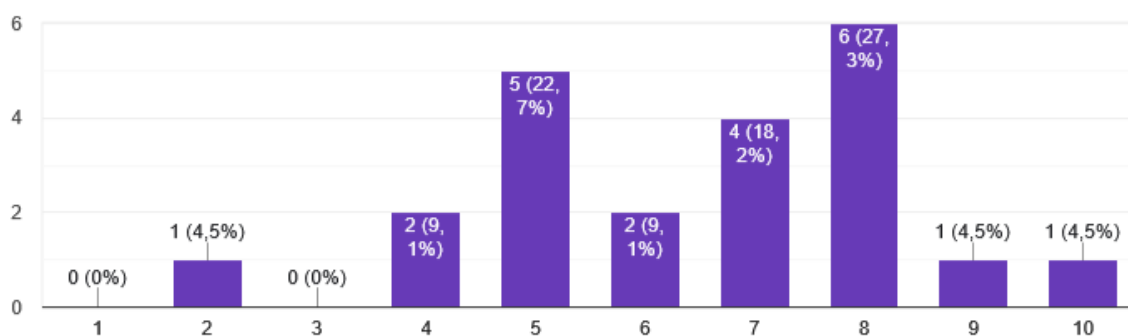


Рис. 1 Розподіл відповідей респондентів на питання щодо оцінки рівня стресостійкості

Відповіді на питання щодо здатності знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях показало такі результати: 59,1% респондентів зазначили, що інколи це буває важко, але вони все ж здатні знаходити позитив; 22,7% учасників вважають, що можуть легко знаходити позитив навіть у складних обставинах;

9,1% респондентів відповіли, що або сумніваються у своїй здатності знаходити позитивні моменти, або взагалі не мають такої можливості (Рис.2).



Рис. 2 Розподіл відповідей респондентів на питання щодо здатності знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях

Питання про те, чи отримують респонденти емоційну підтримку від родини у складні моменти, показало такі результати: 36,4% опитаних відповіли, що завжди отримують підтримку від родини; 40,9% респондентів зазначили, що іноді отримують підтримку; 18,2% учасників рідко отримують допомогу від родини, що може бути ознакою недостатнього емоційного зв'язку або певних комунікаційних бар'єрів; менш як 5% обрали варіант "ні", що свідчить про відсутність емоційної підтримки в сімейному колі для цієї невеликої групи (Рис.3).

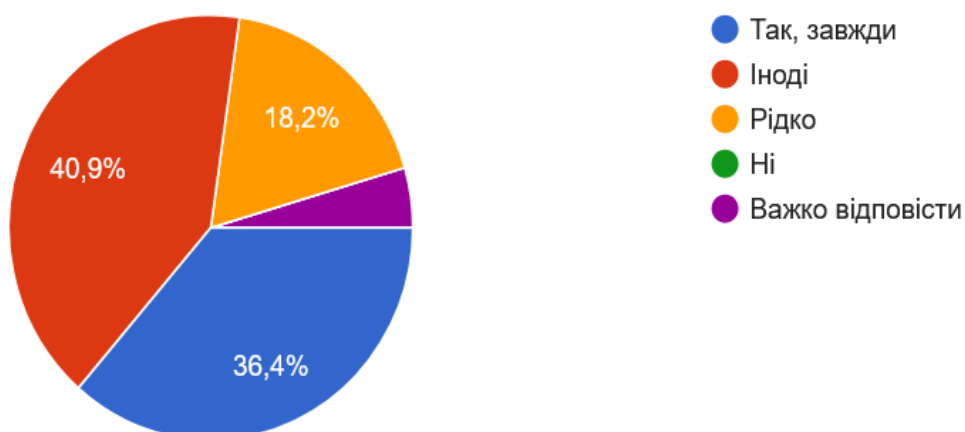


Рис. 3 Розподіл відповідей респондентів на питання щодо емоційної підтримки від родини у складні моменти

На запитання: «Чи отримуєте Ви емоційну підтримку від друзів, коли у Вас з'являються певні труднощі?» отримали такі відповіді: 45,5% респондентів завжди отримують емоційну підтримку від друзів; 40,9% зазначили, що отримують її іноді; 9,1% відповіли, що рідко отримують підтримку; 4,5% зазначили, що важко відповісти (Рис.4).

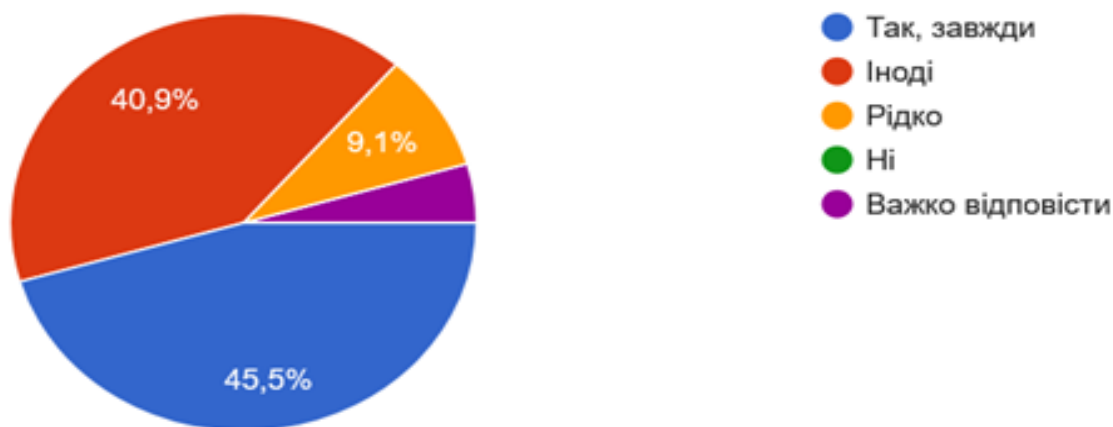


Рис. 4 Розподіл відповідей респондентів на питання щодо емоційної підтримки від друзів

Висновки. Формування психологічної резильєнтності студентів в умовах війни є багатовимірним процесом, що потребує врахування як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Поєднання особистісних, соціальних, освітніх, когнітивних та психофізіологічних чинників сприяє підвищенню стресостійкості та адаптації молоді до нових умов життя. Освітні установи мають відігравати ключову роль у підтримці студентів, забезпечуючи доступ до якісної психологічної допомоги та створюючи сприятливі умови для розвитку резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буровицька А. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 2. С. 17–23.
2. Методи дослідження залежностей = Introduction to Research Methods in Substance Use and Abuse: матеріали електрон. навч. курсу / авт.-уклад.: О. О. Сердюк, В. В. Бурлака; Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ун-т Вейна; Мічиган. ун-т. – Харків: Константа, 2018. 160 с.

3. Сальнікова С. Вибірка у соціологічному дослідженні: підручник. Луцьк: Вежа - Друк, 2021. 252 с.

Юлія Козлова

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

y.cozlova0803@gmail.com

ОСНОВНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах сьогодення значущим постає дослідження розвитку образу Я у молодшому шкільному віці. Значущість вивчення цієї проблеми зумовлене важливістю вивчення психологічних особливостей формування особистості в період, коли дитина стикається з екстремальними ситуаціями. Війна, як значний стресовий фактор, має глибокий вплив на психіку дітей, змінюючи не лише їх поведінку, а й самосприйняття, формування ідентичності та розвитку образу Я. У цьому контексті необхідно враховувати, що саме в молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості та становлення базових уявлень про себе, що є основою для подальшого психологічного розвитку особистості. Особливої уваги потребує вивчення основних чинників впливу війни на формування у дітей молодшого шкільного віку уявлень про себе, зокрема у контексті стресових ситуацій та змін в оточуючому середовищі.

Аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження (І. Бех [1], О. Гуменюк [2], О. Жигайло [3], Г. Кучер [4], І. Лапченко [5], К. Островська [7], С. Світлична [8], Г. Чайка [9] та ін.) показує, що образ Я у молодшому шкільному віці постає важливим компонентом Я-концепції, самосвідомості особистості

дитини загалом. Проте основні чинники розвитку образу Я у молодшому шкільному віці в умовах війни не розглядалися.

Мета статті – обґрунтування основних чинників розвитку образу Я у молодшому шкільному віці в умовах війни.

Розвиток образу Я у молодшому шкільному віці є важливим етапом формування особистості, оскільки саме в цей період закладаються основи самосвідомості та самооцінки дитини. В умовах війни цей процес набуває особливої актуальності, оскільки стресові ситуації та травматичні переживання можуть значно впливати на психічний стан дітей. Різноманітні чинники, такі як наявність стресових факторів, зміни в соціальному оточенні, а також взаємодія з батьками, вчителями та однолітками, стають визначальними у формуванні уявлень дитини про себе. Вивчення цих чинників є необхідним для розуміння того, як війна може впливати на психологічний розвиток дітей і які механізми можуть сприяти збереженню позитивного образу Я у таких умовах.

Так, стресори війни є одним із основних чинників, що формують образ Я у дітей молодшого шкільного віку. При цьому прямий або опосередкований досвід переживання війни може суттєво вплинути на психічне здоров'я дітей, викликаючи стрес, тривогу та депресивні стани. Для дитини, яка переживає страх під час бомбардувань, обстрілів, втрату близьких або вимушене переміщення до іншого місця проживання, такі переживання можуть кардинально змінити її уявлення про себе та навколишній світ. Постійний стрес може призвести до зміни самооцінки, де дитина починає відчувати себе безпомічною або ж навпаки, вона може сформувати занижену самооцінку через страх і невпевненість у майбутньому. Водночас відсутність стабільності в повсякденному житті – зміни в місці проживання, відсутність звичних занять і розпорядку – може порушити відчуття безпеки і стабільності. Війна може спричинити також соціальну ізоляцію, оскільки діти змушені залишити свої звичні соціальні кола і шкільне середовище, що додатково збільшує почуття самотності і нерозуміння [6].

Сімейне середовище є ще одним важливим чинником розвитку образу Я у молодшому шкільному віці під час війни. Взаємодія з батьками та іншими

членами родини є основним джерелом емоційної підтримки, особливо в часи кризи. Якщо батьки можуть зберігати спокій, надавати емоційну підтримку та стабільність, це допомагає дитині зберігати здорове сприйняття себе. Однак стрес, викликаний змінами в сімейних обставинах, такими як економічні труднощі, переміщення або втрати, може негативно вплинути на психічний стан дитини. Напруженість у сім'ї може призвести до того, що дитина молодшого шкільного віку почне відчувати себе непотрібною або покинутою. Важливою є також роль батьків у підтримці звичного ритму життя дитини, включаючи організацію освітнього процесу і підтримку її соціальної активності. Зміни в сімейних ролях, коли батьки переживають стрес або мають менше часу для дітей, можуть спричинити відчуття невизначеності та втрати захисту, що позначається на формуванні самооцінки та образу Я у молодшому шкільному віці [2; 4].

Соціальні взаємодії з однолітками також мають важливе значення в умовах війни для формування образу Я. У звичайний час діти вчаться взаємодіяти з однолітками, обмінюються емоціями і соціальним досвідом, що позитивно впливає на їх самооцінку та соціальну адаптацію. Однак в умовах війни ситуація змінюється, і діти часто зазнають соціальної ізоляції. Переміщення до нових місць, зміна шкіл і відсутність звичних друзів призводять до того, що діти не мають можливості активно взаємодіяти з однолітками. Водночас, якщо дитина здатна знайти нових друзів і отримувати соціальну підтримку, це може позитивно вплинути на її самооцінку і впевненість у собі. Навпаки, ізоляція, відчуження або насмішки з боку однолітків можуть призвести до розвитку низької самооцінки, невпевненості та навіть депресії. Тому соціальна підтримка однолітків є фактором, що сприяє формуванню позитивного образу Я [6].

Психологічний стан педагогів також суттєво впливає на розвиток образу Я у дітей в умовах війни. Діти, як правило, сприймають емоційний стан дорослих, і якщо вчителі переживають стрес, тривогу чи депресію, це може передаватися дітям. Якщо дорослі не здатні забезпечити емоційну підтримку або не можуть бути надійним джерелом стабільності, дитина може почуватися забутою або залишеною наодинці зі своїми переживаннями. Важливою є роль учителів у

створенні безпечного середовища в школі, де дитина може отримати підтримку, а також зберегти певний рівень нормальності в навчанні та соціальних взаємодіях. Педагоги, які самі перебувають під впливом стресу або не здатні адаптувати свій підхід до змін в умовах війни, можуть не надати молодшим школярам необхідної підтримки, що негативно позначиться на їх самооцінці і здатності адаптуватися до змін [1].

Психологічна адаптація до нових умов є ще одним важливим чинником розвитку образу Я. В умовах війни діти часто переживають необхідність адаптації до нових умов життя, таких як зміна місця проживання, перебудова звичних рутинних занять або перехід до нових закладів освіти. Ці зміни можуть призвести до відчуття незахищеності, оскільки дитина змушена адаптуватися до нових обставин, не завжди розуміючи, як знайти свою роль у новій ситуації. Позитивна адаптація залежить від того, наскільки дитина здатна пристосуватися до нових реалій, а також від підтримки дорослих. Якщо батьки і педагоги допомагають дитині знайти новий порядок життя, встановити нові звички та підтримують її активність, це сприяє позитивному формуванню образу Я. Однак, якщо адаптація відбувається важко, дитина може почуватися безпомічною і невпевненою в собі, що впливає на її самооцінку та образ Я [5].

Психологічна підтримка та реабілітація є надзвичайно важливими для дітей, які пережили травматичні події війни. Наявність або відсутність програм психологічної допомоги може значно вплинути на розвиток образу Я. Якщо дитина отримує необхідну підтримку в процесі реабілітації, це допомагає їй впоратися з травмами та відновити позитивний образ себе. Психологічна допомога може включати індивідуальні консультації, групові терапії або навіть арттерапію, що дозволяє дітям виразити свої почуття та подолати пережиті труднощі. Однак відсутність психологічної підтримки може призвести до того, що дитина залишається з незакритими травмами, що в подальшому може спричинити порушення психічного здоров'я, знижену самооцінку та негативний образ Я. Важливим є також навчання дорослих, зокрема батьків і педагогів,

ефективним методам підтримки дітей, щоб допомогти їм подолати наслідки війни і зберегти позитивне сприйняття себе [7; 9].

Отже, основні чинники розвитку образу Я у молодшому шкільному віці в умовах війни взаємодіють між собою, суттєво впливаючи на формування самосвідомості дитини. Воєнні стресори, такі як переживання страху, втрати близьких і зміни в повсякденному житті, можуть викликати глибокі зміни в уявленнях дитини про себе та навколишній світ. Водночас, емоційна підтримка з боку сім'ї, взаємодія з однолітками, а також психологічний стан батьків і педагогів відіграють важливу роль у стабільності психічного здоров'я дитини. Соціально-психологічна адаптація до нових умов життя, наявність психологічної підтримки та реабілітації також є критично важливими для збереження позитивного образу Я і допомоги дітям у подоланні травмуючих наслідків війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Образ Я як мета формування і розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1998. №2. С. 30-40.
2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 186 с.
3. Жигайло О. Внутрішня позиція як умова розвитку самосвідомості молодшого школяра. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України*. Київ, 2016. Т. VIII, вип. 4. С. 328-334.
4. Кучер Г. Розвиток і становлення образу Я в молодшому шкільному віці. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка*. 2015. № 7. С. 145-149.
5. Лапченко І.О. Особливості розвитку Я-образу дитини. *Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія : Психологія*. Київ : НПУ, 2018. Вип. 3. С. 104-108.
6. Освіта України в умовах воєнного стану: інноваційна та проєктна діяльність : наук.-метод. зб. / за ред. С. М. Шкарлета. Київ – Чернівці : Букрек, 2022. 140 с.

7. Островська К. Взаємозв'язок образу Я, самооцінки і ціннісних орієнтацій молодших школярів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 196 с.
8. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу Я у молодшому шкільному віці. *Педагогіка та психологія*. 2019. №2. С. 127-134.
9. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття Я в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 14 (11). С. 196-211.

Іван КРУПНИК

кандидат психологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
ivankrupnyk@tnpu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ДЛЯ ЗДОВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне українське суспільство, знаходячись в умовах постійного стресу, поступово виснажується як фізично так і психологічно. Нестача стресостійкості та ресурсності особистості дається взнаки в усіх сферах життя особистості: у навчанні, у професійній діяльності, у сімейній взаємодії. Особливої уваги, на нашу думку, потребують особистості, які проходять інтенсивний період становлення, а саме молодь. Молодь – це та категорія, яка є надчутливою до втрати безпечного середовища, а саме до відсутності належної підтримки як найближчого оточення, тобто родини, найближчих друзів, так і більш широкого кола соціуму, зокрема людей, які представляють для них освітнє середовище. Переживаючи стан війни, молода людина може страждати різними формами емоційних розладів, включаючи різноманітні прояви ПТСР, депресії, панічні атаки, розлади харчової поведінки тощо [1; 3].

Зважаючи на позитивний досвід психоедукації, як для збереження, так і для відновлення психологічного благополуччя в освітньому середовищі, нами було розроблено курс “Психологія для всіх”, головною метою якого є саме надати здобувачам необхідних психологічних знань, які допоможуть їм підтримувати та відновлювати психологічне здоров’я. Психоедукація – це пояснення і донесення необхідної інформації про психічне здоров’я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості з метою подальшої саморегуляції психічних процесів та поведінки [2]. Тобто особистість, використовуючи набуті знання та навички у процесі психоедукації, самотійно, без подальшого психологічного супроводу, може впоратись із фруструючими факторами середовища. Психоедукація, кажучи метафорично, розширює так зване “вікно толерантності” реагування на стрес, оскільки впливає на впевненість у власних силах через вміння керувати власним життям.

Підтримка, розуміння викладача при викладанні цієї дисципліни є також важливим чинником, оскільки знижує тривожність здобувачів. Слід зазначити, що це, в деякій мірі, навчально-психотерапевтична діяльність, на кшталт навчання фахівців допомагаючих професій у рамках післядипломної освіти. Безсумнівно у сучасних умовах майбутні вчителі повинні бути обізнані із основами психологічної підтримки та мати навички психоедукації. Незважаючи на складні умови праці, керуватись словами П. Тичини: “....а нам своє робити”.

Враховуючи мету курсу виокремлені наступні завдання курсу:

- Сформувати навички дослідження власних психічних станів, у тому числі за допомогою психодіагностичних методик;
- Навчитись способам ефективного спілкування в процесі індивідуальної та групової взаємодії;
- Сформувати уміння аналізу та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;
- Сприяти розумінню закономірностей сімейної взаємодії, як у системі “батьки - діти” так і в системі подружніх стосунків;

- Сприяти розумінню понять стресостійкості, резильєнтності та ресурсності особистості;
- Засвоєти навички першої психологічної допомоги у складних життєвих обставинах.

Зміст курсу «Психологія для всіх» базується на фундаментальних розділах психології “Загальна психологія” та “Соціальна психологія”. Окрім того, задіяна інформація з дисциплін “Психологія спілкування”, “Сімейна психологія” “Конфліктологія” та інших.

Для розкриття завдань курсу здобувачам запропоновано такі теми для розгляду на заняттях:

- Особистість. Темперамент та характер. “Я-концепція” особистості.
- Емоції та почуття. Мотиваційна сфера.
- Характеристики спілкування та чинники ефективної міжособистісної взаємодії. Комунікативні бар’єри.
- Конфлікт і взаємодія. Деструктивні та конструктивні форми взаємодії. Аналіз та шляхи подолання. Профілактика конфліктів.
- Поняття стресу та дистресу. Моделі реакції на стрес. Стресостійкість та резильєнтність. Профілактика дистресу. Розвиток резильєнтності особистості. Поняття психологічних ресурсів та ресурсності. Ресурсні канали. Ресурсні техніки.
- Взаємодія у сім’ї. Функціональні та дисфункціональні сучасні родини. Теорії вибору шлюбного партнера. Діагностика подружніх стосунків.

Розкриємо сутність кожної тематики. Тема: “Особистість та характер”. Є така гарна приказка: “Посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю”. У психологічній науці категорія особистості відноситься до числа базових. Оскільки темперамент, характер та “Я-концепція” є найбільш значущими властивостями особистості саме із засвоєння цих понять, слід починати процес самопізнання. В даній темі велику увагу приділено психодіагностичному напрямку роботи здобувачів, тобто самодіагностиці та самопізнанню.

Тема: “Емоції та почуття. Мотиваційна сфера”. Емоції - це перша реакція на ситуації на події в житті людини. Це і перша оцінка конкретної ситуації і взагалі життя особистості. Емоції дають миттєву відповідь на запитання: “Чи добре мені у цьому світі?”. Розуміння важливості емоцій у житті кожної людини, механізмів їх виникнення - це перший крок до керування своєю емоційною сферою а значить і до керування своїм життям. Серед усіх понять, які використовують в психології для опису і пояснення спонукальних моментів в поведінці людини, основними є поняття мотивації і мотиву. Це пошук відповідей “заради чого і який у цих діях сенс?”. Як досягти успіху, як знайти професію, яка буде тобі до вподоби, як почати діяти, це все питання мотивації. Розуміння власних вчинків та вчинків інших людей можливе лише через розуміння мотивації.

Тема: “Характеристики спілкування та чинники ефективної міжособистісної взаємодії”. Категорія “спілкування” є однією з центральних у психологічній науці поряд з категоріями “мислення”, “діяльність”, “особистість”. Розуміння механізмів сприймання і передачі інформації та формування на практичних заняттях навичок ефективного спілкування дозволить здобувачам будувати будь-які види діяльності, зокрема і навчальну, більш продуктивно.

Тема: “Конфлікт і взаємодія”. Вміти будувати міжособистісну взаємодію у парадигмі “виграш - виграш” та знаходити конструктивні шляхи вирішення складних ситуацій є наріжним каменем успішного функціонування у соціумі. Проаналізувавши власні превалюючі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, здобувачі отримають та засвоять шляхи вирішення проблемних міжособистісних взаємодій.

Тема: “Поняття стресу та дистресу”. Розуміння стадій стресу та поняття дистресу надає можливості формувати власну стресостійкість та резильєнтність. Важливим для відновлення та підтримки психологічного здоров'я є вміння знаходити та застосовувати психологічні ресурси. Здобувачі на заняттях

навчаються багатьом ресурсним технікам, які у подальшому зможуть використовувати як для власних потреб так і для допомоги іншим людям.

Тема: “Взаємодія у сім’ї”. Враховуючи вікову категорію здобувачів, особливий акцент: на передшлюбному періоді, на аналіз міжособистісних стосунків і прогнозуванні перспективності в аспекті побудови функціонального, благополучного шлюбу.

Таим чином, базові компоненти, які розкриває тематика курсу: розуміння сутності конфлікту та вміння переводити деструктивні його прояви в конструктивні; навички спілкування; базові психодіагностичні навички дослідження особистості та міжособистісної взаємодії; керувати власним емоційним станом для підвищення рівня стресостійкості. Стосовно форми проведення занять, то найбільш оптимальним, на нашу думку, є комбіноване навчання на занятті, тобто на формат соціально-психологічного тренінгу. Спочатку надається інформаційна частина теми, орієнтовно вона займає 30 хвилин. Далі активне обговорення матеріалу (формат групової дискусії, брейнстормінгу, робота у підгрупах) та практичні завдання (аналіз кейсів, рольова гра, творчі завдання, психодіагностика).

Отже, завдяки поєднанню теорії та практики виникає психоедукаційний вплив, оскільки здобувачі отримують і знання з різних розділів психології і вміння ними скористатись для підтримки психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Огоренко В., Ніколенко А., Шустерман Т., Кокашинський В., Хотимська А., Корень М. Психосвіта здобувачів вищої освіти з використанням ресурсно-орієнтованої моделі стресостійкості в умовах війни. *Медичні перспективи*. № 12. 29 (3). С. 144-50

2. Фролова О. В. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного та психологічного здоров'я студентів. *IQХолдинг*. 2019. URL: <http://iqholding.com.ua>

3. Хараджи М. В., Труніна Г.О. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12. С. 793-801.

Наталія Лупак

доктор педагогічних наук, професор
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

lupak@elr.tnpu.edu.ua

Ольга Довганюк

здобувачка магістерського рівня
вищої освіти за спеціальністю:
«Початкова освіта. Дитяча психологія»
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

olavolodimirivna29@gmail.com

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК В ОСОБИСТІСНОМУ РОЗВИТКУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

У сучасному світі, де міжособистісні взаємодії та співпраця стали ключовими аспектами як у навчанні, так і в майбутній професійній діяльності, соціальні навички набувають особливої значущості. Оскільки у молодшому шкільному віці закладаються основи соціальної поведінки, здатності до співчуття, емпатії, ефективного спілкування та вирішення конфліктів, розвиток соціальних навичок у цей період допомагає дітям адаптуватися до шкільного колективу, сприяє формуванню позитивних відносин з однолітками та вчителями, а також впливає на психоемоційну стабільність. Враховуючи важливість соціальних навичок в розвитку особистості, вивчення їх ролі дає

змогу не тільки підвищити ефективність освітнього процесу, а й забезпечити гармонійний розвиток дитини, готової до майбутніх соціальних викликів.

Аналіз наукової літератури (Н. Бібік [4], Ю. Дроздова [1], О. Дубініна [1], О. Гриджук [3], Т. Кочубей [2], О. Лободинська [3], І. Пасько [5], Т. Піроженко [6], А. Шпеко [7], Ю. Ткачук [2], О. Хартман [6] та ін.) показує, що в основу дослідницьких пошукувань покладено концептуальні підходи до визначення соціальних навичок, обґрунтування місця соціальних навичок у системі компетентностей особистості, шляхів формування соціальних навичок здобувачів освіти, аналіз досліджень соціально-емоційних навичок в аспекті успішності, форми і методи розвитку соціальних навичок молодших школярів та ін. Проте обґрунтування ролі соціальних навичок в особистісному розвитку молодшого школяра в опрацьованій нами літературі виявлено не в повній мірі.

Мета статті – обґрунтування ролі соціальних навичок в особистісному розвитку молодшого школяра.

Значення соціальних навичок в особистісному розвитку молодшого школяра є надзвичайно важливим, оскільки саме в цьому віці закладаються основи соціальної та міжособистісної взаємодії, а також формуються ключові елементи соціальної компетентності. Молодший шкільний вік є періодом, коли діти активно взаємодіють з однолітками, вчителями та іншими дорослими, що стає важливим етапом на шляху до розвитку особистості. Соціальні навички включають вміння спілкуватися, слухати, взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти, працювати в команді та проявляти емпатію. Ці навички є критичними для нормальної соціалізації дитини і її успішної інтеграції в суспільство.

Як стверджує А. Шпеко, соціальні навички молодшого школяра передбачають здатність ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими в різних соціальних контекстах. Вони включають вміння вести конструктивну бесіду, слухати інших, проявляти емпатію та поважати особисті кордони. Розвинуті соціальні навички допомагають дитині адаптуватися в шкільному середовищі, налагоджувати здорові взаємини з однокласниками та педагогами, а також ефективно вирішувати конфлікти [7].

І. Пасько соціальні навички молодшого школяра визначає як комплекс умінь та знань, які сприяють успішній інтеграції дитини в соціум. Вони включають здатність до співпраці в групах, вміння розуміти й адаптувати свою поведінку в залежності від соціальних умов, а також навички конструктивного вирішення конфліктів. Розвиток їх є важливим етапом на шляху до соціальної зрілості та емоційної стабільності дитини [5].

За словами Ю. Дроздової. О. Дубініної, соціальні навички здобувачів освіти охоплюють вміння будувати здорові та взаємні стосунки з оточуючими, що включає здатність до активного слухання, емпатії та адекватного вираження власних почуттів. Вони дозволяють брати участь у колективній діяльності, адекватно реагувати на соціальні ситуації та підтримувати гармонійні відносини з однолітками. Формування таких навичок є необхідним для успішної соціалізації та подальшого розвитку особистості [1].

Одним із ключових аспектів розвитку соціальних навичок Н. Бібік називає здатність дитини сприймати та розуміти емоції інших людей. Вміння проявляти співчуття, співпереживати, а також розпізнавати емоційний стан оточуючих є важливими складовими емоційного інтелекту. Діти, які вчаться розпізнавати свої емоції і контролювати їх, стають більш впевненими в собі. Вони можуть адекватно реагувати на стресові ситуації та вирішувати конфлікти мирним шляхом. Здатність дитини зрозуміти і адекватно реагувати на свої емоції також допомагає їй будувати здорові стосунки з іншими людьми, підтримувати емоційну рівновагу та уникати агресії чи ізоляції. Формування таких навичок допомагає дітям краще розуміти мотивацію та поведінку інших, що сприяє розвитку взаєморозуміння та зміцненню відносин. Важливою частиною цього процесу є навчання дітей проявляти повагу до інших людей, що є основою для формування здорових і конструктивних соціальних зв'язків [4].

Невід'ємною частиною розвитку соціальних навичок Т. Піроженко та О. Хартман вважають здатність дитини до роботи в групі. Командна діяльність сприяє розвитку таких якостей, як відповідальність, взаємоповага, вміння слухати та висловлювати свої думки, а також уміння діяти на благо групи, а не

тільки для власної вигоди. Навчання дітей спільної роботи в групі розвиває їхню здатність до співпраці, терпимості до різних точок зору та готовності йти на компроміс. Спільна діяльність в класі чи під час ігор дозволяє дитині не лише навчитися співпрацювати з однолітками, а й розвинути важливі для майбутнього якості, такі як терпимість, взаємоповага, готовність до компромісів. На їх думку, це також включає вміння розпізнавати та враховувати різні точки зору, що є невід'ємною частиною успішної взаємодії у майбутньому [6].

Важливою складовою соціальних навичок О. Лободинська, О. Гридчук визнають вміння слухати інших. Слухання є не лише фізичним процесом сприйняття звуків, а й активним етапом взаємодії, що включає уважність до того, що говорить співрозмовник, та намагання зрозуміти його точку зору. Особи, які навчаються слухати уважно, можуть краще співпрацювати з однолітками, вчителями та іншими дорослими, що сприяє розвитку їхніх комунікативних навичок і, відповідно, їх соціальної адаптації. Важливо, що здобувачі, які володіють необхідними соціальними навичками, значно рідше переживають стресові ситуації в школі, легше знаходять спільну мову з ровесниками та педагогами, що позитивно впливає на ефективність навчальної діяльності [2].

Отож констатуємо, що формування соціальних навичок є важливим не лише для успішної адаптації в шкільному середовищі, а й для подальшого особистісного розвитку дитини. Соціальні навички є основою для побудови міцних, здорових відносин з іншими людьми в майбутньому, чи то в професійній сфері, чи в особистому житті. Більше того, вони сприяють розвитку таких важливих якостей, як емпатія, терпимість, відповідальність і вміння працювати в команді. Розвиток соціальних навичок у молодшому шкільному віці займає важливе місце в процесі соціалізації та особистісного становлення дитини. Молодший шкільний вік є періодом, коли діти не тільки навчаються взаємодіяти з оточенням, але й активно проявляють свою особистість через спілкування, участь у групових іграх та інших формах соціальної взаємодії.

Зазначимо, що особливу роль у розвитку соціальних навичок відіграють дорослі, зокрема вчителі та батьки. Вони повинні не лише демонструвати

правильні соціальні моделі поведінки, а й активно залучати дітей до різних видів діяльності, які сприяють розвитку цих навичок. Використання різноманітних методів навчання, таких як рольові ігри, групові проекти, дискусії та інші інтерактивні форми роботи, дозволяє дітям на практиці навчитися вирішувати соціальні проблеми, налагоджувати стосунки та досягати спільних цілей.

Отже, соціальні навички є важливою складовою особистісного розвитку молодшого школяра. Вони не тільки сприяють успішній адаптації в шкільному середовищі, але й є основою для подальшого гармонійного розвитку особистості. Вміння ефективно взаємодіяти з іншими, проявляти співчуття, вирішувати конфлікти та працювати в команді є необхідними для формування соціально адаптованої особистості, здатної успішно функціонувати в соціумі. Соціальні навички молодших школярів формують не лише здатність до конструктивного спілкування та вирішення конфліктів, а й сприяють розвитку таких важливих особистісних якостей, як емпатія, самоконтроль і соціальна відповідальність. Формування у здобувачів початкової освіти соціальних навичок є надзвичайно важливим етапом у їх особистісному розвитку, що має довгострокові позитивні наслідки для соціальної адаптації та гармонійного соціального становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дроздова Ю. В., Дубініна О. В. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних освітніх і професійних моделях. *Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті: збірник тез доповідей міжвузівського науково-методичного семінару (Київ, 21 лютого 2020 р.)*. Київ : КНТЕУ, 2020. С. 31-34.
2. Кочубей Т., Ткачук Ю. Соціальні навички soft skills у системі компетентностей майбутніх соціальних працівників. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. Вип 2(7). С. 42-51.
3. Лободинська О. М., Гриджук О. Є. Формування соціальних навичок студентів : проблеми й перспективи. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2020. Т. 30, № 3. С. 116-121. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnltu_2020_30_3_22.

4. Нова українська школа : poradnik dla vchytel'ya / za red. H.M. Bibik. Kyiv : Litera LTD, 2018. 160 s.
5. Пасько І. Соціально-емоційні навички як запорука успішності – дослідження з доказової педагогіки. URL : <https://nus.org.ua/2024/11/24/sotsialno-emotsijni-navychky-yak-zaporuka-uspishnosti-doslidzhennya-z-dokazovoyi-pedagogiky>.
6. Піроженко Т. О., Хартман О. Ю. Парціальна програма з розвитку соціальних навичок ефективної взаємодії дітей від 4 до 6-7 років «Вчимося жити разом». Київ : Алатон, 2016. 32 с.
7. Шпеко А. А. Форми і методи розвитку соціальних навичок молодших школярів. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 34 (1). С. 152-156.

Олена Матвієнко

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри початкової освіти та інноваційної педагогіки
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
м.Київ, Україна

Марта Химич

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Початкова освіта»,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м.Київ, Україна

24pf.m.khymych@std.udu.edu.ua

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У СТВОРЕННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Роль учителя початкової школи у створенні психологічно безпечного середовища для дітей в умовах воєнного стану є надзвичайно важливою. Школа

залишається для дитини не лише місцем навчання, а й простором підтримки, стабільності та розвитку. Війна спричиняє значне психологічне навантаження на дітей, що може негативно впливати на їхній емоційний стан, когнітивні процеси, соціальні навички та загальну здатність до навчання. У такій ситуації вчитель виконує не лише освітню функцію, а й стає наставником, психологічним супроводжувачем, джерелом емоційної рівноваги та підтримки.

Проблему підготовки майбутніх учителів до створення безпечного освітнього середовища досліджували К. Варивода, Т. Водолазська, Т. Ільїна, Г. Мешко, О. Мешко, А. Харківська та інші. У їхніх працях визначено необхідні компетентності, професійні якості й методики, що сприяють формуванню психологічно комфортного простору для дітей. Дослідження К. Вариводи [1], Г. Мешко та О. Мешко [3] акцентують увагу на значенні психолого-педагогічної підготовки вчителів, питаннях професійного здоров'я педагога та шляхах його підтримання. Набувають актуальності теми стресостійкості, емоційної саморегуляції, організації безпечного середовища в класі та формування атмосфери довіри й взаємопідтримки.

Психологічно безпечне середовище – це не лише відсутність загроз чи агресії, а й система умов, що забезпечує емоційний комфорт, довіру, можливість вільного самовираження та розвитку. Воно формується через організацію навчального процесу, характер спілкування між учасниками освітнього процесу, підтримку з боку вчителя, батьків та однолітків. Важливою складовою такого середовища є позитивний емоційний фон, що сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню мотивації до навчання.

Одним із ключових аспектів забезпечення психологічної безпеки є емоційна підтримка учнів. Діти, які стикаються зі стресовими ситуаціями, потребують стабільного, доброзичливого та передбачуваного середовища, у якому вони почуватимуться прийнятими і захищеними. Вчитель має проявляти чуйність до емоційного стану учнів, бути готовим вислухати їх, заспокоїти та надати підтримку. Використання таких технік, як активне слухання, емпатичне

реагування, створення відкритої атмосфери для діалогу, сприяє зниженню рівня тривожності та зміцненню довіри між учителем і учнями [2].

А. Харківська у своїх дослідженнях наголошує на важливості підготовки майбутніх учителів до дій в екстремальних ситуаціях. В умовах воєнного стану важливим є засвоєння знань і навичок щодо своєчасного реагування на небезпеку, правил поведінки під час повітряної тривоги, евакуації, перебування в укритті. Також вчитель має вміти створювати позитивний настрій у дітей, допомагати їм адаптуватися до нових умов. Використання методів арт-терапії, технік релаксації та дихальних вправ сприяє зниженню рівня стресу та тривожності у дітей [4].

Т. Ільїна аналізує питання створення безпечного середовища в умовах дистанційного навчання. Інтерактивні методи, такі як групові обговорення, креативні завдання, спільні проєкти, сприяють покращенню комунікації, соціалізації учнів, а також підтримці відчуття згуртованості та взаємодії. Важливим є збереження емоційного контакту через відеозв'язок, підтримувальні повідомлення та залучення дітей до активного навчального процесу.

За К. Вариводою, важливими передумовами створення психологічно безпечного середовища є:

- гуманістична професійна позиція вчителя;
- високий рівень комунікативної та соціально-психологічної компетентності;
- культура професійного здоров'я;
- саногенне мислення (вміння управляти емоціями, знижувати рівень стресу);
- позитивна Я-концепція (адекватна самооцінка, упевненість у власних професійних здібностях);
- ефективний стиль педагогічного спілкування [1].

Формування почуття спільноти та підтримки в класі також є невід'ємною складовою психологічної безпеки. Організація спільних проєктів, групових ігор, дружніх обговорень сприяє розвитку взаємопідтримки, емпатії, довіри серед

учнів. Створення традицій класного колективу (святкування спільних подій, ритуали підтримки) підвищує рівень згуртованості та почуття захищеності.

Важливим напрямом діяльності вчителя є навчання дітей навичкам емоційної регуляції. У кризових ситуаціях діти можуть не усвідомлювати своїх емоцій або не знати, як з ними справлятися. Вчитель може допомагати учням розпізнавати почуття, навчати їх технік подолання стресу (дихальні вправи, релаксаційні методики, арт-терапія тощо). Залучення казкотерапії, музикотерапії та інших методів творчого самовираження сприяє емоційній рівновазі дітей.

Співпраця з батьками є ще одним важливим аспектом. Учитель може проводити консультації, зустрічі з батьками, на яких роз'яснюватиме методи психологічної підтримки дітей у складних умовах. Важливо допомагати батькам розуміти емоційні потреби дитини та створювати вдома стабільну атмосферу. Спільні заходи, такі як батьківські тренінги або психологічні практикуми, допомагають формувати єдине бачення виховання.

Організація навчального процесу також потребує адаптації до стресових умов. Використання методів, що підтримують увагу й мотивацію учнів, урізноманітнення форм навчання (проектна діяльність, гейміфікація, інтегровані уроки), допомагають зберегти інтерес до навчання. Вчитель має підтримувати баланс між вимогами та психологічним комфортом учнів.

Отже, роль учителя початкової школи в забезпеченні психологічно безпечного середовища є багатогранною. Вона включає підтримку емоційного стану учнів, формування атмосфери довіри, навчання навичкам саморегуляції, взаємодію з батьками та організацію адаптивного навчального процесу. Саме від учителя залежить, наскільки школа стане для дітей місцем стабільності, комфорту та розвитку навіть у складних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Варивода К. С. Психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх вчителів до створення психологічно безпечного середовища. Молодий вчений. 2017. № 9.1 (49.1). С. 17–20. URL : <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/9.1/5.pdf>

2. Матвієнко О., Химич М. Соціально-емоційне навчання як засіб створення безпечного освітнього простору. *Освітньо-науковий простір*. 2024. № 7 Том. 2. С. 75-84. URL : [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.7\(2\)/1.2024.08](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.7(2)/1.2024.08)

3. Мешко Г.М., О.І. Мешко. Формування психотерапевтичної позиції майбутнього вчителя як основи реалізації валеологічних технологій педагогічної взаємодії. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2015. Вип. 37. С.113–116

4. Харківська А. А. Підготовка майбутніх учителів початкової освіти до організації безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану. *Науковий журнал Хортицької національної академії*. 2023. №. 2 (9). С. 123–130. URL: <https://doi.org/10.51706/2707-3076-2023-9-23>

Соломія Намака

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

solomia.p85@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

Проблема збереження психологічного здоров'я в Україні сьогодні набула особливої гостроти через соціально-економічні та політичні зміни. Пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення, економічна криза, зростання безробіття, вимушена міграція та еміграція ставлять складні виклики перед сучасними українцями. Особлива роль відводиться зараз розвитку стресостійкості, резильєнтності, адаптаційних можливостей, що потребує мобілізації ресурсних каналів особистості. Питання збереження психологічного здоров'я студентської молоді, яка творитиме майбутнє країни, набуло особливо

актуального значення. Воно продиктоване не лише необхідністю здійснення психогігієни та психопрофілактики з врахуванням сучасних реалій, але і є запорукою успішності навчальної діяльності студентів, їхнього саморозвитку та професійного та особистісного становлення.

Дослідженням феномену психологічного здоров'я займалися такі вчені як Б. Братусь, І. Власенко, О. Завгородня, О. Козлов, Д. Костюк, С. Максименко, Т. Митник, Н. Павлик, О. Хухлаєва, О. Шувалов, М. Ягода тощо.

Метою даної публікації є виділення та обґрунтування теоретичних підходів та критеріїв вивчення психологічного здоров'я студентів задля подальшого пошуку методів його збереження.

Насамперед, в сучасній науці існують відмінності між поняттями «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». Перше характеризується розвитком вищих психічних функцій, які забезпечують адекватну регуляцію поведінки та діяльності людини, а також відсутністю хворобливих психічних явищ. Психологічне здоров'я пов'язане з внутрішнім світом особистості та забезпечує її соціальні контакти, саморозвиток і самореалізацію завдяки проявам автентичності [2, с.47]. Дане поняття описує динамічний стан внутрішнього балансу різних аспектів життя особистості, завдяки якому вона може вибирати оптимальну для неї поведінку, взаємодіяти із соціумом та реалізовувати власний потенціал [3, с.94].

Оперуючи поняттям «гармонія» визначення психологічного здоров'я можна виділити такі трактування: психологічне здоров'я станом рівноваги між підструктурами особистості (інтелектуальною, емоційною, вольовою, соціальною, духовною, тілесною); особистістю та середовищем (іншими людьми та природою); потребами індивіда та суспільства; навичками адаптації до середовища та адаптовування його відповідно до своїх потреб [5, с.138].

Психологічне здоров'я розглядається як ключовий фактор індивідуального та суспільного благополуччя (В.А. Лищук), результат творчого самовираження, особистісного зростання та самореалізації (А. Маслоу). Воно також асоціюється з особистісною зрілістю (Ф. Перлс), інтегративним показником життєво

важливих функцій людини, зокрема в контексті сім'ї (В.С. Торохтій), рівнем творчого потенціалу (В.О. Моляко), відображенням духовного розвитку (Е.О. Помиткін) [3, с. 93].

Ми пропонуємо таке визначення психологічного здоров'я як найбільш комплексне та повне: це складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними), між людиною та світом [4, с. 38].

Структура психологічного здоров'я за С. Л. Рубінштейном включає три рівні: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смысловий. Дана модель розширена Б. Братусем та доповнена четвертим рівнем – екзистенційним (духовно-смысловим), який представляє знаходження особистісних цінностей через свободу вибору, сенс життя, смыслову регуляцію. Основними складовими психологічного здоров'я за І. І. Галецькою є поєднання соціального, емоційного та духовного благополуччя, яке може виступати як станом, так і як ресурсом. Структура психологічного здоров'я за Н. Павлик [4, с.38] охоплює чотири компоненти: духовно-смысловий – усвідомлення людиною власних цінностей і життєвих сенсів; соціальний – визначає здатність особистості до ефективної адаптації в суспільстві та налагодження гармонійних міжособистісних відносин; психічний – пов'язаний зі здатністю до адекватної саморегуляції; психосоматичний – залежить від нейрофізіологічних особливостей психічної діяльності та загального фізичного стану людини.

Загальними ознаками психологічного здоров'я людини є спокій, доброзичливість, внутрішня гармонія, врівноваженість, а також емоційний і фізичний комфорт. Воно характеризується позитивним настроєм, поєднанням із добротою, відповідальністю, духовною осмисленістю свого життя та здатністю до творчої самореалізації [1, с. 14].

Серед критеріїв психологічного здоров'я (за М. Ягодою) варто виділити такі як: позитивне ставлення до власної особистості; духовне зростання і самоактуалізація; інтегрована особистість; автономність, самодостатність;

адекватність сприйняття реальності; компетентність у прийнятті викликів навколишнього світу [3, с. 94]. Науковиця Н. Павлик виділила систему дихотомічних (протилежних) критеріїв відповідно до розробленою нею структури, які визначаються на основі психологічної норми. Її теоретична модель вивчення психологічного здоров'я особистості включає наступні показники для оцінки сформованості (або несформованості) кожного з компонентів психологічного здоров'я: саморефлексія – неусвідомленість, духовно-оптимістичне світосприйняття – негативізм, внутрішній локус контролю – екстернальність, творча реалізованість – нереалізованість (духовно-смысловий компонент); децентрація – егоцентризм, соціально-психологічна адаптованість – дезадаптованість, доброзичливість – агресивність, толерантність до проблем – нетерпимість (соціальний компонент); гнучкість мислення – ригідність, емоційна стійкість – лабільність, вольовий самоконтроль – слабовілля, стресостійкість – невротичність (психічний компонент); енергійність – млявість, активність – пасивність, піднесений настрій – депресивність, корисні звички – шкідливі звички (психо-соматичний компонент) [4, с.37].

Для вивчення особливостей психологічного здоров'я студентської молоді дослідники І. Власенко та ін. розробили власну чотирикомпонентну структуру, яка включає такі аспекти як когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-мотиваційний [1, с.14]. Відповідно до даної моделі вони дослідили такі основні критерії психологічного здоров'я студентів: рівень рефлексивності, самооцінки (когнітивний компонент); рівень емоційного інтелекту, тривожності (емоційний компонент); рівень соціально-психологічної адаптивності, стресостійкості (поведінковий компонент); рівень сформованості життєвих цілей та їх досягнення (ціннісно-мотиваційний компонент). Кожен з цих показників психологічного здоров'я студентів при достатньому рівні сформованості сприяє успішності у освітньому процесі, особистісному та професійному становленню молоді, рівня їхньої задоволеності життям та психологічного благополуччя.

Отже, збереження психологічного здоров'я є критично важливим для повноцінної життєдіяльності особистості. Воно не лише сприяє виконанню

людиною своїх соціальних і культурних ролей, але й забезпечує шлях до постійного розвитку та самореалізації. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді є запорукою успішності, розвитку та проявленості майбутнього потенціалу для українського суспільства, а тому нагальною є потреба у вивченні даного питання та розробці ефективних заходів для покращення ситуації у сучасних непростих соціально-економічних та політичних умовах.

Тому перспективою нашої подальшої роботи є проведення емпіричного дослідження показників психологічного здоров'я студентів та розробка методів для його стабілізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022, 224 с.
2. Костюк Д., Костюк В. (2019). Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*, 50 (2), 45–50. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50>
3. Москаленко О. В., Блохіна І. О. (2022). До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Т. 33 (72), вип. 2, 92–96.
4. Павлик Н. (2022). Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, (1), 34–59. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051>
5. Юрчинська Г. К., Бахвалова А. В. (2023). Особливості психологічного здоров'я студентів у процесі адаптації до навчання в умовах повномасштабної війни. *Український психологічний журнал*, 2 (20), 131–149.

Галина Ожубко

кандидат психологічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м.Дрогобич, Україна
galina.ozhubko@dspu.edu.ua

Марія Грицай

Здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м.Дрогобич, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Професійна компетентність психолога не обмежується виключно його академічною освітою чи здобутими знаннями. Психологія як прикладна наука і практика має свою унікальну специфіку: вона базується не лише на теоретичних засадах, а й на глибокому міжособистісному контакті, емпатії, довірі та емоційному включенні спеціаліста. На відміну від багатьох інших професій, ефективність діяльності психолога значною мірою залежить від його особистісних якостей – таких як емоційна зрілість, відкритість, здатність до саморефлексії, толерантність, стабільність, внутрішня етика та здатність до витримки.

Важливо розуміти, що знання психологічних теорій чи вміння застосовувати методики – це лише один бік професійної компетентності. Інший, не менш важливий бік — це те, як саме психолог застосовує ці знання, яку атмосферу створює під час консультації, наскільки він здатний бути «живим», присутнім та автентичним у взаємодії з клієнтом. Особистість фахівця, його

життєвий досвід, стиль спілкування, внутрішня позиція, ставлення до себе та до інших — усе це безпосередньо впливає на якість психологічної допомоги.

Формування життєвої компетентності майбутніх практичних психологів є складним процесом, що залежить від низки внутрішніх і зовнішніх чинників. Одним із найважливіших є емоційний інтелект. Психолог Б. Лемберг підкреслює, що «емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними; здатність, яка дозволяє знизити стрес, навчитися ефективному спілкуванню, подоланню перешкод та розв’язанню конфліктів» [3]. Практичний психолог у своїй діяльності повинен не лише надавати емоційну підтримку клієнтам, а й вміти зберігати власну психологічну рівновагу, що неможливо без розвиненого емоційного інтелекту.

Наступним важливим чинником є саморегуляція та стресостійкість. Стресостійкість є інтегральною якістю особистості, основою успішної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу. Майбутні психологи часто стикаються з емоційно напруженими ситуаціями, працюючи з клієнтами, які переживають кризові моменти у своєму житті.

Мотивація до професійного саморозвитку також відіграє значну роль у становленні компетентного практичного психолога. У сучасній психологічній науці саморозвиток розглядають у взаємозв’язку особистісного і професійного аспектів і визначають як: власну активність людини у зміні себе, в розкритті свого власного потенціалу; процес прогресивної зміни особистості під впливом соціальної взаємодії, професійної діяльності і власної активності, спрямованої на самовдосконалення і самоздійснення; атрибут вищого рівня розвитку людини, усвідомлену самозміну, яка виникає, коли людина розглядає своє життя як результат власних дій: цілеспрямоване формування якостей, необхідних для успішного виконання професійної діяльності, з орієнтацією на образ результату, який має акмеологічне значення [4].

Безперервне навчання, готовність до самовдосконалення, здатність аналізувати власний досвід та роботу з клієнтами сприяють підвищенню професійної ефективності. Висока внутрішня мотивація допомагає долати труднощі, зберігати інтерес до професії та розвивати нові навички, необхідні для якісного виконання професійних обов'язків [5].

Критичне мислення є ще одним важливим чинником, що визначає життєву компетентність майбутніх психологів. Уміння аналізувати ситуацію, оцінювати різні точки зору, виявляти приховані закономірності та ухвалювати раціональні рішення є необхідним для ефективної професійної діяльності. Практичний психолог повинен не тільки керуватися науковими підходами, а й вміти адаптувати їх до конкретних життєвих обставин клієнта [1].

Соціальна компетентність, що включає навички комунікації, емпатію, здатність до активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів, також є важливою складовою життєвої компетентності. Майбутні психологи повинні розуміти особливості міжособистісної взаємодії, уміти встановлювати довірчі відносини з клієнтами та ефективно працювати у команді [2].

Зовнішні чинники також відіграють важливу роль у розвитку життєвої компетентності студентів. Освітнє середовище, методи навчання, практика, участь у тренінгах, супервізійна підтримка та наставництво – усе це сприяє формуванню необхідних професійних і особистісних навичок. Використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, кейс-методи, групові дискусії, дозволяє студентам не лише засвоювати теоретичні знання, а й розвивати практичні навички роботи з клієнтами, що безпосередньо впливає на їхню життєву компетентність [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова О. В., Галузяк В. М. та ін. Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 416 с.
2. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. –324 с.

3. Лемберг Б. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія.* – 2019. – Вип. 2. – С. 3.

4. Сердюк Л. З. Самотворення у розвитку особистості: навчальний посібник. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2015. 284 с.

5. Чудіна О. Психолого-педагогічне поняття “професійний саморозвиток” *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2016. Вип. 1. С. 41–46.

Вікторія Питель

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

wita.pytel30@gmail.com

Руслана Чіп

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

r.chip@tnpu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічний аспект в інтерпретації сутності професійної компетентності майбутніх менеджерів виявляється через базове поняття «менеджмент». В науковій літературі менеджмент трактується як наука управління, як процес управління, як функція управління, як органи або апарат управління, як мистецтво управління. Водночас, сучасний менеджмент, на

переконання багатьох авторів, не може бути представлений у вигляді чітко визначених правил, рецептів діяльності. Найважливішим критерієм розвитку справжнього професіоналізму, а також умовою успішної професійної діяльності є власне, професійна компетентність [1].

На переконання Т. Березюк, професійна компетентність майбутніх менеджерів – це цілісна, багатоаспектна ознака, що втілює єдність знань, умінь, навичок, світоглядних принципів та індивідуальних рис спеціаліста, керуючись якими він окреслює цілі власної фахової діяльності і має здатність виконувати суспільно-професійні зобов'язання [1].

Багато науковців сприймають професійну компетентність як актуальну особистісну важливість, що формується як суспільно-професійна риса суб'єкта професійної діяльності, що базується на знаннях, уміннях, навичках [3].

Отже, впровадження компетентнісного підходу в рамках європейських зразків забезпечення якості вищої освіти на сьогоднішній день є нагальною задачею сучасної освіти в Україні.

Використання компетентнісного підходу у процесі підготовки майбутніх менеджерів передбачає [1]:

- зорієнтованість у професійному майбутньому студента на широкий спектр професійних та життєвих ситуацій;
- самоорганізацію під час навчання, що виявляє вміння розв'язувати управлінські завдання;
- встановлення ефективної взаємодії між всіма учасниками освітнього процесу;
- розкриття унікальності кожного студента, покращення його здатності мислити;
- здатність генерувати нові ідеї та підходи (креативність);
- розвиток ключових професійних компетентностей у студентів;
- покращення освітніх можливостей для студентів.

Сучасна система навчання майбутніх менеджерів піддається стрімким перетворенням, пристосовуючись до нових викликів. Це викликає необхідність

у перманентному оновленні й покращенні змісту та методів викладання, а також у поглибленні їх професійної обізнаності. Професійна компетентність виходить за рамки глибоких теоретичних знань та практичного досвіду у фаховій сфері. Відповідно, ключовим компонентом її структурної моделі стає емоційний інтелект [2].

Згідно з думкою О. Собченко, емоційний інтелект – це комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та соціальних здібностей, що дозволяють продуктивно взаємодіяти з іншими людьми, стимулювати себе та інших, конструктивно вирішувати конфлікти та долати стрес. Ці вміння об'єднані загальним терміном «емоційний інтелект» і стають дедалі більш значущими у сучасному світі, де ефективна комунікація та співпраця є ключовими факторами успіху [6].

Окрім формування у майбутніх менеджерів професійних вмінь, так званих «твердих навичок» (hard skills), сьогодні одним із найважливіших завдань є розвиток у здобувачів освіти «м'яких навичок» (soft skills). Тенденція зростаючого інтересу роботодавців більшості країн світу до soft skills не є новою [5].

Навіть з початку повномасштабної війни кількість роботодавців, які в описах своїх вакансій вказують бажані soft skills, збільшилася на 10% і нині становить 75%. Серед основних м'яких навичок, які найчастіше вони згадують, є стресостійкість, здатність працювати в команді, комунікабельність, емоційний інтелект, вміння виконувати декілька задач одночасно, відповідальність, орієнтованість на результат [4].

Отже, з усього вищезазначеного можна зробити висновок, що напружені ситуації у майбутній професійній діяльності менеджерів можуть викликати емоційне напруження. Подібні емоційні реакції спостерігаються не тільки серед молодих менеджерів, а й серед менеджерів з досвідом. Тому перспективу вирішення цієї проблеми вбачаємо у систематичному розвитку емоційного інтелекту майбутніх менеджерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березюк Т. П. Формування професійної компетентності майбутніх менеджерів на засадах компетентнісного підходу в контексті європейського простору вищої освіти. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 18–23
2. Гриньов С. Мастюх К. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх менеджерів з управління проектами. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія: Педагогічні науки. 2014. Вип. 131. С. 64–66
3. Краєвська О. Д. Формування комунікативної компетентності майбутніх менеджерів-аграріїв у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «теорія та методика професійної освіти»; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2015. 20 с.
4. Лешанич С. Є Розвиток емпатії як складової емоційного інтелекту для майбутніх юристів. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня – 16 квітня 2023. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 230–234
5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, Вища школа, 2003. 126 с.
6. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84–87.

Надія Сеньовська

кандидат педагогічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м.Тернопіль, Україна
ipp56@tnpu.edu.ua

Тетяна Скуратко

кандидат філологічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м.Тернопіль, Україна
tanyabidov@gmail.com

ОСВІТНЯ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗДОБУТКІВ ПРОЄКТУ «ЯК ТИ, БРАТЕ?» СУЧАСНИМИ УКРАЇНСЬКИМИ ПЕДАГОГАМИ

Війна – це не просто бої на фронті та перебування у тилу. Досвід України наочно демонструє, як багато залежить від згуртованості суспільства, взаємопідтримки та взаємодопомоги. І діяльність закладів освіти не є винятком. Адже саме там діти формують базові вміння взаємодії у соціумі. Зараз для абсолютно всіх українців – і дорослих, і малих – важливо оволодіти навичками спілкування в умовах стресу, критичних ситуацій, щоб можна було, за потреби, підтримати себе і тих, хто поруч. На жаль, така необхідність, швидше за все, виникне. Адже ніяка частина нашої країни не застрахована від обстрілів, не є повністю безпечною.

У цьому контексті критичною стає проблема безпечного середовища у закладі освіти, відбуваються пошуки її вирішення: «сьогодні триває системна робота щодо забезпечення конституційного права дітей на освіту в умовах воєнного стану, що у тому числі відбувається через організацію освітнього середовища у закладі освіти, яке б відповідало принципам безпеки,

інклюзивності та здоров'язбереження, що є базовими у контексті національної безпеки країни» [4, с. 42].

Перше, про що можуть і мають подбати самі педагоги в цьому контексті – це психологічна безпека вихованців. Сьогодні існує чимало державних та волонтерських програм, котрі спрямовані на підвищення рівня обізнаності педагогічних працівників стосовно цього питання та формування ними відповідних навичок. З нашого погляду, дуже перспективним є проєкт «Як ти, брате?». Його засновники, серед іншого, підготувати цілу серію якісних інформаційних матеріалів. Для вихователів, учителів та викладачів корисними будуть їхні посібники «Як ти, сонечко? Як розмовляти з дитиною під час війни» [5] («Зелена» серія призначена для того, щоб зберегти, або відновити контакт); «Поговори зі мною... Як надавати базову психологічну допомогу через розмову» [1] («Жовта» серія – допомогти підтримувати одне одного); «Тактична комунікація для закладів освіти. Як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час війни» [2] та «Тактична комунікація для цивільних. Як підтримувати стосунки під час війни» [3] («Блакитна» серія призначена допомогти адаптувати комунікацію до нових умов). Вважаємо, що головною «родзинкою» всіх перерахованих посібників є їхнє практичне спрямування і зрозумілий стиль викладу. Адже педагоги сьогодні теж перебувають у стресі, «несуть в собі» травму війни, незалежно від їхньої особистої історії. Тому так важливо отримувати лаконічну інформацію, яку легко використати в кризових умовах.

За висновками команди «Як ти, брате?», перше, на що варто зважати під час комунікації в закладі освіти – це *непередбачуваність самого нашого життя*, навіть у тилу чи за кордоном, постійні зміни, спровоковані війною. Таким чином, як би педагогічний колектив не намагався створити й підтримувати безпечне освітнє середовище, воно не може бути таким на 100%, адже ми всі загрожені й не маємо способу уникнути можливої агресії росіян. Відповідно, йтися може про ситуативну безпеку, розвиток психологічної стійкості, тренування, навчання як діяти у кризових умовах і, звісно, взаємну підтримку.

Другий важливий висновок стосується *нестійкого внутрішнього стану громадян України* (і це нормально, адже російсько-українська війна триває вже більше 11 років, а повномасштабне вторгнення – більше 3). І діти, й дорослі (особливо самі педагоги) хронічно виснажені, часто мають травматичний досвід, чутливі до проявів негативних емоцій, неповаги, байдужості. Тобто, всі учасники освітнього процесу потребують тактовного спілкування, ненав'язливої уваги, прийняття, відсутності засудження й «навішування кліше». Окремо можна виділити наявність різноманітних (часто несподіваних) тригерів, але робота з ними – завдання психологів, а не педагогів.

Третій аспект, на який варто звернути увагу надавачам освітніх послуг, – це зростання суспільного запиту на справедливість і чесність у всіх її проявах. Особливо гостро цю потребу відчують діти, які з різних причин дуже вразливі. І якщо дехто з них прямо її озвучує, то інші, навпаки, поведуться дуже по-різному: замкнуто, виключно, апатично, нахабно, істерично... І тут педагоги змушені поєднувати різні моделі спілкування: дружню, наставницьку, батьківську, приятельську, керівну тощо. Головна вимога – говорити правду (відповідно до віку вихованців, звісно) і чітко проводити кордони, адже вчителі й вихователі – теж живі люди.

Четвертий загальний висновок стосується *ціни за всі ці зусилля*. Педагоги – також люди, продуктивність яких зараз сильно обмежена, адже доводиться жити й діяти в умовах війни. А якісна праця (і добра розмова теж) потребує значних фізичних і психічних сил. Тому дирекція закладу освіти мала б більше уваги приділяти здоров'ю своїх працівників. Доцільно періодично проводити тренінги з проблем емоційної регуляції, самодіагностики тощо. І, безумовно, надважливим є психологічний клімат в колективі. Адже проста людська підтримка – вербальна й невербальна – може дуже полегшити стан будь-якої людини.

Питанню плекання резильєнтності у педагогів та здобувачів освіти різних рівнів у час воєнного лихоліття значну увагу приділяють і учасниці освітньої волонтерської команди «Патріотичні й небайдужі» (Н. Сеньовська, І. Скасків,

Т. Скуратко; м. Тернопіль). З власного досвіду можемо зазначити, освітня резильєнтність дає можливість педагогам «не вигоріти» емоційно, використовувати нові можливості, а здобувачам освіти різних рівнів – засвоювати нові знання, протистояти невдачам і відновлюватися після них. Переконані, що саме освітня резильєнтність допомагає подолати освітні втрати.

Отож, в умовах воєнного стану надзвичайно важливо приділяти увагу питанню безпечного середовища у закладі освіти, подбати про психологічну безпеку як вихованців, так і педагогів. Резильєнтні педагоги та здобувачів освіти різних рівнів відносно швидко адаптуються в умовах воєнного освітнього процесу і якісно працюють над самовдосконаленням та самореалізацією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Поговори зі мною. Як надавати базову психологічну допомогу через розмову : посібник / Антон Семенов та інші. К., 2023. 37 с. URL: <https://yakty.com.ua/pogovory-zi-mnoyu>

2. Тактична комунікація для закладів освіти. Як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час війни : посібник / Антон Семенов та інші. К., 2024. 42 с. URL: <https://yakty.com.ua/tkzo>

3. Тактична комунікація для цивільних. Як підтримувати стосунки під час війни : посібник / Антон Семенов та інші. К., 2024. 40 с. URL: <https://yakty.com.ua/tkcivil>

4. Шульга І. Безпечне освітнє середовище в умовах воєнного часу: інклюзивний і здоров'язберігаючий аспекти. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20-21 квітня 2023 р. / упоряд. Криськов А.А., Габрусєва Н.В. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2023. 181 с. С. 41–43. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/41071/2/MCTD_2023_Shulha_I-A_safe_learning_environment_41-43.pdf*

5. Як ти, сонечко? Як розмовляти з дітьми під час війни: посібник з психологічної допомоги / Антон Семенов та інші. К., 2023. 40 с. URL: <https://yakty.com.ua/sonechko>

Любов Шкірда

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

lubovskirda7@gmail.com

УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Дослідження умов ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів зумовлена зростаючими викликами, що виникають у процесі їхнього розвитку в умовах сучасного освітнього середовища. Особистісна тривожність є однією з найбільш поширених психоемоційних проблем у дітей молодшого шкільного віку, що може значно впливати на їхнє навчання, соціалізацію та загальний емоційний стан. Оскільки цей період життя є критичним для формування базових навичок самооцінки, адаптації до нових соціальних ситуацій та освітніх вимог, важливо своєчасно впливати на розвиток тривожності. Дослідження умов, які сприяють успішній корекції цієї проблеми, дозволяє розробити ефективні психологічні методи, що допоможуть дітям подолати внутрішні бар'єри, зміцнити їхню впевненість у себе і забезпечити гармонійний розвиток в умовах сучасної школи.

Аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження (А. Бедлімов [1], М. Боришевський [2], Н. Карпенко [3], А. Ковалевська [4], А. Мінаєва [5], О. Осадько [6], Г. Полякова [7], О. Скляренко [8], С. Томчук [9] та ін.) показує, що психологічна корекція є важливим засобом подолання особистісної тривожності у молодших школярів. Проте умови ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодшому шкільному віці у доступній науковій літературі не розглядалися.

Мета статті – обґрунтування умов ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів.

Визначення умов ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів є ключовим для забезпечення їх успішного психоемоційного розвитку та адаптації до освітнього процесу. Тривожність у молодшому шкільному віці може значно впливати на навчальні досягнення, міжособистісні стосунки та загальну життєву впевненість дитини. Для успішної корекції тривожності необхідно створити відповідне розвивальне середовище, яке включає як підтримку з боку педагогів та батьків, використання специфічних психотерапевтичних технік, так і індивідуальний підхід до кожної дитини та постійний моніторинг її емоційного стану. Лише комплексна реалізація цих умов дасть змогу досягнути стійких позитивних результатів у подоланні тривожних проявів, що дозволить дітям не лише знизити рівень стресу, а й сприятиме їх гармонійному розвитку та успішній адаптації в соціальному довіллі.

Так, важливою умовою ефективності психологічної корекції особистісної тривожності є врахування психологічних особливостей молодшого шкільного віку. Зокрема, важливо усвідомлювати, що цей віковий період характеризується значними змінами в когнітивному, емоційному та соціальному розвитку дітей. Врахування цих змін є важливим аспектом у корекції тривожності. Діти часто мають схильність до конкретно-образного мислення і потребують підтримки у формуванні здорових емоційних реакцій та адекватного сприйняття ситуацій. Окрім того, в молодших школярів формується здатність до самооцінки та самосвідомості, що потребує корекції в разі надмірної тривожності. Саме тому методи психологічної корекції повинні бути спрямовані на розвиток емоційної стабільності, навичок саморегуляції та соціальної взаємодії з однолітками. Психологічна допомога повинна включати практичні завдання та вправи, які відповідають віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку [7].

Іншою важливою умовою ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів є індивідуальний підхід. Оскільки кожна дитина є унікальною, слід враховувати її індивідуальні

особливості. Темперамент, рівень емоційної чутливості, сприйнятливність до стресів, а також інтелектуальні можливості можуть сильно впливати на рівень тривожності. Індивідуальний підхід дозволяє з'ясувати специфічні причини тривожності і адаптувати корекційні методи під потреби дитини. Наприклад, для дітей із гіперактивним типом нервової системи може бути корисно застосовувати методи, що сприяють зняттю напруги та стабілізації емоційного фону, а для дітей з повільним типом нервової системи – активніші форми роботи. Такий підхід дозволяє не лише знизити тривожність, а й забезпечити зростання самооцінки дитини, а також поліпшення її загального емоційного фону [4].

Створення безпечного і підтримуючого середовища також важливо для ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодшому шкільному віці. Зокрема, для ефективної корекції тривожності важливо, щоб дитина почувалася в безпеці як фізично, так і емоційно. Атмосфера довіри в навчальному закладі, на заняттях і вдома дозволяє дитині відкрито висловлювати свої почуття та переживання. Діти з підвищеною тривожністю особливо потребують підтримки з боку вчителів, психологів та батьків. Це підтримка повинна виражатися в постійному підтвердженні, що дитина не залишиться наодинці з своїми труднощами. Важливим елементом є також організація простору, де дитина може відчувати себе комфортно, а також використання структурованих занять, що знижують рівень тривоги [1].

Розвиток емоційної саморегуляції – це одна важлива умова ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у дітей. Зазначимо, що корекція тривожності у молодших школярів не може бути ефективною без розвитку вміння самостійно контролювати свої емоції. Для цього дітям важливо навчитися розпізнавати свої емоції і вчасно регулювати їх. Техніки релаксації, глибоке дихання, медитація та інші методи емоційної саморегуляції допомагають дітям справлятися з внутрішньою напругою і знижувати рівень тривожності. Також психологічні вправи, направлені на заспокоєння, можуть бути впроваджені у повсякденне життя дитини, що дозволить їй самостійно знижувати рівень стресу і тривоги у різних ситуаціях. Розвиток емоційної саморегуляції також сприяє

покращенню взаємин молодшого школяра з однолітками та дорослими, оскільки у нього зменшується імпульсивність і агресивність [9].

Забезпечує ефективність психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів і використання ігрових форм робіт. Зокрема, ігри та ігрові вправи дозволяють створювати ситуації, у яких дитина може без страху пробувати різні варіанти поведінки, справлятися зі своїми переживаннями у безпечному середовищі. Соціально-психологічні тренінги, які включають ігрові вправи на розвиток соціальних навичок, можуть допомогти дітям впоратися з соціальною тривожністю, знижуючи її рівень. За допомогою таких тренінгів і вправ діти вчаться співпрацювати з іншими, адекватно реагувати на стресові ситуації та вирішувати конфлікти. Ігри також дозволяють зменшити стрес, оскільки вони зазвичай мають розважальний характер і допомагають дітям розслабитися, водночас навчаючи корисним стратегіям поведінки [3].

Ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодшому шкільному віці також сприяє підвищення самооцінки дитини. Низька самооцінка є однією з причин тривожності, оскільки дитина може почуватися неадекватною і боятися невдач. Робота над самооцінкою полягає в позитивному підкріпленні досягнень дитини, навіть якщо вони здаються маленькими. Важливо навчити молодшого школяра визнавати свої успіхи і здобутки, що допомагає збудувати впевненість у своїх силах. Окрім того, формування у дитини впевненості в собі є основою для зниження тривожності в навчальних та соціальних ситуаціях. Такі заняття сприяють тому, що дитина відчувається важливою і здатною досягти своїх цілей [5].

Один із методів роботи з тривожністю у молодших школярів полягає в поступовому збільшенні складності завдань. Так, діти з тривожністю можуть відчувати страх перед складними завданнями і боятися невдач. Поступове введення більш складних завдань дозволяє знизити рівень тривоги, оскільки дитина поступово звикає до труднощів і вчиться їх долати. Важливо, щоб завдання були доступними і розбитими на кілька етапів, що дозволить дитині

відчувати прогрес і отримувати позитивне підкріплення. Цей підхід допомагає зменшити стрес від завдань і створити впевненість у своїх силах [8].

Залучення батьків є надзвичайно важливою умовою ефективності психологічної корекції особистісної тривожності. Батьки повинні бути ознайомлені з методами, які допомагають знижувати рівень тривожності у дітей, і розуміти, як правильно взаємодіяти із ними. Деякі психокорекційні методи, що застосовуються батьками вдома, можуть включати спеціальні вправи й ігри на емоційну підтримку і зниження стресу, а також сприяння розвитку в дитини позитивного мислення. Окрім того, підтримка в родинному середовищі дуже важлива для того, щоб дитина відчувала стабільність та емоційну безпеку, що є основою для успішного корекційного процесу [6].

Отже, успішна психологічна корекція особистісної тривожності у молодших школярів залежить від реалізації низки умов, що сприяють зниженню тривожних проявів і розвитку емоційної стійкості. Важливими є врахування психологічних особливостей віку та індивідуальних потреб дитини, що дозволяє забезпечити більш точний підхід до корекції. Створення безпечного середовища, розвиток емоційної саморегуляції, використання психологічних тренінгів та ігор дозволяють ефективно справлятися з емоціями і знижувати рівень тривожності. Крім того, співпраця з батьками та педагогами, а також активна соціальна підтримка з боку однолітків відіграють важливу роль у стабілізації емоційного стану дитини молодшого шкільного віку. Комплексний підхід, що включає індивідуальну роботу, групову взаємодію і використання доступних корекційних методів, може забезпечити ефективне зниження тривожності і сприяти гармонійному розвитку молодшого школяра.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедлімов А.Т. Можливість зниження тривожності в учнів молодшого шкільного віку шляхом корекції їх Я-концепції. *Психологія* : збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова. Вип. 2. Київ, 2010. С. 200-205.

2. Боришевський М. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки у молодшому шкільному віці. *Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2012 рр.* Харків : ОВС, 2012. С. 516-527.

3. Карпенко Н. Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа.* 2016. № 3. С. 40-43.

4. Ковалевська А. О. Корекція тривожності молодших школярів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія.* Ялта: РВВ КГУ, 2010. Вип. 26. С. 238-246.

5. Мінаєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей. *Психологічна газета.* 2007. № 22. С. 2-10.

6. Осадько О. Страх тривоги : специфіка психологічної допомоги. *Психолог.* 2014. № 13. С. 9-12.

7. Полякова Г. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог.* 2005. № 2. С. 10-13.

8. Скляренко О.М. Психологічні особливості дитячої тривожності у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія.* Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2013. Вип. 20. С. 133-141.

9. Томчук С.М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція: навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.

Любов Добрянська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

dobrianska28@gmail.com

Галина Свідерська

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

sviderska.g@gmail.com

ВПЛИВ ДИСТРЕСУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна завжди вирізьблює глибокі шрами в літописі людства, даючи про себе знати в багатьох гранях, торкаючись кожної сфери буття. Але, найважчий її вплив – на психічне здоров'я людей, які не спускаються з «голки» постійного стресу, викликаного нестабільністю, безперервною загрозою життю та тривогою за майбутнє, що в тумані. В сьогоденній Україні стрес став нервовою ниткою, яка пронизує майже кожен день нації.

Водночас, для кожної особистості стрес виражається індивідуально. Затяжний збройний конфлікт, зухвалість іншої держави, окупація землі, катування та глузування, та інше чинить відчутний тиск на психоемоційну сферу людей, що може, у свою чергу, спровокувати дистрес, запуск тривожних та депресивних розладів. У стані дистресу людина втрачає здатність до повноцінної адаптації до стресових чинників, через що відбувається збій в процесі стабілізації емоційного та фізичного стану [6].

Дослідженням особливостей ментального здоров'я займалися вітчизняні та зарубіжні науковці, зокрема: А. Адлер, Б. Братусь, Л. Бурлачук, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Хорні, Е. Фромм. У своїх розвідках науковці висвітлили історичні аспекти дослідження психічного здоров'я. Так, у роботах І. Коцана, Г. Ложкіна та М. Мушкевич систематизовано та описано основи психологічного здоров'я особистості. З-поміж сучасних науковців, які вивчали вплив війни на ментальне благополуччя людини, можна відзначити таких, як от: М. Маркова, Н. Марута, О. Чабан, О. Хаустова та інші [1].

Зрозуміло, що війна завжди запускає психологічний стрес, але коли вона розгортається на батьківщині, на площах рідного міста, вплив на ментальне самопочуття суспільства стає ще значнішим та глибшим. Згідно з тлумаченням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), під ментальним здоров'ям розуміють стан благополуччя, у якому особистість здатна розкривати власний творчий потенціал, чинити опір стресовим ситуаціям, продуктивно працювати та робити свій внесок у розвиток соціуму [6].

Відтак, ментальне здоров'я складає цілісність здорового духу та психіки людини із соціальною складовою. К. Ясперсом було визначено такі критерії психічного здоров'я [6]:

- здатність зосереджуватися на конкретних об'єктах;
- здатність запам'ятовувати та зберігати інформацію з її логічною обробкою;
- вміння адекватно орієнтуватися в просторі та часі.

А. Елліс також до основних ознак ментального здоров'я відносить здатність до самоконтролю, адекватність психічних реакцій індивіда, вміння приймати невизначеність та відповідальність за власні емоційні переживання [4].

В умовах війни люди наражаються на одночасний вплив як індивідуальної, так і колективної травматизації, що не тільки загострює вже існуючі тривожні та депресивні стани, але й породжує нові різновиди психічних розладів серед населення.

Аналіз наукових праць, присвячених темі стресостійкості педагогічних працівників в умовах війни, виявляє значний дослідницький інтерес до проблеми психоемоційного напруження у професійній діяльності освітян. Наукові дослідження підкреслюють, що стресостійкість – це комплексна психологічна риса, але вона не лише властивість особистості, а й навичка, котру можна удосконалювати, використовуючи відповідні методики [6].

Дослідники нерідко ототожнюють поняття «стресостійкість» та «психологічна стійкість» людини, адже вона дає змогу зберегти фізичне та психічне здоров'я в складних, стресових обставинах [2,4].

Ми розуміємо, що стресостійкість розглядається як один з ключових факторів формування життєвої компетентності педагогів, адже вона як інтегральна характеристика особистості полягає в здатності ефективно діяти в різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах постійних змін та невизначеності. Разом з тим, життєва компетентність включає в себе широкий набір вмінь та навичок, серед яких саморегуляція, комунікативні здібності, здатність приймати рішення та адаптуватися до змін тощо. У цьому аспекті стресостійкість виступає однією з ключових рис, яка сприяє розвитку цих навичок. Здатність зберігати внутрішню рівновагу та контролювати свої емоції в стресових умовах дає педагогам змогу краще взаємодіяти з учнями, колегами та батьками, ухвалювати обґрунтовані рішення та ефективно працювати в кризових ситуаціях [3].

Виходячи з цього нами було виділено ключові чинники стресу у педагогів під час війни [5]:

Нестабільність обстановки - педагоги різного віку зазначають, що невизначеність та загрози, викликані війною, є основним джерелом стресу. Ризик для життя, проблеми з інфраструктурою, а також примусове переміщення багатьох учнів та вчителів створюють постійний психологічний тиск.

Зміна звичного освітнього процесу - військові дії ведуть до трансформацій у навчальній програмі, частих переривань навчання, переходу на дистанційну освіту, що потребує додаткових зусиль для пристосування.

Емоційний стан учнів - педагоги часто стикаються з емоційною нестабільністю учнів, які переживають травматичні події. Надання психологічної підтримки учням стає ще однією важливою функцією вчителя, що додатково підвищує рівень стресу.

Фізична небезпека - постійні загрози для життя, обстріли, вибухи та інші військові дії створюють відчуття безперервної тривоги та небезпеки.

Брак ресурсів - обмежений доступ до навчальних матеріалів, технічних засобів або навіть елементарних умов (електрика, інтернет) впливає на якість освітнього процесу та додає стресу.

Робота в умовах невизначеності - постійна зміна ситуації, невідомість щодо майбутнього та відсутність чіткого плану додають тривоги і невизначеності.

Високе емоційне навантаження - потреба не тільки навчати, а й надавати психологічну підтримку учням значно збільшує навантаження на педагогів.

Емоційне вигорання - постійне перебування в умовах стресу веде до емоційного виснаження, зниження мотивації та втоми.

Тривога за рідних і близьких.

Конфліктні ситуації у родині.

Конфліктні ситуації у професійній діяльності (батьки, колеги, керівництво).

Отже, стресостійкість для педагогів — невід'ємна складова їхньої життєвої компетентності та критична передумова професійного успіху, особливо в періоди кризових явищ. Розвиток цієї здатності, шляхом професійної підготовки, емоційної підтримки та превентивних заходів, має позитивний вплив не лише на психоемоційне самопочуття вчителів, але й сприяє підвищенню результативності навчання. Високий рівень стійкості до дистресу допомагає педагогам зберігати стабільність у своїй професійній діяльності, гарантувати якісну освіту та сприяти створенню сприятливої атмосфери в освітніх закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. URL: <https://surli.cc/lwijkc> (дата звернення 20.03.2025).
2. Дослідження емоційного стану вчителів у воєнних умовах: опитування вчителів та керівників навчальних закладів середньої освіти. Аналітичний звіт. Gradus Research. 10.2023. URL: <https://globaloffice.org.ua/uk/doslidzhennya-emotsijnogo-stanu-vchiteliv-u-voyennihumovah/> (дата звернення 20.03.2025).
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
4. Ковальська Н. Жук А. Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Грааль науки*. 2024. № 37. С. 406–410
5. Мащак С. О. Вихор М. Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 18-22.
6. Шиловська О. М. Особливості прояву стресостійкості педагогів як чинника розвитку життєвої компетентності. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 11(39). С. 1975-1978.

Катерина Лісецька

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

ekaterinali360@gmail.com

ОСНОВНІ ЧИННИКИ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дослідження основних чинників сенсорної інтеграції дітей дошкільного віку з аутизмом в умовах війни є надзвичайно важливим, оскільки війна є не

лише соціальною та економічною проблемою, але й серйозним стресовим фактором, який впливає на психологічний стан дітей, зокрема на їх сенсорну інтеграцію. Діти з аутизмом вже мають труднощі з обробкою та інтеграцією сенсорної інформації, і в умовах війни ці труднощі можуть значно посилитися через стресові ситуації, зміни в оточенні та порушення звичного ритму життя. Війна може викликати додаткові проблеми, такі як збільшення шуму, зміна звичних умов, переміщення, а також переживання травматичних подій, що в свою чергу ускладнює адаптацію дітей до нових умов. Розуміння впливу цих чинників на сенсорну інтеграцію дітей з аутизмом у воєнний час є необхідним для розробки ефективних методів допомоги, реабілітації та підтримки.

Аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження (Ю. Вакуленко [1], Н. Литвин [2], О. Борецька [2], І. Мойсеєнко [3], І. Недозим [4], Т. Скрипник [6], Т. Фаласеніді [7], А. Чуприков [8], Т. Чорна [8], Д. Шульженко [9] та ін.) показує, що сенсорна інтеграція є важливим чинником та умовою розвитку дітей з аутизмом. Проте основні чинники сенсорної інтеграції дітей дошкільного віку з аутизмом в умовах війни у доступній науковій літературі не розглядалися.

Мета статті – обґрунтування основних чинників сенсорної інтеграції дітей дошкільного віку з аутизмом в умовах війни.

Дослідження основних чинників сенсорної інтеграції дітей дошкільного віку з аутизмом в сучасних умовах є надзвичайно важливим, оскільки війна привносить додаткові стресові фактори, які можуть значно ускладнити процес сенсорної обробки. Для дітей з аутизмом характерні труднощі в обробці та інтеграції сенсорної інформації, а в умовах війни, коли виникають зміни в оточенні, підвищена звукова активність, руйнування звичного життя і додаткове сенсорне навантаження, перелічені труднощі можуть посилюватися. Вивчення чинників сенсорної інтеграції дітей дошкільного віку з аутизмом важливе для розробки ефективних підходів до їх підтримки, забезпечення стабільного та безпечного середовища, що дозволить зменшити негативний вплив стресу та травмуючих факторів війни на їхній розвиток та сенсорну інтеграцію.

Війна є одним із найбільш сильних стресових чинників, що впливає на психоемоційний стан дітей, особливо тих, які мають аутизм. Звуки обстрілів, сирени, бомбардування і психоемоційне напруження оточуючих можуть істотно перевантажувати сенсорну систему дитини, що призводить до гіперчутливості або, навпаки, до ігнорування важливої інформації, що надходить через органи чуття. Діти з аутизмом часто мають порушення сенсорної інтеграції, що означає, що вони не завжди можуть правильно обробляти різні сенсорні стимули. В умовах війни труднощі посилюються, оскільки гучні звуки та неочікувані зміни в середовищі викликають паніку, страх і дезорієнтацію. Це може призвести до емоційних розладів, таких як тривожність або навіть депресивні стани. Втрата здатності до адекватного сприйняття навколишнього світу ускладнює адаптацію дитини до швидко змінюваних умов, що є типовим для воєнного часу [5].

Одним із найбільш вагомих чинників, що негативно впливають на дітей дошкільного віку з аутизмом в умовах війни, є зміни в звичному середовищі. Переміщення в нові місця проживання, втрати домівки або зміна дитячого садка спричиняють значний стрес для дітей з аутизмом, оскільки вони часто мають потребу в чітких орієнтирах і стабільності для нормального функціонування сенсорної системи. Зміна оточення позбавляє дитину звичних просторових орієнтирів, що може погіршити її здатність адаптуватися до нових умов. Такі діти можуть переживати труднощі в розпізнаванні нових місць, предметів і людей, що призводить до ще більшого почуття тривоги і дезорієнтації. Втрачене звичне довкілля порушує базові процеси сенсорної інтеграції, що є важливим для забезпечення емоційного комфорту та психічного благополуччя дітей [2].

Одним із значущих аспектів сенсорної інтеграції дітей з аутизмом є стабільність повсякденних звичок. Для них важливою є чітка структура дня, постійні ритуали, за допомогою яких вони регулюють поведінку та емоційний стан. В умовах війни, коли непередбачувані ситуації можуть стати нормою, звичні ритуали порушуються. Зміни в розпорядку дня, відсутність чіткої структури або перебої в освітньому процесі й соціалізації можуть порушити здатність дитини відчувати себе в безпеці. Втрата відчуття передбачуваності

ускладнює процес інтеграції сенсорної інформації, оскільки діти втрачають орієнтири, які допомагають їм справлятися зі стресами. Це може призвести до різних порушень поведінки, включаючи агресію, замкнутість, дезорганізацію [8].

Зміна соціального середовища є ще одним важливим чинником, що впливає на сенсорну інтеграцію дітей з аутизмом. Під час війни вони часто стикаються із ізоляцією або змінами в соціальних стосунках через переміщення в нові місця або закриття закладів дошкільної освіти. Заміна соціального оточення і нові взаємодії з однолітками, іноді навіть у стресових умовах (наприклад, в бомбосховищах), можуть впливати на соціальну адаптацію і розвиток сенсорної інтеграції. Для дітей з аутизмом важливе значення має стабільне й позитивне оточення, яке забезпечує належну підтримку в процесі адаптації. Зміни в соціальному колі можуть стати додатковим джерелом стресу, оскільки ці діти часто мають труднощі в адаптації до нових соціальних ситуацій, що може посилювати їхні сенсорні порушення [2; 7].

Стрес батьків і опікунів безпосередньо впливає на дітей з аутизмом. Коли дорослі перебувають у стресових ситуаціях, це може впливати на їх емоційний стан і здатність ефективно підтримувати своїх дітей. При цьому невизначеність, переживання за безпеку і майбутнє, а також зміна звичних умов життя можуть передаватися дітям, змінюючи емоційне сприйняття і здатність адаптуватися до нових умов. Для дітей з аутизмом це є особливо важливим, оскільки вони дуже чутливі до емоційного фону, який створюють батьки або опікуни. Негативний емоційний стан батьків може погіршити здатність дитини інтегрувати сенсорну інформацію, спричиняючи порушення її поведінки і емоційного стану [4].

В умовах війни доступ до необхідних медичних і корекційних послуг для дітей з аутизмом може бути значно обмежений. Втрата можливості відвідувати терапевтичні заняття, такі як сенсорна терапія, логопедичні чи корекційні групи, може негативно вплинути на розвиток сенсорної інтеграції. Важливі для дітей дошкільного віку із аутизмом заняття, що включають спеціальну корекцію сенсорних порушень, стають недоступними через проблеми з доступом до фахівців або відсутність ресурсів для їхнього проведення в умовах війни. Втрата

цієї підтримки може призвести до загострення сенсорних порушень, порушень поведінки і навіть психоемоційних розладів [3; 8].

Психологічна підтримка та реабілітаційні програми мають вирішальне значення для здатності дітей з аутизмом адаптуватися до нових умов війни та успішно інтегрувати сенсорну інформацію. При цьому наявність кваліфікованих психологів і терапевтів, які можуть працювати з дітьми з аутизмом в кризових ситуаціях, є важливою для запобігання розвитку психоемоційних розладів. Відсутність доступу до такої підтримки підвищує рівень стресу і тривожності серед дітей, що ускладнює сенсорну інтеграцію й здатність справлятися з новими стресорами. Психологічна підтримка дозволяє не лише допомогти дітям впоратися з навантаженням, але й створює стабільне середовище, яке є необхідним для нормального розвитку сенсорної інтеграції [6; 9].

Отже, ураховуючи зазначені чинники, можна стверджувати, що війна суттєво впливає на процес сенсорної інтеграції дітей дошкільного віку з аутизмом. Стресові фактори війни, такі як звуки обстрілів, переміщення та порушення стабільності, можуть значно ускладнити здатність дітей адекватно сприймати та обробляти сенсорну інформацію. Зміни в довкіллі, порушення звичного життя і емоційний стрес батьків додатково впливають на рівень адаптації дітей з аутизмом до нових умов життєдіяльності. Важливим чинником є також доступ до терапевтичних послуг, який може бути обмежений в умовах війни, що погіршує можливості для корекції сенсорної інтеграції. Усі ці чинники разом створюють складну ситуацію для розвитку дітей з аутизмом, вирішення якої потребує комплексного підходу, нормалізації та підтримки на різних рівнях для забезпечення їхньої сенсорної інтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуленко Ю. В. Емпіричне дослідження дисфункції сенсорної інтеграції у дітей з розладами аутистичного спектра. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. №1 (51). С. 42-51.

2. Литвин Н. І., Борецька О. В., Сойко О. В. Комплексна психолого-педагогічна реабілітація дітей з особливими потребами засобами сенсорної інтеграції. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 10. С. 94-100.
3. Мойсеєнко І. М. Принципи формування сенсомоторних компетенцій у дітей з РАС. *Acta Paedagogica Volynienses*. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки. 2022. № 2. Т. 2. С. 202-210.
4. Недозим І. В. Принципи роботи з дитиною з розладами аутичного спектра. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. №5. С. 26-30.
5. Освіта України в умовах воєнного стану : інноваційна та проєктна діяльність / за ред. С. М. Шкарлета. Київ – Чернівці : Букрек, 2022. 140 с.
6. Скрипник Т. Сенсорна інтеграція як підґрунтя цілісного розвитку дітей з аутизмом. *Особлива дитина : навчання і виховання*. 2016. № 4. С. 24-31.
7. Фаласеніді Т. М., Козак М. Я. Порушення сенсорної інтеграції у дітей з особливими потребами. *Молодий вчений*. 2017. № 9. С. 102-105.
8. Чуприков А., Чорна Т. Про нетрадиційні засоби відновлення сенсорної інтеграції при дитячому аутизмі. *Фітотерапія*. 2017. № 3. С. 73-77.
9. Шульженко Д.І. Освітньо-психологічна інтеграція (інклюзія) дітей з аутизмом: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 444 с.

Ольга Логвись

доктор філософії у галузі психології,
практичний психолог відділу у справах молоді
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м.Тернопіль, Україна
olga.lohvys@tnpu.edu.ua

Валентина Вовк

кандидат психологічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м.Тернопіль, Україна
valentyna.vvovk@gmail.com

СТВОРЕННЯ ЦЕНТРІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ В РАМКАХ ПРОЄКТУ ERASMUS+ «ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ УНІВЕРСИТЕТІВ У (ПІСЛЯ)ВОЄННІЙ УКРАЇНІ»

Сучасні події, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, створюють безпрецедентні виклики для освітньої сфери. Мільйони учнів та студентів змушені навчатися в умовах постійного стресу, вимушеного переселення, втрати рідних та загальної невизначеності. Освітні установи, своєю чергою, стикаються із завданням не лише забезпечити безперервний навчальний процес, а й створити психологічно безпечне середовище, яке сприятиме емоційному благополуччю усіх учасників освітнього процесу.

Психологічна безпека в освіті – це передумова ефективного навчання, соціалізації та збереження психічного здоров'я здобувачів освіти та педагогів. У воєнний період вона набуває особливого значення, оскільки навчальний процес супроводжується численними стресовими факторами, зокрема тривогами,

евакуаціями, обмеженим доступом до ресурсів та порушенням міжособистісних зв'язків та комунікацій [1].

П'ять українських ЗВО, серед яких Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, зокрема три переміщені об'єдналися у проєкті Erasmus+ KA2 “Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation (BURN)” / «Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів у (після)воєнній Україні». Проєкт має на меті пом'якшити наслідки впливу повномасштабної війни на психічне здоров'я студентів та співробітників українських університетів, підвищити рівень обізнаності про травму, розвиток досвіду надання інституційної психологічної допомоги та заохочення психологічної стійкості та усвідомленості серед. Завданнями проєкту є професіоналізація кризової психології в університетах шляхом запровадження нових курсів; покращення психологічної підтримки в університетах; створення Центрів психологічної стійкості і благополуччя; а також поширення досвіду в громадах та інших ЗВО [2]. Ці Центри відіграватимуть ключову роль у наданні психологічної підтримки вищого рівня університетській спільноті, яка бореться з наслідками війни. Більше того, основна мета проєкту полягає в тому, щоб підвищити обізнаність щодо психологічної стійкості та благополуччя в цих академічних закладах, одночасно зміцнюючи досвід у терапії травми серед студентів і викладачів. Основна діяльність Центрів спрямована на підтримку всіх учасників освітнього процесу. Крім того, тут надаватимуть психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам та людям, які постраждали внаслідок військової агресії.

Центр буде оснащений сучасним обладнанням, зокрема: засобами для арт-терапевтичної роботи з піском, технологіями для релаксаційних практик, включаючи окуляри віртуальної реальності, інтерактивною дошкою для проведення тренінгів і конференцій, обладнанням для сенсорної активації та роботи з нервовою системою та ін. інструментарієм.

Центр має на меті надавати та сприяти психологічній підтримці, розвивати емоційну стійкість та сприяти добробуту університетської спільноти та широкої громадськості у воєнний та післявоєнний періоди.

Відтак, основні завдання:

1) психологічна підтримка та консультування (надання індивідуальних (онлайн та офлайн) і групових консультацій для студентів та працівників університету; створення програм кризової психологічної допомоги для осіб, які зазнали стресу, травматичних подій чи втрати);

2) формування психологічної стійкості (розробка тренінгових програм для розвитку стресостійкості, адаптивності та емоційної регуляції; впровадження методик самодопомоги та профілактики емоційного вигорання серед студентів і викладачів; навчання навичок кризового менеджменту та ефективної комунікації в умовах стресу);

3) освітня та просвітницька діяльність (проведення семінарів, лекцій, вебінарів із тем психологічного здоров'я, профілактики стресу та психоемоційного благополуччя; популяризація знань про психологічну грамотність та ментальне здоров'я серед університетської спільноти; організація заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності та підтримку психосоціального благополуччя (наприклад, арт-терапія, медитації, релаксаційні техніки);

4) підтримка викладачів та адміністративного персоналу (надання психологічних ресурсів і рекомендацій для викладачів щодо роботи зі студентами в кризових ситуаціях; впровадження стратегій управління стресом та подолання емоційного вигорання серед персоналу університету);

5) науково-дослідницька діяльність (вивчення впливу стресових факторів на успішність навчання та емоційний стан студентів; розробка та впровадження інноваційних підходів до психологічної підтримки в освітньому середовищі; співпраця з міжнародними науковими інституціями для впровадження найкращих практик у сфері психологічного благополуччя);

б) створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища (впровадження програм із запобігання булінгу, дискримінації та конфліктам у студентському середовищі; підтримка інклюзивності та рівного доступу до психологічної допомоги для всіх категорій студентів; формування культури взаємопідтримки, толерантності та емпатії в університетському середовищі).

Таким чином, Центр психологічної стійкості та благополуччя відіграє ключову роль у підтримці ментального здоров'я студентів та викладачів, допомагаючи їм адаптуватися до складних умов і забезпечуючи ефективну інтеграцію в навчальний процес навіть у кризові періоди.

Таким чином, актуальність створення зумовлена нагальною потребою в практичних рішеннях, які дозволять освітній системі України зберегти свою життєздатність, підтримати психоемоційний стан учасників освітнього процесу та забезпечити стійкий розвиток особистості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році» // Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/> (дата звернення: 01.04.2025).

2. Проєкти програми Erasmus+ у сфері вищої освіти за участі партнерів з України: посилення психологічної підтримки. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. URL: <https://tnpu.edu.ua/naukova-robota/pro-kt-programi-s-erazmus-u-sfer-vishcho-osv-ti-za-uchast-partner-v-z-ukra-ni-posilennya-psikholog-ch.php> (дата звернення: 01.04.2025).

Олег Купер

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

olegikuper@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Вивчення людських проблем є важливим компонентом підготовки майбутніх фахівців у галузі психології, соціальної роботи та інших соціономічних професій. Проте цей процес нерідко супроводжується високим рівнем емоційного навантаження, що може впливати на психічне здоров'я студентів та їхню здатність до ефективної професійної діяльності в майбутньому. Особливо це актуально для сучасного суспільства, яке стикається з численними соціально-психологічними викликами.

З серйозним емоційним навантаженням зустрічаються студенти, які вивчають проблеми інших людей, через їхню природну здатність до емпатії та співчуття. Як наголошував Р. Лазарус, стрес є не лише наслідком об'єктивних обставин, але й суб'єктивного їхнього сприйняття та оцінки. Таким чином, студенти, занурюючись у життєві труднощі своїх клієнтів чи пацієнтів, нерідко переживають психологічну ідентифікацію, коли починають уявляти себе в подібних ситуаціях. Це ідентифікація активує механізми емоційного перенавантаження, що може призводити до тривожності, стресу, депресивних станів, втрати мотивації та навіть професійного вигорання [11].

Важливе місце в дослідженні причин розвитку тривожності та стресу посідають і наукові праці М. Селігмана, в яких розглядається поняття «навченої безпорадності». Дослідник підкреслює, що студенти, які часто зустрічаються з непереборними проблемами інших людей, можуть втратити відчуття контролю над ситуаціями, що, у свою чергу, підсилює стресові реакції [10].

Крім того, як відзначають дослідники Н. Бурбан та І. Гузенко, специфіка роботи з людськими проблемами часто включає переробку негативного емоційного досвіду, що накопичується у студентів і поступово формує хронічний стрес [2].

На додаток до цього, М. Шпак наголошує, що без навичок саморефлексії та емоційної регуляції ризик емоційного виснаження суттєво зростає [9].

Дослідження Т. Гурлевої та Н. Журавльової також додають, що довіра до власних ресурсів є критично важливою для зменшення емоційного навантаження. Вони підкреслюють, що формування впевненості в собі через особистісний розвиток та соціальну підтримку здатне створити емоційну «подушку», яка зменшує вплив стресу [3].

Не менш вагомим є внесок О. Когут, яка розглядає емоційне навантаження як компонент інтегрального досвіду особистості. На думку науковиці, у студентів, що вивчають складні життєві обставини, емоційне виснаження може бути пов'язане із відсутністю ефективних механізмів когнітивної оцінки стресу та недостатньо розвиненим емоційним інтелектом [4].

За даними досліджень Н. Бурбан та І. Гузенко, високий рівень стресу може негативно впливати на мотивацію, когнітивні здібності та здатність студентів адаптуватися до навчального процесу. Крім того, недостатній розвиток навичок саморегуляції у студентів поглиблює проблеми, пов'язані зі стресом [2].

З огляду на вище зазначені аспекти, особливої актуальності набуває обґрунтування практичних підходів, спрямованих на розвиток стресостійкості у студентів – майбутніх психологів. Проблема розвитку стресостійкості у студентів – майбутніх психологів привертає увагу багатьох вітчизняних дослідників (М. Білова, Г. Бойко, Н. Бурбан, І. Гузенко, Т. Гурлева, Н. Журавльова, Т. Козлова, О. Кравцова, Є. Мартиненко, О. Михайлова, Л. Мороз, Я. Плужник, Н. Підбуцька, О. Сафін, В. Чернова, С. Шарафутдінова та ін.)

Зокрема, Т. Гурлева та Н. Журавльова фокусують свою увагу на важливості соціальної підтримки у розвитку стресостійкості майбутніх психологів, і зазначають, що довіра до себе та опора на соціальні ресурси допомагають

знижувати рівень емоційного навантаження. Спільна робота з наставниками та колегами є важливим фактором емоційної стабільності [3].

Г. Бойко, Т. Козлова та С. Шарафутдінова розробили комплексну програму самостійної роботи здобувачів вищої освіти, спрямовану на розвиток їх стресостійкості та збереження здоров'я, яка передбачає використання традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання [1].

В. Чернова, акцентуючи увагу на тому, що стресостійкість є важливим фактором у навчанні та професійній самоактуалізації майбутніх психологів, наголошує, що її розвиток може позитивно впливати на їхню професійну діяльність та досягнення цілей у майбутньому. Дослідниця обґрунтовує дієвість програм розвитку стресостійкості та їх впровадження в освітній процес для майбутніх психологів [8].

Заслуговує на увагу розроблена О. Михайловою корекційно-розвивальна програма, спрямована на розвиток стресостійкості особистості шляхом усвідомлення власної життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, вироблення навичок самоконтролю та вміння виявляти негативні імпульси у поведінці через оволодіння навичками ефективного подолання стресу [5].

Не менш цікавим є підхід Л. Мороз та О. Сафіна, які розробили дворівневу модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, яка включає процесуальний та диспозиційний виміри. Процесуальний вимір передбачає використання здобутих навичок стресостійкості, перебуваючи безпосередньо у стресогенній ситуації, а диспозиційний – оптимізацію сприйняття загалом, покращення загального психоемоційного стану. Для покращення рівня стресостійкості на диспозиційному рівні дослідники пропонують використовувати техніки КПТ, арт-терапії та гештальт-терапії [6].

О. Овчиннікова та Н. Підбуцька дієвими психологічними інструментами розвитку стресостійкості у майбутніх психологів називають методи гештальт-терапії, які забезпечують розвиток навичок саморегуляції організму та

відновлення психологічного балансу у постійно змінних умовах навколишнього середовища [7].

Таким чином, здійснений нами теоретичний аналіз дозволив умовно виділити основні підходи до розвитку стресостійкості у студентів – майбутніх психологів:

- соціальна підтримка – базується на довірі до себе та опорі на соціальні ресурси, а також на спільній роботі з наставниками та колегами, які допомагають знижувати рівень емоційного навантаження;

- розвиток навичок саморегуляції – проведення тренінгів з управління стресом та використання методик релаксації, які допомагають студентам справлятися з негативними наслідками емоційного навантаження;

- рефлексія – розвиток у студентів здатності аналізувати власні переживання та відділяти їх від професійної діяльності сприяє зниженню рівня стресу.

Високий рівень емоційного навантаження є невід'ємною складовою професійної підготовки фахівців з вивчення людських проблем. Проте застосування практичних стратегій, спрямованих на розвиток стресостійкості та саморегуляції, може значно зменшити його негативний вплив. Попри важливість дослідження проблеми розвитку стресостійкості у студентів – майбутніх психологів, сьогодні ще немає однастайності у поглядах вчених щодо вибору найбільш ефективних методів та підходів. А отже, ця тема потребує подальшого теоретичного та практичного осмислення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російськоукраїнської війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ. 2022. С. 17 – 19

2. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. №1. 2019. С. 105–116.
3. Гурлева Т., Журавльова Н. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія "Психологія"*. 2022. Т. 33. № 72. С. 76–82.
4. Когут О. Інтерпретація категорії стресостійкості в психології. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*, Т.7, № 1, С. 79 - 89
5. Михайлова О. Стрес. Формування стресостійкості особистості. Корекційно-розвиткова програма. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
6. Мороз Л., Сафін О. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. С. 48 – 53
7. Овчиннікова О., Підбуцька Н. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх психологів методами гештальт-терапії. *Теорія і практика управління соціальними системами*. №4. 2023. С.54 – 64
8. Чернова В. Стресостійкість майбутніх психологів як фактор успішного навчання та професійної самоактуалізації. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : зб. наук. Матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). 2023. С. 261 – 263
9. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус: науковий журнал. Гельветика*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
10. Abramson L. Y., Seligman M. E., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans : critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978. Vol. 87. P. 49-74.
11. Lazarus Richard S. The Psychology of Stress and Coping. *Issues in Mental Health Nursing*. Vol. 7, 1985. Issue 1-4. Pp. 399-418.

Ангеліна Федорів

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності «Психологія»

0978713003angelina@gmail.com

Руслана Чіп

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології розвитку

та консультування

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

r.chip@tnpu.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військові конфлікти та кризові ситуації суттєво впливають на психоемоційний стан молоді, особливо студентів, які проходять процес адаптації до нових умов навчання. Стресостійкість є важливою характеристикою, яка допомагає студентам справлятися з труднощами та зберігати психологічне благополуччя. Дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості набуває особливої актуальності в умовах війни, оскільки дозволяє визначити ефективні механізми підтримки студентів.

Стресостійкість – це здатність особистості ефективно протистояти стресу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Вона формується під впливом низки чинників, серед яких можна виокремити : біологічні (індивідуальні особливості нервової системи, рівень стрес-резистентності), психологічні (самооцінка, рівень тривожності, мотивація, емоційна регуляція) та соціальні (підтримка сім'ї, друзів, викладачів, громадських організацій) [1].

Війна створює середовище нестабільності, що підвищує рівень стресу. Студенти можуть відчувати страх за своє майбутнє, безпорадність перед

зовнішніми обставинами та постійне емоційне напруження. Це може призводити до тривожних розладів і порушення сну. Багато студентів змушені покинути свої домівки через бойові дії або небезпеку, що призводить до розриву зв'язків із друзями, викладачами, звичним соціальним оточенням. Відсутність живого спілкування та підтримки може погіршувати їх емоційний стан. Втрата роботи батьками чи самими студентами, зростання витрат на проживання та навчання можуть зробити освіту менш доступною. Це створює додатковий стрес і може змусити студентів переривати навчання або шукати альтернативні варіанти самореалізації. Також багато студентів втрачають рідних чи друзів, стають свідками насильства та руйнувань, що завдає глибокої психологічної травми. Такий досвід може спричиняти депресивні стани, емоційне вигорання та втрату мотивації до навчання та життя в цілому [2].

Окрім індивідуальних чинників у збереженні стресостійкості студентів, науковці виокремлюють низку загальних, серед яких можна виокремити підтримку з боку близьких людей та фахівців. Родина, друзі, викладачі та психологічні служби можуть допомогти студентам пережити складні ситуації, надаючи як емоційну підтримку, так і практичну психологічну допомогу. Регулярне спілкування, вислуховування та надання порад сприяють зниженню рівня стресу.

Важливим психологічним чинником стресостійкості студентів в умовах війни є розвиток емоційного інтелекту, що забезпечує здатність контролювати власні емоції, адаптуватися до змін і підтримувати позитивне мислення. Варто зазначити, що студенти, які усвідомлюють свої сильні сторони та вміють керувати стресом, менш схильні до депресивних станів. Розвиток цієї якості можливий через саморефлексію, ведення щоденника емоцій та застосування технік когнітивно-поведінкової терапії.

Адаптаційні стратегії також є конструктивними способами подолання стресу. Наприклад, активний пошук вирішення проблем, звернення до професійної допомоги, фізична активність, мистецтво чи творчість. Наприклад,

спорт допомагає зменшити рівень стресу, а мистецтво дозволяє виразити емоції та знайти внутрішній баланс.

Волонтерська діяльність і соціальні ініціативи допомагають студентам зберігати відчуття значущості, самореалізуватися та підтримувати соціальні зв'язки. Участь у проєктах з допомоги іншим може сприяти формуванню почуття спільноти та власної цінності, що є важливим для збереження психологічного здоров'я [3].

Війна створює серйозні виклики для студентів, однак завдяки соціально-психологічній підтримці та особистісній стійкості вони можуть ефективно адаптуватися до складних умов. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні зв'язки, навички емоційної саморегуляції та активне використання ресурсів, доступних у суспільстві. Відтак важливими кроками на шляху до збереження психічного здоров'я студентів у кризовий період є розробка програми психологічної підтримки та створення безпечного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко О. В. Соціальна підтримка як чинник психологічної стійкості студентів. *Журнал соціальної психології*. 2021. №2(10). С. 78–92.
2. Прокоф'єва Л. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2024. С. 146–156. <https://doi.org/10.38014/osvita> (дата звернення: 05.04.2025).
3. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. № 1(38), С. 44–47.
4. Український інститут соціальних досліджень (2023). Вплив війни на ментальне здоров'я студентської молоді. *Аналітичний звіт*: електронний ресурс. <https://uisr.org.ua> (дата звернення: 05.04.2025)

Секція 3

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПРОФІЛАКТИКА І ДОПОМОГА

Анна – Марія Богачевська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Початкова освіта. Дитяча психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

bogachevska.a.m@gmail.com

Галина Груць

кандидат педагогічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

ВОЛОНТЕРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ЯК УНИКНУТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

24 лютого 2022 року відбулося жорстоке повномасштабне вторгнення росії в Україну, тому велика кількість громадян України почали волонтерити. Волонтери в умовах війни відіграють ключову роль, вони надають допомогу постраждалим, виконуючи фізично та емоційно виснажливу роботу. Їхня нелегка праця полягає у контакті з людьми, які постраждали від бойових дій, з ВПО (внутрішньо переміщеними особами), з воїнами ЗСУ. Життя у стресі, жертвування особистим життям через волонтерську діяльність, безсилля у порівнянні з масштабністю трагедії зумовлюють емоційне вигорання. Ця тема у наш час є надзвичайно важливою, оскільки кожен свідомий громадянин нашої держави залучений до допомоги людям, які захищають цілісність та суверенітет України, які постраждали в умовах війни.

Волонтерство – це поклик серця, прагнення допомогти тим, хто цього найбільше потребує. Проте навіть найсильніші й найвідданіші люди не є невичерпними джерелами енергії. Постійний стрес, емоційне навантаження та відсутність відпочинку можуть призвести до вигорання, втрати мотивації та навіть проблем зі здоров'ям.

Як знайти баланс між допомогою іншим і турботою про себе? Як зберегти ресурс і не втратити внутрішній вогонь? У цій статті розглянемо ключові методи профілактики емоційного вигорання серед волонтерів, щоб їхня діяльність залишалася ефективною, а серце – відкритим до добра.

Довготривала ефективна робота волонтерів залежить від їхньої емоційної стійкості. Волонтери, які надають психологічну допомогу, піддаються підвищеному ризику емоційного вигорання через постійний контакт з травматичним досвідом інших людей та вторинну травматизацію, надмірну емоційну залученість та розмивання професійних меж, недостатню підготовку до управління власними емоційними реакціями, а також браком систематичного супервізійного супроводу. Емоційне вигорання зумовлює те, що люди залишають волонтерство. Натомість це послаблює суспільство та підтримку у воєнний час.

Дослідження емоційного вигорання у волонтерів є відносно новою темою, але проблема емоційного вигорання є об'єктом дослідження багатьох учених у галузі психології, медицини та соціології. Проблема психологічної допомоги волонтерам вивчалася: Г. Фройденбергом, Х. Маслач, В. Бойко, Г. Сельє, Р. Лазарусем, О. Сухомлинською. Вони здійснили значний внесок у розуміння суті психологічної допомоги та дослідженні вигорання. Їхні праці є основою розробки стратегії психологічної допомоги волонтерам. Дослідження Х. Маслач та М. Лейтер підтверджують, що фахівці, які працюють у системі людина-людина, особливо ті, хто працює з травмою, мають найвищі показники професійного вигорання. Чарльз Фіглі (Charles Figley) досліджував феномен «втоми від співчуття» («compassion fatigue»), яка особливо характерна для волонтерів, що працюють з психологічно травмованими людьми. Фіглі виділяє

такі основні прояви: емоційне вигорання, соматичні реакції, зниження професійної мотивації та когнітивне виснаження. Він зауважує, що «втома від співчуття» – це природний ризик професій допомоги, що стосується також волонтерів. Її можна зменшити завдяки підтримці оточення людини, правильному управлінні власними ресурсами та психологічній гнучкості [2].

Традиційні методи профілактики професійного вигорання потребують адаптації до специфіки волонтерської діяльності через відсутність формальних організаційних структур підтримки, нерегулярний характер залучення волонтерів, відмінність мотиваційних факторів від професійних психологів та особливості психологічної допомоги в умовах війни. Дослідження А. Пайнс та К. Кондо продемонстрували, що волонтери часто не мають доступу до тих самих ресурсів підтримки, що й професіонали, що посилює їхню вразливість до вигорання. Роботи О. Ауербах та С. Валент підкреслюють важливість адаптації існуючих моделей супервізії під потреби волонтерів.

Ефективна система профілактики емоційного вигорання волонтерів повинна включати багаторівневий підхід, що передбачає спеціалізовану підготовку з техніками саморегуляції та самодопомоги, створення структурованої системи супервізійної підтримки, впровадження практики регулярної самодіагностики стану вигорання та формування спільнот взаємопідтримки серед волонтерів-психологів. У цьому контексті роботи К. Неффа про самоспівчуття та дослідження Л. Перлман і К. Сааквітне про «віртуозність» у роботі з травмою пропонують важливі інструменти для інтеграції у підготовку волонтерів.

Розвиток резильєнтності (здатності людини успішно впоратися зі стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування) є ключовим фактором запобігання емоційному вигоранню, що включає культивування навичок рефлексії та усвідомленості (майндфулнес), формування здорових копінг-стратегій, розвиток практик балансу між залученістю та відстороненістю, а також практики самоспівчуття та позитивного самоствавлення. Значний внесок

у розуміння резильєнтності волонтерів зробили М. Селігман у концепції позитивної психології, Дж. Кабат-Зінн з практиками майндфулнесу та Р. Тедескі разом з Л. Калгуном [3] розробили теорію посттравматичного зростання, яка показує, як люди можуть розвиватися після пережитої травми. На відміну від ПТСР, який має негативний травматичний досвід, теорія посттравматичного синдрому показує, що тяжкі переживання можуть стати каталізатором особистісного зростання.

Організаційні заходи відіграють важливу роль у профілактиці емоційного вигорання волонтерів, зокрема, встановлення чітких меж відповідальності та реалістичних очікувань, регулювання навантаження, створення культури визнання цінності волонтерського внеску та інтеграція практик емоційної гігієни в організаційні протоколи. Дослідження С. Хобфола з теорією збереження ресурсів пропонують теоретичну основу для розробки організаційних інтервенцій.

В українському науковому просторі цю проблематику досліджували Л. Карамушка, О. Кокун та С. Максименко, які розглядали особливості професійного вигорання в контексті кризових подій. Дослідження Т. Титаренко та Н. Пророк щодо психологічної реабілітації та відновлення також торкаються питань психологічного благополуччя волонтерів та фахівців, які працюють з постраждалими.

У межах дослідження проблеми емоційного вигорання волонтерів було застосовано емпіричний описовий підхід як основну методологічну стратегію. Дослідження базувалося на систематичному зборі, аналізі та інтерпретації емпіричних даних щодо проявів емоційного вигорання у волонтерів без активного втручання в процеси їхньої діяльності. Дослідження проводилось в умовах діяльності трьох волонтерських організацій м. Броди Львівської області, що надають допомогу ВПО та ЗСУ. Для збору емпіричних даних було проведено мною бесіди з учасниками волонтерських організацій. Особлива увага приділялася виявленню розвитку емоційного вигорання та стратегій

самодопомоги, які використовуються волонтерами для подолання симптомів вигорання.

Таким чином, такий тип дослідження дозволив зафіксувати та систематизувати реальні прояви емоційного вигорання у волонтерів, виявити їхні закономірності та взаємозв'язки з контекстуальними факторами, а також придумати ефективні стратегії профілактики та подолання цього стану в умовах волонтерської діяльності під час війни. Необхідним є створення чіткого регламенту волонтерської діяльності з обов'язковими перервами, що запобігає хронічному перенавантаженню та виснаженню особистісних ресурсів. Важливою стратегією є метод швидкої саморегуляції в кризових ситуаціях, практика майндфулнесу та техніка заземлення, що дозволяють підтримувати психологічну рівновагу в умовах постійного стресу. Формування культури психологічної безпеки у волонтерських організаціях передбачає створення безпечного простору для вираження емоцій, нормалізації реакцій на травматичні події та взаємної емоційної підтримки між волонтерами.

Особливу роль в умовах війни відіграє розвиток навичок встановлення психологічних меж та відокремлення особистого досвіду від професійного, що запобігає надмірній емоційній залученості та вторинній травматизації. Обов'язковим є запровадження системи моніторингу психоемоційного стану волонтерів з регулярною діагностикою рівня стресу та вигорання, що дозволяє своєчасно виявляти ознаки психологічного виснаження та надавати необхідну підтримку. В контексті тривалої війни критично важливою є інтеграція практик посттравматичного зростання та пошуку сенсу у волонтерській діяльності, що сприяє формуванню резильєнтності та підтримує мотивацію до продовження допомоги іншим, незважаючи на психологічні виклики.

Підсумовуючи, пропонуємо правила щодо подолання емоційного вигорання волонтерів:

1. Прийняти свої межі – ви не можете допомогти всім, але можете зробити максимум у своїх силах.

2. Не ігнорувати власні емоції – втома, тривога й виснаження не зникають самі собою, важливо їх усвідомлювати та проживати.
3. Розподіляти навантаження – не брати на себе більше, ніж можете витримати, й не боятися просити допомоги.
4. Чергувати активність і відпочинок – регулярний сон, фізична активність і відволікання на інші справи допомагають зберігати ресурс.
5. Знаходити підтримку – спілкування з однодумцями, психологами чи просто близькими людьми допомагає тримати баланс.
6. Уникати почуття провини – навіть найвідданіший волонтер має право на відпочинок і піклування про себе.
7. Дотримуватися інформаційної гігієни – фільтрувати новини та не перевантажувати себе негативною інформацією.
8. Нагадувати собі про сенс діяльності – фокусуватися на позитивних результатах і навіть маленьких перемогах.
9. Практикувати самодопомогу – техніки дихання, медитація, арт-терапія, спорт – усе, що допомагає відновлювати внутрішній ресурс.
10. Не боятися звернутися по допомогу – якщо ви відчуваєте хронічну втому чи апатію, варто поговорити з психологом або звернутися до професійної підтримки.

Отже, турбота про психологічне благополуччя волонтерів є необхідною, адже лише той, хто здатен утримати власну психологічну рівновагу в умовах війни, зможе ефективно допомагати іншим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк В. Й., Науменко Л. О. Психологічні засади запобігання професійному вигоранню. Київ: Центр навчальної літератури, 2014. 224 с.
2. Фіглі Ч. Втома від співчуття: як подолати наслідки емоційного вигорання / пер. з англ. Львів: Свічадо, 2016. 192 с.
3. Тедескі Р., Калгун Л. Посттравматичне зростання: теорія та практика / пер. з англ. Київ: КМ Академія, 2019. 280 с.

4. Христенко О. О. Психологічна підтримка волонтерів: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. 148 с.

Стефанія Деніга

психолог відділення відновного лікування

КНП ЯМР ЛО «Яворівська центральна районна лікарня»,

м.Львів, Україна

psy.stefaniia@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД КЛІНІЦИСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

«Світячи іншим, згораю сам»

В умовах розвитку глобалізації та динамічності, сучасне суспільство висуває все нові вимоги щодо компетенції, професіоналізму та продуктивності постачальникам послуг, особливо це стосується представників соціономічних професій - клініцистів, педагогів, менеджерів, соціологів, тощо.

Ще за часів Гіппократа було задокументовано випадки негативних психоемоційних реакцій та суїцидальних дій серед лікарів. Так, ще в Середньовіччі з'явилась емблема у вигляді запаленої свічки, яка по сьогоднішній день є символом жертвності медиків.

Специфічними особливостями професії клініцистів є висока емоційна залученість, відповідальність за життя та здоров'я пацієнтів, володіння навиками самоконтролю, дисципліни, самоефективності та резильєнтності, що свою чергу може призводити до фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження і розвитку емоційного вигорання.

Дослідження явища синдрому емоційного вигорання (далі в тексті - СЕВ) розпочалось в другій половині XX століття. Значну роль у вивченні особливостей вигорання серед клініцистів зробили вчені: Д. Діерендонк, К. Маслач, Г. Робертс, Х. Сіксма, Г. Фрейденбергер, І. Харді, В. Шауфелі, Т. Шанафельт, тощо.

За останні роки тема СЕВ серед медичних представників у зв'язку з викликами пов'язаними із пандемією COVID – 19 та воєнними діями набула ще більшої актуальності. Десятирічне дослідження [1] вчених зі Стенфордського Університету щодо динаміки вигорання клініцистів протягом 2011, 2014, 2017, 2020 та 2021 років показало високі показники емоційного виснаження та деперсоналізації в постковідний період, ніж в попередніх роках. Відтак, середні показники СЕВ серед медиків у 2017 році становило 44%, тоді, як у 2021 - 62,8%. В Україні масштабним вивченням рівня вигорання серед лікарів різної спеціальності займалися експерти на чолі з відомим психіатром О. Чабаном [3] у 2018-2019 роках. Серед опитаних 370 медиків у 68,4% було виявлено вигорання.

Численні дослідження динаміки розвитку емоційного вигорання серед працівників медичної галузі по всьому світу відрізняються своїми показниками залежно від країни, її соціально - економічної ситуації, етнокультурних особливостей, географічного розташування, внутрішньої та зовнішньої політики. Так, дані сучасних досліджень варіюються від 16 % до 86 %, і в зонах військових конфліктів ці значення рекордно великі порівняно з показниками СЕВ серед медичних працівників мирних регіонів та країн.

На даний час українські медики щоденно зустрічаються з викликами війни: робота під час повітряних тривог; відсутність електроенергії та водопостачання; порушення логістичних зв'язків; нестабільність графіку чергувань; екстренні рішення в екстремальних умовах. Вітчизняні науковці стверджують, що ризик розвитку СЕВ серед клініцистів значно зростає в умовах військових конфліктів, що впливає на якість наданих послуг для населення.

У березні 2024 року міністр охорони здоров'я В. Ляшко заявив, що з початку повномасштабного вторгнення росією в Україну, понад 3% клініцистів виїхало закордон. Також значна частка медиків є мобілізованими до лав збройних сил, де вони зустрічаються з прямими викликами війни, як: загрозами обстрілів з артилерії, танків, РСЗВ, мінометів; страхом безпосереднього зіткнення з піхотою противника під час наступу чи виконання бойових завдань; втратою побратимів; страхом наступити на міну; порушенням звичного режиму сну;

переохолодженням чи тепловим ударом; недоїданням, тощо. Зазначають, що з початку війни загинуло понад 320 медиків [2].

Отже, зовнішні соціально - економічні чинники ризику емоційне вигорання такі, як COVID - 19, військові конфлікти, вимушена еміграція, безпосередньо впливають на медичну галузь - медичних працівників, систему охорони здоров'я, пацієнтів та створюють сукупність стресогенних факторів, що ведуть до розвитку високих показників вигорання серед клініцистів, що вимагає пошуку оптимальних методів профілактики цього синдрому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. Вип. 15. С. 1-14.
2. Денег С. Профілактика емоційного вигорання серед медичних працівників в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота магістра. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 115 с.
3. Чабан О., Салнікова А. Burn out: українські реалії (на прикладах деяких лікарських професій). *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019.

Наталія Клепач

Здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

klepachnatalia92@gmail.com

ЕМОЦІЙНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Студентський вік є ключовим періодом особистісного та професійного становлення людини, що характеризується розвитком ідентичності,

становленням самооцінки, професійним самовизначенням. Ці процеси супроводжуються інтенсивними соціальними взаємодіями, високими академічними вимогами. Саме ці виклики призводять до підвищеної емоційної чутливості, яка може бути як ресурсом для глибокого самопізнання, так і ризиком для нестабільності самооцінки. Оскільки остання є складовою позитивної Я-концепції та основою для самореалізації та самоактуалізації особистості, актуальним є визначення впливу емоційної чутливості студентів на становлення їх самооцінки та розробка програм зміцнення психологічного здоров'я емоційно чутливих студентів.

Метою даного дослідження є проведення теоретичного аналізу психологічного феномена емоційної чутливості та його ролі у становленні самооцінки у юнацькому віці, зокрема у студентської молоді; встановлення взаємозв'язків між цими психологічними конструктами.

Загалом чутливість як характеристика нервової системи включає здатність організму сприймати, обробляти та реагувати на внутрішні й зовнішні подразники [5]. Сенситивність (від лат. *sensibilis* — «чутливий») визначається як мінімальна сила зовнішнього впливу, необхідна для виникнення психічної реакції. У чутливості С. Максименко виділяє два основних аспекти: фізіологічний – відображає сприйнятливість сенсорних систем до зовнішніх подразників (наприклад, поріг чутливості до звуку чи світла) та психологічний – стосується емоційної реакції на соціальні стимули та міжособистісні взаємодії. Фізіологічна складова формує сенсорну чутливість, а психологічна – емоційну та соціальну (інтерперсональну) чутливість. Надто високий рівень прояву даної риси нервової системи може спричиняти схильність до стресу, емоційного виснаження та невротичних розладів [3, с. 81].

Емоційна чутливість є однією з визначальних рис, що впливає на емоційне сприйняття себе, інших людей та довкілля. У процесі становлення особистості вона функціонує як внутрішній механізм, що забезпечує тонке емоційне реагування на події, явища, стосунки з іншими. Розвиток емоційної чутливості безпосередньо впливає на інтенсивність переживань, рівень емпатії, здатність до

самоаналізу та встановлення близьких міжособистісних зв'язків. Висока емоційна чутливість проявляється як здатність людини глибоко проживати емоційні ситуації, швидко розуміти емоційний стан оточуючих та бути сприйнятливою до емоційного впливу [2, с. 4].

Основними характеристиками емоційної чутливості є швидка інтенсивна реакція на емоційні подразники (емоційна реактивність); глибоке переживання навіть незначних на перший погляд подій (глибока обробка емоцій головним мозком та їх інтенсивне вираження); здатність розпізнавати, розуміти та реагувати на емоції інших людей (високий рівень емпатії); надмірна стимуляція нервової системи зовнішніми та внутрішніми подразниками та в результаті схильність до емоційного виснаження; сприйнятливості до конфліктів або критики. К.Смолевська та ін. подають таку структуру високої емоційної чутливості: естетична чутливість – тонке сприйняття краси; низький сенсорний поріг, який призводить до активізації діяльності нервової системи внаслідок дії тонких емоційних подразників та до надмірної її стимуляції; легкість збудження нервової системи, яке тісно пов'язане з низьким сенсорним порогом [4].

Емоційна чутливість пов'язана з рівнем емоційного інтелекту [5]; типом темпераменту (меланхоліки, наприклад, часто мають вищу чутливість); особливостями виховання (діти, яких часто критикували або ігнорували, можуть бути емоційно більш вразливими); нейробіологічними чинниками — наприклад, підвищена активність амігдали (центру страху та емоцій) в мозку [4].

Аналізуючи дослідження українських науковців, таких як М. Савчин, О. Скрипкар, можна стверджувати, що емоційна чутливість відіграє регулюючу роль у формуванні уявлення людини про себе (її Я-концепції), впливаючи насамперед на усвідомлення власних емоційних станів (здатність до емоційного самоаналізу), визначення особистісної важливості подій (процес емоційного осмислення), складання уявлення про власну особистість у контексті соціальних взаємодій [3, с. 82].

Важливо підкреслити, що становлення емоційної чутливості зумовлене не лише вродженими особливостями нервової системи [4], а й виховним впливом,

набутим соціальним досвідом та процесом навчання. Отже, емоційну чутливість можна свідомо розвивати через спілкування, що базується на емоційній цінності, надання психологічної підтримки, стимулювання емпатії та виховання толерантності [2, с. 5].

Емоційна чутливість може суттєво впливати на самооцінку студентів через декілька ключових аспектів: розуміння емоцій та саморегуляція, емпатія та міжособистісні стосунки, соціальна компетентність та адаптація, реакція на оцінку та зворотний зв'язок. Щодо першого аспекту, висока емоційна чутливість дає студентам змогу глибше розуміти власні емоції, причини їх виникнення, що є основою для ефективної саморегуляції, яка в свою чергу сприяє ефективному подоланню труднощів і формуванню позитивного ставлення до себе та віри у власні можливості. З іншого боку, неприйняття власної чутливості та недостатньо розвинені навички саморегуляції викликають підвищену сприйнятливність до стресу, погіршення стану фізичного та психічного здоров'я, включаючи підвищення тривожності, розвиток депресивних станів та інших психічних розладів. Емпатійність емоційно чутливих студентів сприяє встановленню міцних, підтримуючих стосунків з оточенням, які в свою чергу забезпечують соціальну підтримку, прийняття та відчуття приналежності, що прямо впливає на зростання самооцінки, зміцнюючи віру у власну цінність. В той же час низька емоційна чутливість може призводити до непорозумінь, конфліктів та ізоляції, негативно впливаючи на самооцінку. Крім того, здатність розпізнавати емоційні сигнали в соціумі сприяє розвитку емоційного інтелекту, соціальної компетентності та соціального інтелекту, включаючи ефективну комунікацію, співпрацю, розв'язання конфліктів, налагодження контактів та адаптацію в новому середовищі (асpekt соціальної компетентності та адаптації). Реакція на оцінку та зворотний зв'язок включає те, що емоційно чутливі студенти можуть бути більш сприйнятливими до оцінки їхньої роботи та відгуків від викладачів чи однолітків. Навіть конструктивна критика може суттєво знижувати рівень самооцінки. Проте, завдяки глибшому розумінню емоцій негативні

зауваження можуть бути проаналізовані та використані для самовдосконалення та забезпечити позитивний зворотний зв'язок [1, с. 273].

Чинниками, які можуть визначати характер впливу емоційної чутливості на самооцінку студентів є попередній досвід (ранні дитячі переживання, стиль виховання в сім'ї, якість стосунків з батьками та однолітками) [5]; соціальне середовище в закладі освіти (атмосфера в навчальній групі, підтримка з боку викладачів та адміністрації, можливості для соціальної взаємодії та позанавчальної діяльності); особистісні характеристики (відкритість досвіду, доброзичливість, нейротизм); навчальні та виховні програми (тренінги з розвитку емоційного інтелекту, соціальних навичок та самопізнання) [1, с. 273].

Розуміння ролі емоційної чутливості у становленні самооцінки студентів має важливі практичні наслідки для організації освітнього процесу (створення сприятливої та підтримуючої атмосфери в закладі освіти, заохочення соціальної взаємодії та співпраці, надання можливостей для розвитку емоційного інтелекту); психологічної підтримки студентів (надання консультацій та тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної чутливості, емоційної регуляції та підвищення самооцінки); професійної підготовки фахівців (врахування важливості емоційної чутливості для успішної професійної діяльності та включення відповідних компетенцій до навчальних програм) [1, с. 274].

Отже, вивчення питання впливу емоційної чутливості на становлення самооцінки студентської молоді є важливим у контексті особистісного та професійного становлення особистості. Виявлення взаємозв'язків між цими категоріями дасть змогу підвищити якість та ефективність освітнього процесу, сформує основу для розробки програм зміцнення психологічного здоров'я емоційно чутливих студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коляда Н. В., Тарасова Т. Б., Песоцька А. В. Психологічні особливості емоційної сфери студентів. *Стратегічні інновації соціальних комунікацій та зарубіжної філології у кризові часи: збірник наукових тез Першої міжнародної*

наукової та практичної конференції. Суми: Сумський державний університет, 2024. С. 271-275.

2. Коробко Ю. В., Тройніна С. О., Остапко Л. О., Годзь Т. О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії*, 2023 (24). С.1-12.

3. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023, 74(4), 79–86. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86> (date of access: 06.04.2025).

4. Jagiellowicz J., Aron A., Aron E. N. Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2016. Vol. 44, no. 2. P. 185–199. URL: <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185> (date of access: 06.04.2025).

5. Sensitivity and emotional intelligence: An empirical study with mental health as a regulating variable / M. Li et al. *Current Psychology*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00669-5> (date of access: 06.04.2025).

Олег Париляк

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності “Психологія”,

Прикарпатський національний

університет імені Василя Стефаника,

м.Івано-Франківськ, Україна

oleh.paryliak.22@pnu.edu.ua

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

Професійне вигорання (burnout) є однією з найпоширеніших проблем серед ІТ-спеціалістів, особливо в умовах високого рівня стресу та нестабільності. Війна в Україні значно вплинула на робоче середовище, зумовивши зміни у

балансі між роботою та особистим життям, що по-різному позначається на чоловіках і жінках [3, с.112].

Гендерні дослідження показують, що жінки частіше відчують емоційне виснаження через необхідність поєднання професійних і сімейних обов'язків, тоді як чоловіки можуть демонструвати вищий рівень деперсоналізації та емоційного дистанціювання [5, с.87]. ІТ-сфера, що традиційно вимагає високої залученості, підсилює ці виклики в умовах воєнного часу [2, с.45].

Мета дослідження. Визначити гендерні особливості професійного вигорання серед ІТ-спеціалістів у воєнний час та виявити фактори, що сприяють його розвитку.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових праць щодо професійного вигорання та гендерних особливостей його проявів.
2. Анкетування ІТ-спеціалістів різної статі щодо рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності.
3. Використання шкали Маслача для оцінки рівня професійного вигорання (MBI) [4, с.203].

Попередні висновки. Очікується, що результати дослідження підтвердять гендерні відмінності у професійному вигоранні серед ІТ-спеціалістів. Жінки можуть частіше стикатися з емоційним виснаженням через подвійне навантаження – роботу та догляд за сім'єю, що особливо загострюється під час війни [1, с.34]. Чоловіки, навпаки, можуть частіше демонструвати ознаки деперсоналізації та зниження залученості до роботи як механізму захисту від стресу [5, с.102].

Також передбачається, що організаційна підтримка (програми психологічної допомоги, гнучкий графік, соціальні ініціативи) може знижувати рівень вигорання, особливо серед жінок, які схильні до використання соціальної підтримки як стратегії подолання стресу [3, с.121]. Важливою також є роль керівництва у формуванні робочого середовища, що враховує гендерні особливості адаптації до стресових умов.

Додатково варто дослідити, як віддалений формат роботи впливає на рівень вигорання, оскільки для жінок це може стати як ресурсом (гнучкість), так і додатковим стресовим фактором через розмиття меж між робочим і особистим життям [2, с.67].

Також необхідно проаналізувати, які особистісні риси (наприклад, емоційний інтелект, стійкість до стресу, рівень самоконтролю) можуть відігравати роль у процесі подолання вигорання у чоловіків та жінок. Варто дослідити, наскільки ефективними є різні корпоративні ініціативи для запобігання вигоранню з урахуванням гендерного аспекту. Додатковий фокус слід зробити на тому, як військовий контекст впливає на довгострокові кар'єрні перспективи ІТ-спеціалістів різної статі та їхню професійну мотивацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: *Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
2. Hobfoll, S. E. (2018). *Traumatic stress: A theory-based examination of psychological resilience and vulnerability*. Routledge.
3. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
4. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *MBI: The Maslach Burnout Inventory –Manual*. *Consulting Psychologists Press*.
5. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *Oxford Handbook of Health Psychology*, 189-214.

Ірина Пелехович

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

irynapelekhovych@gmail.com

Олеся Прокоф'єва

кандидат психологічних наук, доцент

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

prokofievaolesia@mstu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Синдром емоційного вигорання є комплексним психологічним явищем, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та емоційного виснаження. Він характеризується втратою мотивації, почуттям виснаження, зниженням працездатності та емоційною відстороненістю. Актуальність обумовлена тим, що синдром емоційного вигорання є наслідком високих професійних навантажень, швидкого ритму життя та постійного стресу. Він негативно впливає на особисту ефективність, продуктивність організацій і загальне благополуччя особистості.

У дослідженні синдрому емоційного вигорання використано комплексний підхід, що включає теоретичний аналіз й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, емпіричні методи (наукового спостереження, психодіагностичного обстеження; анкетування) та інтерпретаційний метод.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) розглядається як тривалий стресовий стан, що супроводжується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісної ефективності.

Основними підходами до вивчення вигорання є: медичний підхід – зосереджується на фізіологічних аспектах та лікуванні вигорання; психологічний підхід – вивчає когнітивні та емоційні фактори, що сприяють вигоранню; соціальний підхід – розглядає вплив соціальних взаємодій та культурних контекстів [1].

Стадії розвитку емоційного вигорання можна описати так: ентузіазм→ напруження→ виснаження→ деперсоналізація→ розчарування→ професійна дезадаптація.

Г. Фройденбергер популяризував термін «вигорання» для позначення почуття виснаження, цинізму та зниження професійної ефективності, яке він та його колеги-психологи відчули приблизно через рік після початку роботи в установі [5]

К. Масlach, описуючи особливості розвитку професійного вигорання, виділяє ряд стадій:

1) фахівець відчуває емоційне виснаження, рівень гостроти відчуттів та переживань поступово зменшується, переважають негативні емоції. У відносинах з оточуючими активізується відчуття відчуженості, збільшується рівень тривоги, незадоволеності та роздратованості.

2) відчуття порожнечі та відчуженості поширюється на більшу частину соціальних контактів, якість відносин з колегами падає, прояви антипатії та роздратованості відбуваються безпосередньо під час особистого контакту.

3) змінюються цінності, рівень байдужості зростає і поширюється на неформальне спілкування фахівця. Емоційне виснаження викликає появу фізичної та інтелектуальної втоми [6].

В. Халанський класифікує п'ять категорій емоційного виснаження та називає їх міфами: міф 1 – слабкість або нездатність впоратися; міф 2 – призводить до серйозних змін у житті; міф 3 – просте виснаження та втома; міф 4 – лікується відпусткою або вихідним; міф 5 – не є загрозою для життя [2].

Профілактика передбачає розвиток стресостійкості, баланс часу роботи та відпочинку, психологічну допомогу.

Е. Махер першим узагальнив перелік симптомів емоційного вигорання, до яких належать: погане самосприйняття – низька самооцінка та негативний образ себе; втома – постійна втома, що впливає на повсякденну діяльність; безсоння – складнощі з засинанням або підтриманням сну; негативне ставлення – песимізм і цинізм щодо роботи та клієнтів; зловживання речовинами – залежність від хімічних речовин, таких як алкоголь або наркотики; емоційний дискомфорт – відчуття тривоги, дратівливості та напруженості.

Фактором, що запускає процес емоційного вигорання, є невідповідність між очікуваннями щодо професійної діяльності та реальними можливостями працівника адаптуватися до неї. Виникнення емоційного вигорання пов'язане з тривалим стресом середньої інтенсивності, який не був ефективно подоланий. Цей стан супроводжується різноманітними змінами, зокрема:

- фізіологічні зміни – фізичне виснаження, зменшення ресурсів психофізіологічного характеру тощо;
- афективно-когнітивні зміни – схильність до ірраціональних або асоціальних переконань і переживань, використання неадаптивних стратегій поведінки, емоційне виснаження, втрата моральної стійкості, зміна особистісних якостей спеціаліста тощо;
- поведінкові зміни – посилення певних типів поведінки, деперсоналізація, проблеми з адаптацією, зниження рівня мотивації та продуктивності у професійній діяльності тощо.

Українські педагоги стикаються з високим рівнем стресу через економічну нестабільність, зміну форм освіти та психологічні наслідки війни. Зростання випадків емоційного вигорання в освітньому середовищі часто пов'язане з інтенсивними вимогами професійної діяльності, включаючи багатозадачність, значну відповідальність за успішність учнів і необхідність адаптуватися до швидких змін.

Емоційне вигорання педагогів проявляється у психологічному виснаженні, низькій мотивації, деперсоналізації та навіть фізичних симптомах. Важливість профілактики та подолання вигорання підкреслюється тим, що ці фактори

впливають на якість навчального процесу та власне здоров'я вчителів. Дослідження на цю тему має велике значення для розвитку української системи освіти, оскільки допоможе розробити методи підтримки психічного здоров'я вчителів та підвищити їхню стійкість до стресу.

Підтримка психічного здоров'я педагога також є важливим фактором у створенні успішного навчального середовища для дітей, оскільки психологічний стан вчителів має значний вплив на їхню ефективність та здатність забезпечувати якісне навчання.

Освітньо-виховна діяльність вимагає від педагогів значних зусиль на трьох рівнях: емоційному, інтелектуальному та фізичному. Оскільки особистісні ресурси потребують регулярного відновлення, тривалий стрес може призвести до їхнього виснаження. Втома стає хронічною, що спричиняє появу симптомів психофізичного вигорання. У викладачів, які переживають емоційне вигорання, відзначається поступове зниження мотивації до професійної діяльності [3].

Педагоги належать до групи підвищеного ризику щодо розвитку емоційного вигорання, і це цілком закономірно.

До першої групи факторів, що сприяють вигоранню в освітній сфері, належать комунікативні аспекти. Педагогічна діяльність передбачає постійну та інтенсивну взаємодію з учасниками освітнього процесу, яка супроводжується високим емоційним навантаженням і частими конфліктними ситуаціями. Фахівці, які переживають емоційне вигорання, часто застосовують стилі спілкування, що ґрунтуються на домінуванні та ігноруванні потреб іншої сторони під час конфліктів [4].

Другу групу становлять особистісні чинники. Найбільш вразливими до синдрому вигорання є ті педагоги, які стикаються з хронічним внутрішнім протиріччям у професійній сфері. Зокрема, це стосується конфлікту між робочими обов'язками та сімейним життям, коли надмірні професійні вимоги негативно впливають на особисті стосунки.

Третя група – середовищні фактори. Вони проявляються в ситуаціях, коли педагог, перебуваючи у стані постійного стресу, змушений демонструвати високу ефективність і відповідати значним вимогам професійного середовища.

Таким чином, емоційне вигорання педагогічних працівників є багатофакторним феноменом, що розвивається через тривалий професійний стрес, високу відповідальність, інтенсивну комунікативну взаємодію та невідповідність між очікуваннями і реальністю професійної діяльності. Основними психологічними особливостями цього синдрому є емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної ефективності, негативні зміни в самооцінці, а також когнітивно-афективні й поведінкові порушення.

Педагоги є однією з найуразливіших груп до емоційного вигорання через специфіку їхньої діяльності, яка вимагає значного емоційного, інтелектуального та фізичного залучення. Окрім загальних факторів (особистісних, комунікативних і середовищних), вигорання педагогів в Україні посилюється впливом соціально-економічної нестабільності, змін у системі освіти та наслідками воєнних подій.

Емоційне вигорання негативно впливає не лише на самих педагогів, але й на якість навчального процесу та психологічну атмосферу в освітньому середовищі. Тому актуальним є розроблення програм профілактики та подолання вигорання, що включають розвиток стресостійкості, підтримку психічного здоров'я, збалансованості між роботою і відпочинком, а також удосконалення умов праці педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Красницька О.В. Педагогічна майстерність викладача вищої військової школи: підручник. Київ: Кондор. 2020. 528 с.
2. Халанський, В. Запал без вигоряння: Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків: Vivat, 2023, 496 с.
3. Василькевич Я.З. Семантичний диференціал як метод психологічного аналізу особистісного смислоутворення. *Психолінгвістика*. 2009. (3), С.34-40.

4. Вознюк Н. Феномен вигорання практичного психолога, його причини та способи подолання. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД*. 2001. (3), С. 122.

5. Cox T., Kuk G. & Leiter M. P. (2017). Burnout, health, work stress and organizational healthiness. *Professional burnout*. pp. 177-193. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315227979-14/burnout-health-work-stress-organizational-healthiness-tom-cox-george-kuk-michael-leiter>.

6. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.

Галина Радчук

доктор психологічних наук, професор,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
radchuk@tnpu.edu.ua

Тетяна Лесик

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
lesiktetyana6@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Проблема емоційного вигорання вчителів на сьогодні' дуже актуальною, Адже емоційне вигорання руйнує не лише їхнє особисте життя та здоров'я, але й негативно впливає на якість освіти та психологічний клімат в школі. Ситуація ускладнюється тим, що в країні війна і всі люди перебувають в стані

перманентного стресу. Вони переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Все це перевантажує психіку та нервову систему і спричиняє емоційну втому.

Психологічні дослідження засвідчують, що це не просто тимчасова втома, а глибокий синдром, спричинений хронічним стресом на робочому місці, який потребує серйозної уваги та системних рішень. Емоційне вигорання проявляється у різних формах, включаючи відчуття емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Вчитель стає цинічним, дратівливим, відстороненим від учнів та колег, втрачає інтерес до роботи та відчуває себе некомпетентним [2; 4; 5; 6].

Однією з ключових причин емоційного вигорання є постійний інтенсивний контакт з учнями та їхніми батьками, що вимагає від вчителя не лише професійних знань та навичок, але й значної емоційної віддачі. Необхідність постійно реагувати на різноманітні потреби, розв'язувати конфлікти, мотивувати учнів та задовольняти вимоги батьків виснажує емоційні ресурси, призводячи до відчуття перевантаження та безсилля [1, с. 125].

Важливим чинником також є високий рівень відповідальності, який покладається на вчителів. Вони відповідають не лише за засвоєння учнями навчального матеріалу, але й за їхній розвиток, виховання та соціалізацію. Постійне відчуття, що від їхньої роботи залежить майбутнє учнів, може створювати значний психологічний тиск.

Недостатня підтримка з боку адміністрації школи та колег посилює відчуття самотності та ізоляції. Відсутність можливості обговорити проблеми, отримати пораду або підтримку у складних ситуаціях може призвести до накопичення негативних емоцій та поглиблення вигорання. Недостатня винагорода за працю – як матеріальна, так і нематеріальна – підриває мотивацію та відчуття цінності своєї роботи. Низька заробітна плата, відсутність можливостей для професійного розвитку та визнання досягнень можуть призвести до відчуття знецінення та втрати сенсу в роботі [2, с. 116]. Високий рівень бюрократії та формалізму в системі освіти ускладнює роботу вчителя,

відволікаючи його від основних обов'язків. Нескінченні звіти, перевірки та вимоги, які не мають безпосереднього відношення до навчального процесу, збільшують навантаження та викликають роздратування.

Відсутність чітких меж між роботою та особистим життям стає все більш поширеною проблемою в сучасному світі. Вчителі часто змушені працювати вдома, перевіряти зошити, відповідати на листи батьків та готуватися до уроків у вільний час, що призводить до хронічного стресу та виснаження [4].

Ключовим аспектом у розумінні емоційного вигорання вчителів є усвідомлення його кумулятивного характеру. Це не раптовий стан, а поступовий процес накопичення стресу, розчарування та виснаження. Тому важливо розпізнавати перші ознаки вигорання, такі як підвищена дратівливість, зниження мотивації, труднощі з концентрацією уваги та погіршення сну. Своєчасне виявлення цих симптомів дозволяє вжити профілактичних заходів та запобігти переростанню проблеми у хронічну форму.

Особливу увагу слід приділяти ролі особистісних характеристик вчителів у розвитку емоційного вигорання. Перфекціонізм, висока емоційна чутливість, прагнення догодити всім та низька самооцінка можуть підвищувати ризик виникнення синдрому вигорання. Вчителі з такими характеристиками більш схильні до перевантаження, відчувають більшу відповідальність та важче переносять стресові ситуації. Тому важливо розвивати у вчителів навички саморегуляції, емоційного інтелекту та позитивного мислення, щоб допомогти їм справлятися зі стресом та зберігати психологічну стійкість.

Ефективна профілактика емоційного вигорання вимагає інтеграції різних підходів та стратегій. На індивідуальному рівні вчителі можуть застосовувати техніки самодопомоги, такі як ведення щоденника, медитація, фізичні вправи та хобі. На рівні школи необхідно створити систему підтримки, яка включає супервізію, менторство та групи взаємодопомоги. На рівні освітньої політики важливо забезпечити адекватну оплату праці, зменшити бюрократичне навантаження та надати вчителям більше автономії у виборі навчальних програм та методів [1; 2; 3; 6].

Загалом науковці вважають, що для ефективної профілактики та подолання емоційного вигорання необхідно:

1. Створення сприятливого робочого середовища, де вчителі відчують підтримку та повагу.
2. Забезпечення можливостей для відпочинку та відновлення сил, включаючи регулярні перерви, відпустки та вихідні.
3. Впровадження технік управління стресом та емоційного регулювання, таких як медитація або майндфулнес.
4. Створення можливостей для професійного розвитку та навчання, що дозволяє вчителям підвищувати свою кваліфікацію та відчувати себе компетентними.
5. Заохочення соціальної підтримки та спілкування з колегами, що допомагає вчителям ділитися своїми проблемами та отримувати підтримку.
6. Встановлення чітких меж між роботою та особистим життям, щоб запобігти перевантаженню та виснаженню [5, с. 59].

Крім того, важливо враховувати, що емоційне вигорання може бути симптомом більш глибоких проблем у системі освіти. Перевантаженість навчальних програм, нестача ресурсів, низька соціальна цінність професії вчителя та відсутність чітких перспектив професійного зростання можуть сприяти поширенню синдрому вигорання. Тому реформування системи освіти, підвищення престижу професії вчителя та створення сприятливих умов для їхньої роботи є важливими кроками у вирішенні проблеми емоційного вигорання [6, с. 80]. Адже здорові та мотивовані вчителі здатні створити сприятливе освітнє середовище, надихати учнів на навчання та сприяти їхньому всебічному розвитку.

Отже, лише спільними зусиллями можна створити систему освіти, яка підтримує вчителів, забезпечує їхнє професійне зростання та допомагає їм зберігати здоров'я та ентузіазм до роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко Н. В. Психологічна профілактика емоційного вигорання вчителів. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 122–130.
2. Гаврилова О. Є. Емоційне вигорання як наслідок професійної діяльності педагога. *Молодий вчений*. 2020. № 7 (83). С. 115–119.
3. Зеєр Е. Ф. Психологія професійного розвитку особистості. Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 228 с.
4. Климов Є. А. Психологія професії. Київ: Освіта, 2004. 304 с.
5. Кузьменко В. І. Психологічні аспекти емоційного вигорання педагогів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 12. С. 57–63.
6. Радчук Г. К. Становлення асертивності студентів як чинник попередження професійного вигорання у майбутніх фахівців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_10.
7. Савченко Л. А. Стратегії подолання емоційного вигорання вчителів. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2021. № 2. С. 77–84.
8. Шевченко О. М. Психологічні чинники емоційного вигорання у педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 4. С. 95–100.

Зоряна Спринська

кандидат психологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна
zoriaspr@gmail.com

Станіслав Стачкевич

студент спеціальності «Практична психологія»,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна
stas02.05.2003@gmail.com

ТЕХНОЛОГІЇ СУПРОВОДУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ОСОБИСТОСТІ

Завдання «Технології супроводу психологічних проблем особистості» передбачає ґрунтовне дослідження сучасних підходів, методик і інструментів, які використовуються психологами для підтримки та допомоги людям, що стикаються з психологічними труднощами. Це завдання охоплює різні терапевтичні підходи, що базуються на взаємодії між психологом і клієнтом, акцентуючи увагу на індивідуальних потребах особистості. Детальний розгляд таких технологій дозволяє поглиблено зрозуміти процес психотерапевтичної роботи, ролі, функції психолога, а також сучасні методи роботи із психоемоційними труднощами. У сучасному світі, де стрес, тривожність і психологічні проблеми стають дедалі поширенішими, важливість таких технологій важко переоцінити.

Основні аспекти технологій супроводу психологічних проблем

Психологічне консультування. Психологічне консультування є одним із найпоширеніших підходів до надання допомоги. Воно полягає в наданні професійної підтримки людям, які переживають психологічні проблеми, стрес

або складні життєві обставини. Консультант допомагає клієнту розуміти і аналізувати свої емоції, переживання, думки та поведінку. Основна мета такого супроводу – не лише зменшити рівень стресу чи занепокоєння, а й надати клієнту необхідні інструменти для вирішення проблем самостійно. Це сприяє розвитку самосвідомості та саморегуляції, що дозволяє особі бути більш адаптивною у складних життєвих обставинах. Наприклад, консультант може використовувати техніки активного слухання, рефлексії та постановки відкритих запитань, щоб допомогти клієнту глибше усвідомити свої почуття та знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів [1].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей підхід базується на тому, що психоемоційні труднощі викликані деструктивними, автоматичними думками та переконаннями. Терапевт допомагає клієнту виявити ці негативні установки, замінити їх більш конструктивними та ефективними думками. КПТ широко застосовується для лікування тривожних розладів, депресій, фобій, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Технологія КПТ допомагає клієнту набути нових навичок та стратегій, які він може застосовувати для подолання стресових ситуацій у майбутньому. Наприклад, у процесі терапії клієнт може навчитися вести щоденник думок, щоб відстежувати автоматичні негативні судження та замінювати їх на раціональні. Ключова перевага цього підходу – структурованість та відносно короткий термін терапії, що робить його ефективним для різних категорій клієнтів, включаючи підлітків і дорослих [2].

Арт-терапія. Арт-терапія використовує творчий процес як засіб для вираження емоцій, що дозволяє особистості знайти нові способи вирішення своїх проблем. Вона застосовується у випадках, коли клієнт не може вербалізувати свої переживання, або коли потрібно працювати з глибинними психоемоційними травмами. Через мистецькі засоби – малювання, скульптуру, музику або інші види творчості – клієнт має можливість виразити свій внутрішній світ, а терапевт може допомогти йому краще усвідомити власні емоції. Такий підхід особливо ефективний у роботі з дітьми та підлітками, які часто не можуть прямо

розповісти про свої почуття. Наприклад, малювання може допомогти дитині виразити страх або тривогу, які вона не може описати словами, а терапевт, аналізуючи малюнок, може зрозуміти емоційний стан клієнта та запропонувати відповідні техніки для роботи з цими емоціями [3].

Групова терапія. Групова терапія є ще однією потужною технологією супроводу психологічних проблем. У ній учасники взаємодіють між собою під наглядом досвідченого терапевта. В групі клієнти мають можливість ділитися своїм досвідом, отримувати зворотний зв'язок та підтримку від інших учасників, що допомагає краще розуміти власні проблеми. Колективна робота створює атмосферу взаєморозуміння та безпеки, де особа може відкрито говорити про свої переживання. Групова терапія часто застосовується для лікування залежностей, подолання посттравматичних стресових розладів, а також у випадках, коли людині важко працювати індивідуально з терапевтом. Наприклад, у групі підтримки для людей із залежностями учасники можуть ділитися історіями своїх перемог і труднощів, що мотивує їх до змін і допомагає відчувати, що вони не самотні у своїх проблемах [4].

Вимоги до психолога, що здійснює супровід

Освіта та професійна підготовка. Психолог, який здійснює супровід психологічних проблем, повинен мати глибокі знання у галузі психології та володіти широким арсеналом терапевтичних технік. Важливим аспектом підготовки є наявність практичного досвіду роботи з клієнтами різних категорій. Це дає змогу психологу краще розуміти індивідуальні особливості кожної особистості та ефективніше застосовувати на практиці терапевтичні методи. Наприклад, психологу необхідно пройти спеціалізовані курси з КПТ або арт-терапії, щоб мати змогу застосовувати ці методи на практиці.

Емпатія та активне слухання. Важливими якостями професійного психолога є здатність проявляти емпатію, що дозволяє йому налагодити довірливі стосунки з клієнтом. Активне слухання передбачає не просто уважне сприйняття сказаного, а й здатність розпізнавати емоційні сигнали клієнта, відчувати його переживання і надавати зворотний зв'язок. Це створює атмосферу

безпеки та відкритості, що є ключовою умовою успішної терапії. Наприклад, психолог може використовувати техніку перефразування, щоб показати клієнту, що його почуття зрозумілі та прийняті [5].

Індивідуальний підхід. Усі люди мають різні життєві досвіди, темпераменти та потреби, тому психолог повинен застосовувати індивідуальний підхід до кожного клієнта. Це вимагає гнучкості, щоб адаптувати методи та технології до конкретної ситуації клієнта. Індивідуальний підхід дозволяє досягти максимальної ефективності терапії, враховуючи особливості особистості клієнта. Наприклад, для інтроверта може бути більш комфортною індивідуальна терапія, тоді як екстраверту може підійти груповий формат.

Висновок. Технології супроводу психологічних проблем особистості відіграють ключову роль у забезпеченні психічного здоров'я людей у сучасному суспільстві. З огляду на постійне збільшення кількості стресових ситуацій, соціальної напруги та швидкого темпу життя, психологічні труднощі стають дедалі більш розповсюдженими. Зростає потреба в комплексних та індивідуалізованих методах підтримки, які б допомагали людям справлятися з труднощами та забезпечували їм емоційну рівновагу. Психологічне консультування, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та групова терапія є лише кількома з багатьох технологій, які активно застосовуються в роботі з клієнтами. Вони спрямовані не тільки на подолання конкретних проблем, але й на всебічний розвиток особистості.

Застосування цих підходів допомагає клієнтам краще розуміти свої емоції, мислити критично та усвідомлено, змінювати неефективні моделі поведінки та знаходити нові ресурси для вирішення життєвих завдань. Кожна з цих методик має свої особливості, але всі вони спрямовані на досягнення стабільного психологічного здоров'я, яке є основою благополуччя особистості. Однією з важливих складових успішного застосування технологій супроводу є професійність психолога. Спеціаліст повинен володіти ґрунтовними знаннями та практичними навичками, бути здатним адаптувати терапевтичні методи під

індивідуальні потреби клієнта та виявляти високу ступінь емпатії й активного слухання.

У сучасному світі, де стрес, тривожність та інші психологічні проблеми стають нормою, професійна допомога психолога набуває дедалі більшого значення. Психологічні технології супроводу допомагають людям адаптуватися до мінливих умов, краще розуміти себе та свої потреби, а також знаходити нові способи для вирішення проблем. Це дозволяє не лише досягти тимчасового полегшення, але й сприяє особистісному зростанню, розвитку емоційної стійкості та більш гармонійного існування у суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А.Т. Когнітивно-поведінкова терапія. Теоретичні основи. Київ: Академвидав, 2021.
2. Кравець О.О. Індивідуальний підхід у психотерапії: виклики та перспективи. *Психотерапія XXI століття*. 2023.
3. Різдвяний О.Ю. Арт-терапія: теорія та практика. *Мистецтво психотерапії*. 2020.
4. Станіславська М.В. Емпатія та активне слухання у роботі психолога. *Психологія і сучасність*. 2021.
5. Шнеєвський Л.О. Групова терапія: методологія та застосування. Київ: Медінформ, 2021.
6. Шульга Т.В. Психологічне консультування: сучасні методи та підходи. *Журнал практичної психології*. 2022.

Павліна Телегіна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

Pavlinat06061981@gmail.com

Олеся Прокоф'єва

кандидат психологічних наук, доцент

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

prokofievaolesia@mstu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вихователі в українських дитячих садках працюють в умовах постійного стресу. Війна, економічні труднощі та зміни в освітній системі значно ускладнили їхню роботу. Високі вимоги, постійна багатозадачність та відповідальність за маленьких дітей призводять до емоційного виснаження. Матеріально-технічне забезпечення дитячих садків також має вплив на умови роботи вихователів. Звісно, не треба залишати без уваги такий аспект як взаємодія з батьками: спілкування, інформування, вирішення конфліктів.

Професійне вигорання вихователів проявляється у психологічному виснаженні, низькій мотивації, деперсоналізації та навіть фізичних симптомах. Важливість профілактики та подолання вигорання підкреслюється тим, що ці фактори впливають на якість виховання та власне здоров'я педагогів дошкільних закладів. Дослідження на цю тему має велике значення для розвитку української системи дошкільного виховання, оскільки допоможе розробити методи підтримки психічного здоров'я вихователів та підвищити їхню стійкість до

стресу. Професійне вигорання працівників дитячих садочків під час війни – це комплексна проблема, яка потребує спільних зусиль з боку держави, місцевих громад, адміністрацій дошкільних закладів, психологів та самих вихователів. Тільки об'єднавши зусилля, ми зможемо забезпечити необхідну підтримку працівникам дошкільної освіти та створити сприятливі умови для їхньої роботи.

Термін «професійне вигорання» був введений в 1974 р. американським психіатром Г. Фрейденбергером для опису психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються зі своїми клієнтами. Працюючи волонтером у психіатричній лікарні, він аналізував симптоми вигорання у персоналу клініки, що лікує наркозалежних. Спостерігаючи за своїми колегами під час дослідження, вчений помітив, що вони були емоційно виснажені, їхній фізичний стан погіршився, вони втратили мотивацію до роботи і це негативно вплинуло на їхню продуктивність. Г. Фрейденбергер дійшов висновку, що вигорання не є тимчасовим станом. Це досить тривалий процес, який триває не один рік [5].

Аналізуючи вищеназвані висновки можна припустити, що «Професійне вигорання» - це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає у людей, які протягом тривалого часу перебувають у стресовому або неадекватному робочому середовищі, що призводить до втрати життєвих сил, зниження задоволеності роботою та погіршення фізичного і психологічного здоров'я. Це стан, який має руйнівний вплив на особистість і негативно позначається на продуктивності праці.

Н. Мирончук виділяє дві основні групи чинників професійного вигорання: об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних факторів належать:

- соціально-економічні зміни в Україні, що впливають на рівень добробуту та фінансову стабільність громадян;
- рівень психологічного комфорту та професійного благополуччя;
- ризик втрати роботи через скорочення штату або нестачу фінансування;
- неможливість працевлаштування на повну ставку за наявності бажання працювати якісно й ефективно;

- надмірне робоче навантаження педагогів без належної матеріальної винагороди та стимулювання.

До суб'єктивних чинників відносяться:

- відсутність мотивації у спеціаліста або несформованість ціннісних орієнтирів, спрямованих на ефективність і результативність професійної діяльності;

- певні особистісні риси, зокрема тривожність, схильність до презентаїзму, інтровертність, перфекціонізм, трудовоголізм;

- нереалізовані професійні очікування, рівень самооцінки тощо [1].

На сьогодні до цього переліку можна додати емоційну нестабільність педагогів дошкільної освіти під час війни, коли ми всі відчуваємо загрозу життю, переживання за своїх близьких за їх життя. У багатьох педагогів родичі перебувають на війні, в окупації тощо. Це, звісно, теж дуже впливає на психічний стан, емоційний стан та на професійне вигорання.

Проаналізувавши вище назване, можемо стверджувати, що психологічні особливості «професійного вигорання» більше залежать від особистісного змісту мети професійної діяльності та об'єктивної і реалістичної оцінки своєї ситуації, ніж від зовнішніх чинників. Професійна діяльність фахівця може лише призвести до виникнення стресової ситуації, але справжня причина стресу криється в особистісних характеристиках індивіда - його поглядах на життя, потребах і цілях, міжособистісній позиції, мотивах діяльності, сприйнятих стереотипах тощо.

Для боротьби з професійним вигоранням фахівцям дошкільної освіти необхідно розвивати внутрішні захисні та регуляторні механізми управління своїм психоемоційним станом. Науковці вважають, що для ефективної реалізації педагогами свого потенціалу щодо збереження та зміцнення здоров'я, їм необхідно вміти розслаблятися (релаксувати), знаходити баланс між роботою та відпочинком і, зокрема, мати високий рівень володіння певними техніками та методами саморегуляції, такими як:

- самопереконавання – змістовне, інтроспективне обговорення з самим собою свого психічного стану та здатності до саморегуляції поведінки в колективі;
- самопідбадьорювання – полягає в критичному самооцінюванні, впевненості в собі для зміцнення віри у власні можливості та досягнення професійного успіху;
- переключення уваги – процес перемикавання уваги з одного об'єкта на інший, що викликає менший стрес або емоційне напруження;
- самонавіювання – психотерапевтична техніка, що за допомогою вербальних формул може знизити нервові напруження та забезпечити емоційну розрядку;
- самонаказ – здатність давати собі розпорядження виконати конкретні дії у важливих професійних ситуаціях;
- аутогенний тренінг – комплекс методик свідомої психічної саморегуляції, що застосовуються для ефективної професійної діяльності особистості [2,3].

Можна підсумувати, що для подолання вигорання під час професійної діяльності фахівці дошкільної освіти повинні мати такі відповідні особистісні характеристики, які є важливими для них як професіоналів: висока стресостійкість, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, позитивне мислення, комунікативні навички та емпатія. Важливою є також мотивація до професійного розвитку, гнучкість у реагуванні на зміни, здатність до відновлення ресурсів та ефективне управління власним часом.

Окрім особистісних характеристик, велике значення має наявність підтримки з боку колег і керівництва, можливість брати участь у тренінгах з емоційної регуляції, а також створення сприятливого психологічного клімату в робочому середовищі. Регулярна рефлексія та впровадження методів самодопомоги, таких як релаксація, фізична активність і баланс між роботою та особистим життям, також сприяють зниженню ризику професійного вигорання.

Отже, професія педагога дошкільного закладу є складною, різноманітною та динамічною. Оскільки діти, на яких здійснюється безпосередній вплив педагогів, активно розвиваються як фізично, так і психічно, вихователі повинні володіти високим рівнем професійної підготовки. Вони мають бути здатними адаптувати методи та прийоми педагогічного впливу, вміти долати професійні труднощі, підтримувати своє професійне здоров'я та зберігати високу працездатність.

Для боротьби з професійним вигоранням, окрім профілактичних заходів, спрямованих на розробку механізмів збереження здоров'я, фізичного, психічного та психологічного благополуччя фахівців, важливу роль відіграє підвищення обізнаності студентів-педагогів щодо цінності та важливості здоров'я як ключової умови тривалого професійного життя.

Отже, головна рекомендація щодо емоційного вигорання – навчитися підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. Стреси є дороговказом, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи*: зб. наук.-метод. праць. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67.

2. Мешко Г.М. Антистресові саногенні психотехнології в підготовці майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*: моногр. Харків: Оригінал, 2018. С. 466–474.

3. Пітерсон Т. Спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / переклад з англ. А. Дудченко. Київ : Наш формат, 2021. 240 с.

4. Maslach C. Job burnout – how people cope. *Public Wealf*. 1988.

5. Cox T., Kuk G. & Leiter M. P. (2017). Burnout, health, work stress and organizational healthiness. *Professional burnout*. pp. 177-193. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315227979-14/burnout-health-work-stress-organizational-healthiness-tom-cox-george-kuk-michael-leiter>.

Наталія Попадюк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТИВОЖНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Воєнні дії в Україні поставили мільйони сімей перед фактом боротьби та захисту від ворога, а з іншого боку – розлуки та втрати будь-якої стабільності, не кажучи вже про зростаюче відчуття тривоги та хвилювання за своїх рідних, за їх життя та здоров'я. Виклики повномасштабного вторгнення в Україну особливі тим, що у бойових діях великою мірою задіяні не лише безпосередньо особи, які є військовими за професією, які вибирали цей фах, але також і ті, які за покликом обов'язку стали на захист Батьківщини та змушені були здобувати необхідні навички в нових умовах.

Вивчаючи психологічні особливості тривожності у дружин військовослужбовців, важливим та актуальним є дослідження тих факторів, які зможуть допомогти подолати наростаючу напругу та хвилювання, а також віднайти та описати дієві методики підтримки, які б забезпечили психологічне благополуччя сімей військовослужбовців, зокрема, їх дружин. І йдеться, передусім, про розвиток резильєнтності.

Страх та тривога – це реакція людського організму на певні ситуації загрози чи відчуття такої загрози. Тривога не може вважатися чимось

негативним, а швидше, як певний сигнал нашого організму про можливу небезпеку. Тобто, можна сказати, що кожній людині властива певна тривожність. Але рівень її буде залежати від певного досвіду, сприйняття тої чи іншої ситуації, обставин, і навіть генетики. І власне високий рівень тривоги буде негативно впливати на особистість.

Як вказує Р.Я.Яремко, «тривожність – це емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості» [6, с. 84].

У зарубіжній психології значний внесок на розвиток проблематики тривожності внесли наступні напрямки: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Мак-Дауголл, У. Джеймс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф), теорія навчання (Дж. Доллард), психоаналіз (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер) [6].

Проблема підвищеної тривожності членів сімей військовослужбовців мало досліджена, як в українських наукових колах, так і закордоном. Є певні доробки американських чи ізраїльських вчених, а також української наукової спільноти з часів АТО і у часі уже повномасштабного вторгнення. Однак виклики найбільшої з часів другої світової війни на європейському континенті у ХХІ ст. цілком не осмислені у зв'язку з кількома факторами:

- травмуюча подія ще триває; тисячі людей, чи не мільйони, відчують її щодня досить гостро;
- багато з науковців та вчених змушені були також долучатися до лав Збройних сил та сил оборони країни, частина покинула країну;
- складно проводити масштабні дослідження в умовах постійної нестабільної та ризику для життя та здоров'я, та інші.

Серед українських вчених, які у своїх доробках звертали увагу на дослідженні психологічного стану сімей військовослужбовців, можна назвати імена В. М. Майструк, А. В. Романюк, Л. В. Засекіна, Л. І. Чопик,

Л. В. Рябошапко, І. П. Ковальчук, Я. В. Шпильового, Л. Шинкарьової, Н. Ф. Умеренкової, В. Станчишина та інших.

Дослідження Я.В. Шпильового спрямовані на вивчення психологічного та психічного стану дружин військовослужбовців, а також факторів формування резильєнтності. Зокрема, науковець зазначає, що за належної соціальної підтримки з боку найближчого оточення дружини воїнів краще справляються з виявами депресивної поведінки [4].

В рамках продовження власного дослідження Я.В. Шпильовий розглядає механізми психологічного захисту та механізми копінг-поведінки як найважливіші форми адаптаційних процесів та реагування на стресову ситуацію [5]. Аналіз копінг - механізмів у дружин військовослужбовців, запропонований науковцем, передбачає оцінку факторів, які зумовлюють застосування певними категоріями жінок тих чи інших моделей, більш чи менш адаптивних, або ж неадаптивних, і відповідно, вплив вибору тої чи іншої копінг-стратегії на психологічний та психічний стан жінок. Науковець підкреслює, що методами психотерапії у комплексі з медикаментозною терапією, можливо сформувати адаптивні механізми самодопомоги та саморегуляції психічних процесів, що вельми важливо у складних стресових ситуаціях.

Л. Шинкарьова аналізуючи труднощі та виклики, з якими зустрічаються сім'ї військовослужбовців, розглядає їх саме зі сторони сімейної системи, вказуючи окремо на ті, що більш притаманні жінкам або ж чоловікам – воїнам. Так, дружини учасників бойових дій, найчастіше стикаються із соціально-психологічними та економічними проблемами, які проявляються у збільшенні відчуття втоми та тривоги за чоловіка, завищених очікуваннях від соціуму щодо військовослужбовців та їхніх сімей, збільшенні кількості конфліктів між подружжям, браку комунікації батька з дітьми [3]. «Крім того, жінки також проживають досвід війни, що посилює відчуття небезпеки за власне життя та життя своїх рідних, викликає тривожні думки про невизначеність і нестабільність майбутнього» [там само, с. 285]. Ці та подібні труднощі

зумовлюють постійне відчуття втоми, тривоги, порушення сну та роздратованість, а також зниження рівня життєвої енергії загалом.

Науковиця зазначає, що дружини, у яких чоловіки вже були у бойових діях, легше і швидше адаптувалися до повсякденних реалій, аніж ті, які проживають цей досвід вперше [3].

Цей висновок може носити, на нашу думку, важливий практичний аспект допомоги сім'ям військовослужбовців. Адже, вироблення резильєнтності пов'язане великою мірою із формуванням позитивного досвіду подолання наявних труднощів та розширенням можливостей та навик самодопомоги.

І. П. Ковальчук у своєму дослідженні «Психологічні особливості дружин військовослужбовців» вказує на важливості створення програм підтримки для дружин військовослужбовців, що може підвищити резильєнтність, стресостійкість та знизити тривожність, а також може профілакувати чи навіть коригувати прояви депресії у жінок-дружин військовослужбовців [1].

О. М. Молчанова у своєму дослідженні «Психологічна реабілітація кризових станів жінок (дружин та членів сімей військовослужбовців) засобами арт-терапії» вказує на значну травматизацію, яку переживають члени сімей військовослужбовців і реакцією на цю травматизацію може бути [2]:

- значні емоційні переживання;
- блокування основних потреб;
- або ж механізми «застигання» тощо.

Саме тому науковиця говорить про роботу арт-терапевтичними методами, оскільки вони допомагають якраз в роботі з травмами та важкими емоційними станами, дозволяють працювати з несвідомим, виявляти непрожиті стани та має терапевтичний ефект [2].

Нами було проведено дослідження в експериментальній та контрольній групі дружин військовослужбовців в межах оцінки рівня тривожності згідно опитувальника з генералізованої тривоги - GAD-7 (адаптована версія), а також відповідно до опитувальника з депресії PHQ-9. Згідно результатів дослідження у

межах контрольної групи взяло участь у дослідженні 29 жінок, а в у межах експериментальної - 17 жінок.

Згідно результатів дослідження, показник тривожності у контрольній групі жінок-дружин військовослужбовців, визначений як середньостатистичні виміри, склав 14, що згідно діапазону генералізованої тривоги вказує на помірний рівень тривожності. Натомість в експертній групі – 11, що підпадає під той же визначений діапазоном оцінки рівня тривожності - помірний рівень. Однак за абсолютними показами ми помічаємо різницю поміж результатами цих двох груп.

Наприклад, на питання «Як часто Ви відчували нервову збудливість, неспокій чи дратівливість?» в експериментальна групі ствердно відповіло 5 респонденток, що складає 29% від опитаних, натомість в контрольній – 17, що складає 58% від опитаних у цій групі, тобто більше половини респонденток. І така тенденція зберігається згідно більшості запитань методики опитувальника з генералізованої тривоги - GAD-7. На нашу думку, це може свідчити про нижчі показники тривожності для учасниць експериментальної групи, оскільки вони перебувають у групі підтримки та піддаються терапевтичному впливу.

Подібна тенденція прослідковується відповідно до результатів згідно опитувальника з депресії PHQ-9. Так, у експериментальній групі показник, що визначений як середньостатистичні виміри, склав 12. Згідно карти опису важкості депресивних проявів він відповідає депресії помірного ступеню. У контрольній групі цей показник складає 14 пунктів, що також відповідає помірному ступеню депресії. Однак цей показник знаходиться на верхній межі поміж переходом до вираженого прояву депресії. Очевидним також є факт переважання суїцидальних думок та нахилів у респонденток контрольної групи, у порівнянні з учасницями опитування з експериментальної групи. Так, в експериментальній групі на запитання: «Ви відслідковуєте думки, про те, що було би краще, якщо би Ви померли, або думки про бажання накласти на себе руки?», - ніхто ствердно не відповів. Натомість, 11 респонденток із контрольної групи відповіли ствердно на цей ж запитання, що складає більше третини цієї

групи. Хоча рівень частоти таких думок невисокий, проте їх наявність може бути певним маркером психологічного стану дружин військовослужбовців у контрольній групі, там, де відсутній терапевтичний вплив.

На даний момент експертна група проходить тренінгові заняття, які включають перебування у середовищі групи підтримки, ретрити (виїзди із окремою програмою), а також безпосередньо щотижневі заняття на визначені тематики, спілкування, та духовну підтримку.

Перспективами даного дослідження є оцінка впливу та можливостей груп підтримки для дружин військовослужбовців, зокрема, розвитку їх резильєнтності, завдяки порівнянню показників після завершення формувального етапу дослідження.

Однак вже зараз з попереднього дослідження можемо зробити висновки, що за абсолютними показами рівня тривожності та рівня депресії представники експериментальної та контрольної групи відрізняються, адже для експериментальної групи, де жінки знаходяться у середовищі підтримки та отримують фаховий психологічний та духовний супровід, ці показники нижчі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ковальчук І. П. Психологічні особливості дружин військовослужбовців. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форум, 30 травня 2023 р, м.Київ/ ДНДІ МВС України, Київ. 2023. С. 76-78.*

2. Молчанова О. М. Психологічна реабілітація кризових станів жінок (дружин та членів сімей військовослужбовців). *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика: тези доп. учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Київ, 23 лютого 2024 року /За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Ключек ЛВ, канд. психол. наук, доц. Галушко ЛЯ. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 212-214.*

3. Шинкарьова Л. Аналіз викликів та труднощів у сім'ях військовослужбовців: соціально-психологічний аспект. *22-га Міжнародна науково-практична конференція: Актуальні проблеми освіти та впровадження*

нових технологій тези доп., 04-07 червня. 2024, Стокгольм / редкол.: Міжнародна Науково Група, 2024. С. 283.

4. Шпильовий Я.В. Клініко-феноменологічний аналіз депресії у жінок – вимушених переселенок та дружин учасників АТО. *Медична психологія*. 2016. С. 62–67.

5. Шпильовий Я. В. Порівняльний аналіз психологічних адаптаційних механізмів у жінок з невротичними тривожно-депресивними розладами різного психогенезу (вимушених переселенців та дружин військовослужбовців–учасників АТО). *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2017. № 1. С.111-117.

6. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. № 5 (105), травень. 2022. С.83-87.

Христина Чопко

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Львівський національний університет імені Івана Франка

м.Львів, Україна

kristinach@ukr.net

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

В умовах війни зростає психоемоційне навантаження, тому проблема вигорання стає особливо актуальною. Дотримання здорового способу життя - один із ефективних способів профілактики емоційного вигорання.

Здоровий спосіб життя - модель поведінки, реалізація якої сприяє благополуччю у всіх сферах життєдіяльності [1].

Серед основних компонентів здорового способу життя, які дозволяють знизити ризик емоційного вигорання варто виділити такі:

1. Фізична активність. Дозволяє знизити ризик виникнення вигорання, особливо, якщо ключовий компонент емоційного вигорання - виснаження. Проте варто враховувати, симптоми вигорання знижуються, якщо люди фізично активні не менше 6-12 тижнів. Завдяки регулярним фізичним навантаженням рівень втоми знижується, а енергії - піднімається [3]. Такий результат може бути пов'язаний з тим, що знижується рівень кортизолу, який є одним з основних джерел стресу, який, в свою чергу може привести до емоційного вигорання. Під час занять спортом виділяється ендорфін, що позитивно впливає на психологічне здоров'я. До того ж, позитивний ефект дають певні досягнення в спорті - наприклад, покращення фізичної форми, а це, в свою чергу, може мотивувати продовжувати займатись та збільшувати навантаження.

2. Раціональне харчування. Особи, які частіше вживають фрукти та овочі, продукти рослинного походження, нежирні молочні продукти та біле м'ясо мають нижчі показники вигорання порівняно з тими, хто споживає солодощі та ковбасні вироби [4]. Омега-3 жирні кислоти сприяють зниженню рівня кортикостерону, який є маркером стресу. На регуляцію сну впливають амінокислоти, а складні вуглеводи позитивно впливають на мікрофлору кишечника [2]. Можна припустити, що здорова їжа дає відчуття фізичного комфорту, а це, в свою чергу впливає на психологічний стан. Особливо, якщо враховувати, що на якість сну впливають певні продукти харчування, від якого залежить фізичний і психологічний стан. Раціональне харчування позитивно впливає на психологічний стан і тому, що це є ознакою турботи про себе.

3. Режим сну. Симптоми стресу, тривоги та депресії зменшуються, а стан психічного здоров'я покращується, якщо покращується якість сну. Якість наряду пов'язана з відчуттям психологічного благополуччя [5]. Для того, аби покращити якість сну існують різні стратегії. Важливо, аби графік сну був регулярним і, якщо не вдається одразу його налагодити, то варто напрацьовувати цю звичку поступово: наприклад, намагатись лягати спати на 15-30 хв раніше, аніж зазвичай, протягом тижня і продовжувати доти, доки не вдасться налагодити режим сну. Важливо перед сном не користуватися різними

електронними пристроями, також можна використовувати різні техніки для розслаблення - наприклад, медитації.

Здоровий спосіб життя дозволяє уникнути емоційного вигорання завдяки регулярній фізичній активності, раціональному харчуванню, режиму сну, вмінню управляти стресом та підтримувати баланс між роботою та відпочинку. Всі компоненти позитивно впливають на зниження рівня стресу, що позитивно впливає на фізичний і психологічний стан.

Висновки:

1. Здоровий спосіб життя сприяє профілактиці емоційного вигорання, оскільки впливає на фізичне і психічне здоров'я.
2. Фізична активність знижує ризик емоційного вигорання при умові, що заняття тривають від 6 тижнів. Показники вигорання нижні у тих, хто раціонально харчується, якість сну впливає на фізичне здоров'я і психологічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Даниленко Н. В., Батир Р. Ю. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Globalization of scientific knowledge: international cooperation and integration of sciences», 7 травня 2021 р. № 4. С. 502–510.
2. Esquivel M. K. Nutrition Strategies for Reducing Risk of Burnout Among Physicians and Health Care Professionals. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2020. Vol. 15, No. 2. P. 126–129.
3. Naczenski L. M., de Vries J. D., van Hooff M. L. M., Kompier M. A. J. Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*. 2017. Vol. 59, No. 6. P. 477–494.
4. Penttinen M. A., Virtanen J., Laaksonen M., Erkkola M., Vepsäläinen H., Kautiainen H., Korhonen P. The Association between Healthy Diet and Burnout Symptoms among Finnish Municipal Employees. *Nutrients*. 2021. Vol. 13, No. 7. Article 2393.

5. Scott A. J., Webb T. L., Martyn-St James M., Rowse G., Weich S. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*. 2021. Vol. 60. Article 101556.

Антон Васько

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня

вищої освіти спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

antonyvasko@gmail.com

ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ГОТЕЛЬНОГО БІЗНЕСУ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ

Професійна самореалізація особистості є одним із важливих та значущих етапів життя. Попри те, що робота є інструментом для втілення цінностей, розкриття потенціалу, досягнення мети, вона подекуди може бути й джерелом втоми, виснаження, переживання стресу. Як зазначають К. Galek, К. J. Flannelly, Р. В. Greene та Т. Kudler, перебування у довготривалому, хронічному емоційному стресі на робочому місці може мати негативні наслідки, зокрема — емоційне вигорання [3].

Термін «емоційне вигорання» був уведений Г. Фрейденбергером у зв'язку із емоційним виснаженням нервової системи спеціалістів, зайнятих у певній галузі. Спочатку емоційне вигорання розглядали як «плату за співчуття», а потім воно перетворилося на «хворобу комунікативних професій» [2].

Емоційне вигорання в готельній індустрії є серйозною проблемою, яка може негативно позначатися як на персоналі, так і на обслуговуванні гостей.

Особливість професійної діяльності в готельному бізнесі зумовлена високим рівнем стресу, оскільки в процесі готельного обслуговування працівник здійснює взаємодію та спілкування з колегами, з керівництвом своїх структурних

підрозділів та керівництвом готелю, а також із гостями готелю, що висуває особливі вимоги до його психоемоційного стану.

Емоційне вигорання — це стан, за якого людина відчуває почуття втоми, розпачу, розчарування та відсутності мотивації. Цей стан найчастіше виникає в людей, які працюють у сфері обслуговування, в тому числі і в готельному бізнесі.

А. Боднар підкреслює, що переважно емоційне вигорання розглядається як реакція у відповідь на хронічне щоденне напруження, емоційну перевтому, тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій [1]. Воно містить три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень.

Емоційне виснаження – це почуття емоційної спустошеності та втоми, викликане власною роботою. Фахівець відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше. Виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, а в особливо важких проявах можливі емоційні зриви.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці та об'єктів своєї праці. Зокрема, в соціальній сфері деперсоналізація передбачає байдуже, негуманне ставлення до клієнтів.

Редукція професійних досягнень – це виникнення у спеціаліста почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній. Помічаючи за собою негативні почуття або прояви, фахівець звинувачує себе, в нього знижується як професійна, так і особистісна самооцінка, з'являється почуття власної неспроможності.

Професійне вигорання негативно впливає на всі сторони особистості і на її поведінку, знижуючи зрештою ефективність професійної діяльності та задоволеність працею. Зокрема, в силу дії механізму переносу, професійні стереотипи діяльності проявляються в соціальних і сімейних стосунках, а також у робочих конфліктах чи деструктивному напруженні під час спілкування з колегами, діловими партнерами, клієнтами і т. ін.

Цей феномен є складно оборотним. Виникнувши у фахівця, він продовжує розвиватися, і можна тільки певним чином загальмувати цей процес.

Короткочасний відхід від діяльності тимчасово знижує прояв цього феномену, проте після поновлення професійних обов'язків він має тенденцію до відновлення.

Причини виникнення емоційного вигорання у працівників готельного бізнесу можуть бути різними. Розглянемо основні з них.

1. Нестача часу і постійний поспіх. Робота в готелі вимагає від співробітників постійної готовності до оперативного вирішення проблем та задоволення потреб гостей. Це може призвести до перевтоми і появи емоційного вигорання.

2. Високі вимоги до персоналу. В готельному бізнесі працівники мають бути гостинними, дружелюбними, уважними та професійними. Проте постійно підтримувати позитивний настрій і посмішку на обличчі буває надто важко, особливо якщо персонал стикається із невдоволенням чи агресією з боку гостей.

3. Відсутність можливості професійного зростання. Якщо співробітники готелю не бачать перспективи кар'єрного зростання і розвитку, це може призвести до почуття стагнації і відчаю.

4. Робота в неналежний час доби. Нічні зміни та перепрацювання можуть викликати порушення сну у співробітників, що, в свою чергу впливає на їхній емоційний стан.

5. Складні ситуації з гостями. Готель – місце, де ситуації можуть змінюватися миттєво: від невдоволених гостей до нештатних ситуацій. Робота з такими ситуаціями може бути стресовою і призводити до емоційного вигорання.

Таким чином, причини виникнення емоційного вигорання в готельному бізнесі можуть бути як зовнішніми (високі вимоги до персоналу, складні ситуації з гостями), так і внутрішніми (відсутність можливості професійного зростання). Важливо, щоб роботодавці враховували потреби та емоційний стан своїх працівників, надавали їм підтримку і створювали умови для запобігання емоційному вигоранню.

Емоційне вигоряння – це стан психічного й фізичного виснаження, який виникає через надмірну роботу і нездатність впоратися з постійним стресом та тиском. Це може бути викликане безліччю факторів, включаючи конфлікти на робочому місці, перенавантаження роботою, незадоволеність на роботі, брак часу на відпочинок та особисте життя, відсутність підтримки і визнання з боку керівництва тощо.

Наслідки емоційного вигорання для працівників можуть бути різними. Це може призвести до фізичних і психічних проблем, таких як хронічна втома, безсоння, головний біль, депресія, тривога, дратівливість та інші серйозні захворювання. Також це може призвести до погіршення стосунків з колегами й близькими, ізоляції та втрати інтересу до роботи і життя загалом. Таким чином, емоційне вигорання може негативно позначитися на особистому житті, соціальних стосунках та кар'єрі працівника.

Для бізнесу наслідки емоційного вигорання також можуть бути катастрофічними. По-перше, це може призвести до зниження продуктивності, якості роботи, рівня обслуговування клієнтів і загалом до погіршення репутації компанії. Емоційно вигорілі співробітники часто роблять помилки, пропускають дедлайни, не можуть ефективно спілкуватися з колегами і клієнтами, що негативно позначається на результативності роботи. Крім того, емоційне вигоряння може призвести до збільшення плинності кадрів, що веде до додаткових витрат на навчання нових і втрати досвідчених працівників. Це також може спричинити нестабільність в команді й послабити довіру до керівництва компанії.

Запобігання емоційному вигоранню в сфері готельного бізнесу відіграє важливу роль у забезпеченні якісного обслуговування гостей та задоволеності персоналу. Це одне з найважливіших завдань для керівників та менеджерів готельних компаній, оскільки емоційне вигорання може негативно позначатися на роботі персоналу, якості обслуговування і, як наслідок, на репутації готелю.

Для успішного запобігання емоційному вигоранню у працівників готельного бізнесу необхідно враховувати такі стратегії та методи:

1. Створення сприятливого робочого середовища. Керівникам готелів слід створювати умови для комфортної роботи персоналу. Це може бути навчання комунікаційних навичок, тренінги із розвитку soft skills у персоналу, регулярні інструктажі з правил безпеки і т. ін.

2. Визначення й розподіл робочого навантаження. Щоб уникнути перевантажень та надмірного стресу у співробітників, необхідно чітко визначити та розподілити робочі обов'язки. Наприклад, розробити систему ротації працівників, яка дозволяє рівномірно розподілити навантаження та запобігти емоційному вигоранню.

3. Здійснення психологічної підтримки. Слід забезпечити співробітникам можливість отримати психологічну підтримку у разі виникнення стресових ситуацій. Наприклад, надавати своїм працівникам доступ до послуг професійного психолога чи психотерапевта для консультацій.

4. Регулярне проведення заходів щодо мотивації співробітників. Важливо показувати працівникам, що їхня праця цінується і визнається. Можна проводити різноманітні заходи, наприклад: конкурси, премії, щорічні гала-вечори для нагородження кращих працівників, корпоративи тощо.

5. Навчання методам управління стресом. Важливо навчати співробітників методам управління стресом та емоціями. Наприклад, регулярно проводити для свого персоналу тренінги із релаксації та методів управління стресом.

Для ефективного запобігання емоційному вигоранню необхідно проводити моніторинг та аналіз стану працівників. Наприклад, можна використовувати такі методи збору статистики: опитування працівників щодо рівня задоволеності роботою і стану емоцій; аналіз даних щодо кількості поданих заяв на відпустку за хворобою через стрес; моніторинг кількості перепрацювань серед персоналу; оцінка якості обслуговування та рівня задоволеності клієнтів. За результатами моніторингу можна виявити фактори, які сприяють емоційному вигоранню, та вжити заходів щодо їх усунення.

Таким чином, успішна практика щодо запобігання емоційному вигоранню в готельній галузі відіграє важливу роль у забезпеченні якісного обслуговування

гостей та задоволеності персоналу. Правильно вибрані стратегії і методи, реалізовані на практиці, дозволяють створити сприятливу робочу атмосферу, підвищити мотивацію працівників і забезпечити стабільний розвиток бізнесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт . *XVIII міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика»*; орг. комітет: А. М. Гірник (голова) та ін. Київ, 2019. С. 8-12.
2. Халанський В. Запал без вигоряння: Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Київ : Vivat, 2023. 496 с.
3. Galek K., Flannelly K. J., Greene P. B., & Kudler T. Burnout, secondary traumatic stress, and social support. *Pastoral psychology*, 2011. № 60, P. 633-649.

Секція 4

ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Світлана Білозерська

кандидат психологічних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

Lana_sun@meta.ua

ПРИЙНЯТТЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна змінює не лише фізичний світ, а й духовний, внутрішній простір особистості. Водночас війна включає автоматичні інстинктивні програми реагування, виживання, а також глибинні ресурси. І ці глибинні ресурси часто народжують зі звичайної людини справжнього героя чи героїню[1]. Ці ресурси дають сили для рішучих дій і вчинків. І чим більше внутрішніх ресурсів у людини, тим більше можливостей для виживання та збереження психічного здоров'я, кращої адаптації.

«Прийняття» в психології означає визнання реальності такою, якою вона є, без спроб змінити чи ігнорувати її (навіть якщо це важко, неприємно чи несправедливо) [2]. Прийняття допомагає людині залишатися на зв'язку з реальністю і усвідомлювати зміни, які відбуваються в її житті. Завдяки прийняттю люди стають більш гнучкими та здатними адаптуватися до мінливої реальності. Внутрішній світ людини з позицією прийняття гармонійний, їй не властива хвороблива рефлексія, їй властива довіра до світу, оточуючих, а фокус уваги спрямований назовні – на творчу діяльність і побудову стосунків. Неприйняття проблем, навпаки, може призвести до втрати контакту з реальністю та обмежити можливості особистісного розвитку.

Як психологічна категорія прийняття набуло центрального значення в екзистенціальній та гуманістичній психології.

А. Маслоу і К. Роджерс вперше вказали на суттєву роль феноменів прийняття і самоприйняття як необхідних умов, що сприяють позитивному розвитку особистості, що стало культурною інновацією і призвело до створення цілого напрямку в практиці психологічного консультування, потім в педагогічній і політичній психології[4].

У психологічній та психотерапевтичній літературі стверджується, що здатність до прийняття притаманна зрілій, цілісній особистості, зі стійкою ідентичністю і є показником психічного здоров'я[3].

Однією з ключових психологічних установок, які, на думку К. Роджерса, створюють певний клімат, у якому можливий доступ «до колосальних ресурсів для самопізнання, зміни Я-концепції, цілеспрямованої поведінки, що забезпечує ріст і розвиток є безумовне прийняття [4]. На його думку, прийняття іншого означає: готовність бути з ним у процесі його переживань, не втручаючись у його внутрішній світ; віра в сили і здатність іншої людини допомогти собі; залишити іншу людину відповідальною за власну долю та надати їй свободу вирішувати самому; дозволити іншій людині бути тим, ким він є («Я не відмовлю тобі»); увага до почуттів і думок іншої людини і готовність їх почути; готовність поважати рішення іншої людини; готовність підтримати іншого, залишаючись собою, розуміння того, що цінності та системи поглядів можуть не збігатися; готовність заспокоїтися, приміряти ставлення до значущості власних поглядів і реакцій для іншої людини; готовність розділяти власні цінності та погляди, сприяючи можливості розуміння себе іншою людиною; готовність до відкритості та прийняття нового досвіду [4].

Таким чином, можна стверджувати, що сьогодні саме безумовне прийняття є найважливішою умовою, яка сприяє розвитку особистості та гармонізації стосунків з іншими та із самим собою.

Ще одним важливим аспектом прийняття є сміливість приймати свій досвід і цінності як механізм розвитку і зміни особистості. Адже, в особливих,

критичних життєвих ситуаціях, у суб'єкта виникає потреба в переживанні, як різновид відновлювальної роботи, як внутрішня діяльність сприйняття фактів і подій життя, встановлення змістовної відповідності між свідомістю та буттям, знаходження внутрішньої, змістовної дозволеності дії.

Більшість екзистенціально орієнтованих психологів відзначають, що важливою характеристикою людини з високим рівнем прийняття та самоприйняття, яка живе автентичним, справжнім життям, є її відкрита особистісна позиція, екзистенціальний стиль життя, екзистенціальний світогляд.

Таким чином, проблема прийняття дає підстави розглядати цей феномен як один із фундаментальних екзистенціальних ресурсів особистості. Е. Фромм, аналізуючи людські ресурси у подоланні складних життєвих ситуацій виділив три психологічні категорії: 1) надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню; 2) раціональна віра - усвідомлення наявності багатьох можливостей і необхідності вчасно виявити і використати ці можливості; 3) духовна сила (мужність) – здатність протистояти спробам загрожувати надії та вірі та знищити їх, перетворивши на оптимізм чи ірраціональну віру, «здатність сказати «ні», коли весь світ хоче почути «так» [1].

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що прийняття, як внутрішній, особистісний ресурс, виступає як системна, інтегральна характеристика особистості, яка дозволяє долати складні життєві ситуації.

Аналізуючи прийняття як ресурс, для нас важливо були визначити наскільки важливим він є для сучасних студентів ЗВО. Для цього ми використали тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» І.В. Бринзи та О.Ю. Рязанцевої.

На рис.1.показано, що для значної кількості студентів важливим є ресурс прийняття, хоча у своїх відповідях вони надавали йому середні показники.

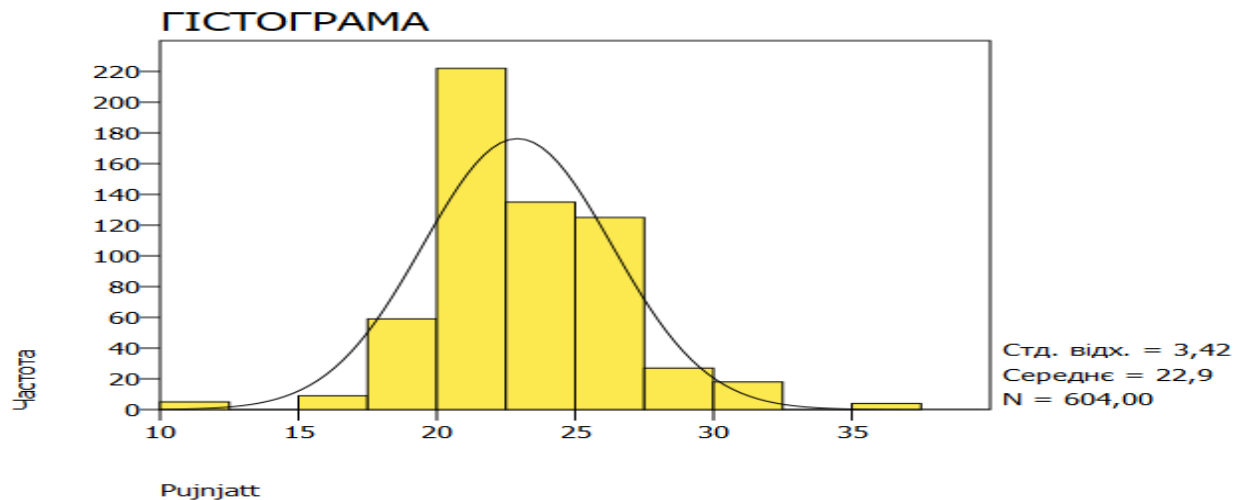


Рис. 1 Гістограма розподілу значень за методикою «Екзистенційні ресурси особистості» І.В. Бринзи та О.Ю. Рязанцевої

На даній гістограмі видно, що значна частина значень, яка розміщена по середині розкиду, де сплеск припадає на значення 20-25 говорить, що студенти мають внутрішню згоду з прийняттям як себе, так і інших людей. Це говорить про здатність студентів налагоджувати хороший контакт з навколишньою дійсністю, здатність встановлювати дружні міжособистісні стосунки, засновані на взаємній довірі, повазі, визнанні, любові, що є необхідною складовою особистісної зрілості та мудрості. Водночас, описова характеристика ($M = 23,08$, $D = 3,43$) свідчить про значну кількість студентів, в яких прослідковується певна емоційна незрілість, нестабільність, нетерпимість у стосунках, прояв внутрішньої конфліктності. Тому це є основним орієнтиром у розробці психокорекційних занять і тренінгів для вдосконалення екзистенційно-духовного ресурсу особистості студентів.

Таким чином, ресурс прийняття дозволяє відчувати неповторність і цінність кожної миті; дає об'єктивне бачення себе і життя, здатність приймати тверезі рішення і адекватно реагувати на життєві ситуації. Основними його характеристиками виступають:

- **Відкритість.** Головне в прийнятті – вміння відкрито дивитися на проблему і сприймати реальність без упереджень і спотворень (стереотипів, негативних установок, страхів, ілюзій, очікувань тощо). Для цього людині необхідно чесно

визнати свою обмеженість і зрозуміти різноманіття усього існуючого, а також те, що деякі речі неможливо змінити.

- Розуміння. Якщо людина не володіє достатньою інформацією про подію чи факт, то їй може бути важко це прийняти. Неможливо прийняти те, чого я не розумію. Ось чому прийняття пов'язане з розширенням розуміння та передбачає сприйняття ситуації в цілому. Саме сприйняття ситуації в цілому дозволяє людині побачити як хороші, так і погані моменти, звернути увагу на можливості та обмеження.

- Активність і зміни. Прийняття означає не підкорення обставинам чи бездіяльність, а адаптацію до нової реальності та пошук нових шляхів досягнення цілей у поточних умовах. Прийняття ситуації вивільняє енергію, яку можна спрямувати на зміну того, що насправді можна контролювати, замість марних спроб змінити неминуче. Коли я щось приймаю, у мене є вибір - залишити все як є або зробити свідомі дії, спрямовані на зміну ситуації, в якій я перебуваю. Коли думка про ситуацію змінюється, з'являються нові можливості.

- Внутрішня діяльність. Прийняття відіграє важливу роль у подоланні емоційних труднощів і кризових ситуацій. На емоційному рівні прийняття проявляється у формі «переживання» як невід'ємного механізму особистісного зростання та трансформації. Потреба в переживанні виникає у людини в складних і критичних ситуаціях, являючи собою внутрішню активність, спрямовану на сприйняття фактів і подій життя, набуття осмисленої готовності до майбутніх дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білозерська С.І. Віра як внутрішній ресурс особистості в умовах війни. *Національно-визвольний формат ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні*: збірник тез Міжнародного наукового семінару. С.15-19.
2. Рязанцева О. Ю. Екзистенційні ресурси осіб, які переживають психологічну кризу: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукраїнський нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2012. 243 с.

2. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] К. : Марич, 2009. 105 с.

3. Rogers C. Freedom to learn for the 80's. Columbus – Toronto – London – Sydney : Ch. E. Merrill Publ. Company, A Bell & Howell Company, 1983. 312 p.

Марина Варакута

старший викладач кафедри психології,

Вищий навчальний приватний заклад

«Дніпровський гуманітарний університет»

м. Дніпро, Україна

mvl_2014@ukr.net

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

У сучасних умовах збройної агресії проти України проблема психологічної резильєнтності студентської молоді набула надзвичайної актуальності. Війна спричинила глибоку трансформацію освітнього процесу, зокрема — масовий перехід на онлайн-формати навчання, що супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності, втрати мотивації та невизначеністю щодо майбутнього. Для багатьох студентів дистанційне навчання стало не лише педагогічним викликом, а й психологічним випробуванням.

У цих умовах саме психологічна підтримка виступає критично важливим ресурсом збереження та розвитку резильєнтності — здатності особистості долати труднощі, відновлюватися після психотравмуючих подій і зберігати функціональність у стресогенному середовищі [1; 2]. У студентів цей ресурс формується не лише за рахунок особистісних якостей, а й завдяки доступу до підтримуючого середовища, професійного психологічного супроводу та ефективних стратегій саморегуляції.

Студентська молодь у воєнний період є подвійно вразливою: з одного боку, як молоде покоління, що формує життєві орієнтири в умовах невизначеності, а з

іншого, як активні учасники освітнього процесу, що часто змушені навчатися в екстремальних обставинах

Наявність психологічного супроводу в освітньому середовищі може значно зменшити ризики дезадаптації, сприяти збереженню внутрішньої мотивації до навчання та зміцнити віру у власні сили [3; 5].

Поняття резильєнтності активно вивчається у психології як здатність особистості протистояти дії стресових чинників, адаптуватися до складних умов та відновлювати внутрішню рівновагу після дії травмувальних подій [1; 2]. У контексті війни та онлайн-навчання резильєнтність виступає базовим чинником збереження психічного здоров'я та академічної ефективності студентів

Сучасні дослідники трактують резильєнтність не як вроджену рису, а як динамічний процес, що розвивається у взаємодії особистості з її соціальним та освітнім середовищем. Ключову роль при цьому відіграють такі компоненти, як внутрішній локус контролю, самооцінка, емоційна регуляція, наявність підтримуючої соціальної мережі [2].

Психологічна підтримка набуває вирішального значення як ресурс стабілізації емоційного стану, відновлення відчуття контролю над ситуацією та зміцнення мотивації до навчання [5; 6]. У фокусі нашого дослідження — розуміння психологічної підтримки як системного впливу, що включає індивідуальне консультування, тренінги розвитку адаптивності, кризову допомогу, а також елементи педагогічної турботи й емпатійної комунікації з боку викладачів. Такий підхід узгоджується з положеннями гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), а також з сучасними моделями позитивної психотерапії та інтервенцій на основі резильєнтності (Bonanno, 2021).

Мета дослідження – вивчити роль психологічної підтримки у формуванні резильєнтності студентів в умовах війни та онлайн-навчання.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати психологічні підходи до розуміння феномену резильєнтності та її чинників у студентському віці.

2. Дослідити специфіку впливу умов війни та дистанційного навчання на психоемоційний стан студентів.

3. Виявити зв'язок між наявністю психологічної підтримки та рівнем резильєнтності студентської молоді.

4. Описати ефективні форми психологічного супроводу, що сприяють розвитку адаптивності та стресостійкості студентів.

5. Запропонувати рекомендації щодо організації психологічної допомоги студентам у закладах вищої освіти в умовах війни.

У дослідженні брали участь 157 студентів I–IV курсів. Для оцінювання рівня резильєнтності використовувалась шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC), а також авторський опитувальник щодо досвіду психологічної підтримки під час онлайн-навчання. Частина студентів також проходила опитування за шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12).

Обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Усі учасники надали добровільну згоду на участь, а дослідження відповідало етичним стандартам психологічної практики.

Аналіз результатів, отриманих за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC), показав, що значна частина студентів має середній рівень резильєнтності ($\approx 58\%$), тоді як високий рівень виявлено лише у 17% учасників. Натомість у студентів з низькою резильєнтністю частіше спостерігалися ознаки емоційної виснаженості, тривожності та демотивації.

Дані авторського опитувальника вказали, що лише близько третини респондентів ($\approx 32\%$) повідомили про системну або епізодичну психологічну підтримку з боку фахівця або викладача. Ці студенти продемонстрували статистично вищі показники резильєнтності ($t = 2,54$; $p < 0,01$), а також кращу самооцінку адаптивності до онлайн-навчання, ніж ті, хто не отримував жодної підтримки.

Окрім цього, серед студентів, які мали досвід отримання психологічної допомоги (індивідуальне консультування, групові заняття, підтримуюча комунікація), фіксувалося нижче значення інтолерантності до невизначеності за

шкалою IUS-12. Це свідчить про позитивний вплив психологічного супроводу на здатність адаптуватися до ситуації війни, втрати контролю та зміни навчального формату.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що наявність психологічної підтримки є суттєвим ресурсом формування резильєнтності студентської молоді. Найбільш ефективними виявилися ті форми підтримки, що включали:

- регулярний зворотний зв'язок від викладачів;
- наявність доступного шкільного або університетського психолога;
- групові тренінги адаптивності та емоційної саморегуляції.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що резильєнтність студентської молоді в умовах війни є ключовим чинником збереження психоемоційної стабільності, навчальної мотивації та здатності до адаптації в умовах онлайн-освіти.

Наявність психологічної підтримки — як з боку фахівців, так і в межах освітнього середовища — суттєво підвищує рівень резильєнтності, знижує інтенсивність переживання невизначеності та сприяє формуванню внутрішніх ресурсів подолання кризи.

З огляду на отримані результати, доцільно:

- інституціоналізувати психологічну підтримку в ЗВО шляхом регулярної роботи психологічних служб;
- впроваджувати тренінгові програми з розвитку стресостійкості та емоційної саморегуляції серед студентів;
- підвищувати психологічну компетентність викладачів щодо комунікації з молоддю в умовах війни та дистанційного навчання.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та апробацію комплексних програм формування резильєнтності з урахуванням специфіки освітнього середовища в період воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз. Психологія і суспільство, 2020. № 4. С. 17–24.

2. Кононенко О. М. Життєстійкість як ресурс психічного здоров'я студентської молоді. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка, 2021. Т. 47. Вип. 3. С. 567–575.

3. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж. та ін. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Кн. 1. Київ, 2018. 208 с.

4. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

5. Васильєва Т. В., Котенко С. І. Психологічна підтримка як чинник освітньої реінтеграції молоді в умовах війни. Освіта і розвиток обдарованої особистості, 2023. № 1. С. 7–13.

6. Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук, 2022. Вип. 52, Т. 2. С. 185–192.

Олеся Гуменна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

olesiahumenna@gmail.com

ЕМОЦІЙНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У контексті сучасної української реальності, що характеризується тривалою воєнною агресією особливо вразливою категорією є батьки дітей з особливими освітніми потребами (далі ООП). Їх емоційна сфера зазнає значного

навантаження, а потреба у психологічній стійкості різко зростає. Саме тому актуальним є дослідження емоційної резильєнтності цієї групи та виявлення чинників, які сприяють або, навпаки, перешкоджають її формуванню [1, с.125].

Резильєнтність у психології розглядається як здатність особистості відновлювати внутрішній баланс після травматичних подій, мобілізуючи внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів. Для батьків дітей з ООП в умовах війни важливими є як когнітивні, так і емоційно-поведінкові механізми стресостійкості. Попередній аналіз свідчить, що батьки, які мають доступ до підтримувальних мереж (родина, фахівці, спільноти), демонструють вищий рівень резильєнтності. Водночас брак інформації, професійної допомоги та соціальної підтримки призводить до емоційного виснаження, тривожності, депресивних станів [2; 7]. Значну роль у підтримці психологічного добробуту відіграють такі чинники, як рівень усвідомлення особистісних ресурсів, стратегій подолання та досвіду емоційного саморегулювання. Метою подальшого дослідження є виявлення особливостей емоційної резильєнтності батьків дітей з ООП у воєнний період, а також визначення ефективних психокорекційних підходів для підвищення їхньої психологічної стійкості [3, с.50].

У світовій психологічній науці вже достатньо досліджено загальні закономірності формування резильєнтності, проте питання, як саме війна впливає на психологічну стійкість саме батьків дітей з особливими освітніми потребами, досі недостатньо опрацьоване. Дослідження емоційної сфери цих батьків свідчить про високу напругу, підвищену тривожність, емоційну нестабільність та хронічне виснаження [7, с.382]. Особливу увагу слід приділити тому, що війна накладає додаткові виклики на родини з дітьми з інвалідністю або іншими формами ООП: обмежений доступ до медичних, освітніх та соціальних послуг; вимушене переміщення (внутрішнє чи за межі країни); фінансові труднощі та розрив соціальних зв'язків [5, с.78]. Усе це формує складне емоційне тло, в якому перебувають батьки, і впливає на їх здатність зберігати адаптивну поведінку.

Загалом можна виокремити кілька ключових аспектів, які впливають на рівень емоційної резильєнтності у досліджуваної групи:

1. Сімейна підтримка та партнерські стосунки. У сім'ях, де є довіра та взаєморозуміння між подружжям, спостерігається вища здатність до емоційного відновлення. Натомість конфліктність або розлучення часто провокують кризові стани у одного з батьків або обох.

2. Психологічна обізнаність та доступ до допомоги. Батьки, які звертаються по професійну психологічну допомогу, швидше адаптуються до нових умов, краще розуміють власні емоційні стани та мають більш продуктивні стратегії подолання (копінг-стратегії) [4, с.22].

3. Особистісні ресурси - такі як внутрішня мотивація, релігійність або духовні практики, оптимізм, почуття контролю над життям - суттєво знижують рівень тривоги.

4. Мікросоціальне середовище - підтримка з боку родичів, друзів, волонтерських організацій, шкільних та медичних фахівців створює емоційну «подушку безпеки».

У процесі підготовки магістерського дослідження було проведено неформальне інтерв'ю з практичним психологом, який має досвід роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами, що мешкають у прифронтових регіонах або є внутрішньо переміщеними особами. За словами фахівця, серед основних джерел психологічного напруження у таких батьків домінують: тривожність щодо майбутнього дитини, нестабільність життєвих обставин, а також обмежений доступ до кваліфікованої допомоги. Водночас, як зазначає психолог, багато батьків сприймають свою дитину не лише як об'єкт турботи, а й як джерело мотивації, що спонукає до мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

На основі аналізу наукових джерел пропонуємо такі напрямки психологічної допомоги, спрямовані на розвиток резильєнтності в цієї категорії батьків:

- індивідуальні консультації з фокусом на підтримку адаптивного мислення;
- навчання технікам саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, арт-терапія);
- групові тренінги взаємопідтримки;
- створення локальних та онлайн-спільнот для обміну досвідом;
- залучення батьків до волонтерських або творчих ініціатив.

Крім того, важливою є роль держави у створенні системи інклюзивної кризової підтримки яка б враховувала як потреби дитини, так і ресурсність батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко І.М. Резильєнтність як психологічний ресурс у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 17, № 3. С. 123–130.
2. Крупник І.Р. Напрями роботи психолога під час окупації. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі»/ за ред. С.Д. Максименка. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С.102-104.
3. Макаренко Л.М. Емоційна сфера батьків дітей з особливими потребами. *Психологія і соціальна робота*. 2021. № 4. С. 45–51.
4. Труш Н.В. Соціальна підтримка як чинник адаптації батьків дітей з інвалідністю. *Соціальна робота і психологія*. 2020. Т. 1, № 2. С. 19–24.
5. 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, Issue 2. P. 76–82.
6. Kumpfer K.L. Factors and processes contributing to resilience. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* / eds. M.D. Glantz, J.L. Johnson. New York : Springer, 1999. P. 179–224.
7. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press, 2014. 382 p.

Кирило Логвись

здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
ОПП «Психологія конфлікту та практична медіація»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
logviskir@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В МЕДІАЦІЇ У ВИРІШЕННІ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Сучасні військові конфлікти залишають глибокий відбиток не лише на суспільстві загалом, а й на окремих колективах, які працюють у кризових умовах. Напружена атмосфера, стресові ситуації та високий рівень емоційної напруги можуть призводити до внутрішніх конфліктів, зниження продуктивності та психологічного виснаження.

Війна, що триває в Україні, створює безпрецедентні виклики для суспільства, зокрема у сфері міжособистісної взаємодії в колективах. Військові дії, вимушене переселення, втрата близьких, економічна нестабільність та постійний психологічний тиск спричиняють підвищений рівень конфліктності в робочих, військових і громадських спільнотах. В умовах постійного стресу та емоційного вигорання люди частіше втрачають здатність до конструктивного діалогу, що ускладнює командну роботу, прийняття спільних рішень і збереження згуртованості.

У таких обставинах медіація з елементами психологічної підтримки набуває особливого значення. Вона дозволяє не лише вирішувати конфлікти, а й допомагає людям опанувати власні емоції, відновити взаємодовіру та розвинути стратегії ефективної комунікації. Це критично важливо для військових підрозділів, волонтерських організацій, державних установ і підприємств, які працюють в умовах воєнного часу.

Таким чином, впровадження психологічної підтримки в медіаційні процеси є необхідним кроком для стабілізації соціальних і професійних відносин в Україні. Це сприятиме покращенню морально-психологічного стану колективів, посиленню їхньої стійкості до кризових ситуацій та загальному зміцненню суспільної єдності.

Мета статті – проаналізувати роль психологічної підтримки в медіації під час військових конфліктів у колективі, її основні методи та принципи, а також вплив на ефективність процесу врегулювання суперечок.

Психологічна підтримка відіграє ключову роль у процесі медіації під час військових конфліктів у колективах, оскільки сприяє створенню безпечного простору для конструктивного діалогу, зниженню емоційної напруги та пошуку взаємовигідних рішень. У таких складних обставинах люди часто перебувають у стані стресу, що може викликати агресію, страх, недовіру або почуття безвиході. Психологічна підтримка допомагає учасникам конфлікту усвідомити власні емоції, навчитися їх контролювати та конструктивно взаємодіяти з іншими [1; 2; 5; 7; 8].

Психологічна підтримка у військових колективах є критично важливою для забезпечення боєздатності та морального стану особового складу. Різні автори досліджували методи психологічної підтримки в цьому контексті. Кокун О. у своїй праці розглядає теоретичні та практичні аспекти надання психологічної допомоги військовим та їхнім родинам [4]. Ананьїн В. систематизує матеріали щодо психологічних засад службових відносин і професійної діяльності у військовому колективі, враховуючи сучасні умови та досвід проведення ООС [6]. Зоран Комар у своїй праці «Психологічна стійкість

воїна» надає рекомендації для військових психологів, командирів та їх заступників щодо розвитку та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців [3].

Ці роботи підкреслюють важливість психологічної підтримки у військових колективах та пропонують різні підходи до її реалізації. На основі вищезгаданих досліджень можемо виокремити основні функції психологічної підтримки в медіації, а саме:

- зниження рівня напруги та стресу (допомагає сторонам конфлікту усвідомити свої почуття та стабілізувати емоційний стан);
- створення атмосфери довіри та безпеки;
- покращення комунікації, що допомагає сторонам правильно формулювати свої потреби, а не лише висловлювати претензії;
- підвищення рівня емпатії, що сприяє кращому розумінню почуттів і позицій інших учасників конфлікту;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, котре сприяє розробці стратегії взаємодії, що дозволяє уникати конфліктних ситуацій у майбутньому.

Залучення психологічної підтримки до медіації значно підвищує ефективність процесу вирішення конфліктів у військових умовах. Зокрема, це дозволяє зменшити рівень агресії та уникнути ескалації конфлікту, підвищити рівень взаємодовіри між учасниками, знайти більш стійкі та довготривалі рішення, що враховують не лише формальні інтереси, а й емоційні потреби сторін, попередити повторне виникнення конфліктів завдяки формуванню навичок конструктивного спілкування та поліпшити морально-психологічний стан колективу, що особливо важливо в умовах війни та постійного стресу.

Таким чином, психологічна підтримка в медіації під час військових конфліктів у колективі є не лише допоміжним, а й необхідним елементом ефективного процесу врегулювання суперечок. Її застосування дозволяє зберегти згуртованість, покращити комунікацію та сприяти адаптації людей до складних обставин воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альтернативні підходи до розв'язання конфліктів: теорія і практика застосування / уклад. : Н. Гайдук, І. Сенюта, О. Бік, Х. Терешко. Львів : ПАІС, 2007. 296 с
2. Андрійчук І.П. Медіація та освіта: соціально-психологічний вимір. Communication as a factor of transparency of social interaction: psychological, historical, legal, economic and political dimensions. Monograph. Елк. 2022. ISBN 978-83-61605-67-6, p.183- 193.
3. Зоран Комар. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. К. 2017. 185 с.
4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
5. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання/ В.Ф.Орлов, О.М.Отич, О.О.Фурса. К.: ДЕТУТ, 2008. 422 с.
6. Психологія і педагогіка військових колективів: навчальний посібник. / В. О. Ананьїн, В. В. Горлинський, О. О. Пучков, О. В. Уваркіна; за. ред. В. О. Ананьїна : ІСЗЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського, Київ Вид-во «Політехніка», 2021. 274 с.
7. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект. Навч-метод. посібник. К.: ФОП Стеценко В.В. 2016, URL: http://www.lastrada.org.ua/ucp_mod_library_showcategory_65.html
8. Свідерська Г.М. Медіація: соціальні та психологічні аспекти феномену. Communication as a factor of transparency of social interaction: psychological, historical, legal, economic and political dimensions. Monograph. Елк. 2022. ISBN 978-83-61605-67-6, p.193- 203.

Наталія Луканюк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

natalalukanuk8@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ НА ПОВЕДІНКОВІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Перші наукові спостереження за психологічними наслідками екстремальних ситуацій були зроблені ще у 1871 році Жаком Да Коста, який описав «синдром солдатського серця» у військових США. У 1941 році А. Кардинер виокремив «хронічний військовий невроз», відзначаючи його фізіологічні та психологічні прояви, зокрема дратівливість, агресію та уникнення реальності. У 1980 році М. Горовиц запровадив термін «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР), заклавши основу сучасної діагностики. Згодом Глен Елдер звернув увагу на феномен посттравматичного зростання, підкреслюючи, що війна може не лише руйнувати, а й сприяти розвитку адаптаційних ресурсів у людини [1].

У 1915 році Чарльз Маєрс увів термін «снарядний шок» для опису психологічних травм солдатів, які проявлялися в розладах мови, слуху чи руху без фізичних ушкоджень. Згодом термін «психічний шок» (combat fatigue)

запропонував Джон П. Меррітт, акцентуючи увагу на психоемоційних наслідках бойових дій. Дослідники Р. Левін та Е. Крепелін підкреслили роль соціальної підтримки та тривалий характер психічних травм. Герман Опенгейм висунув ідею органічної природи травматичного неврозу, пов'язаної з мозковими порушеннями. А Р. Грінкер та Дж. Шпігель узагальнили ці стани як «військовий невроз», серед симптомів якого - стомлюваність, агресія, депресія та фізична слабкість [2;3].

Бессель ван дер Колк у книзі *"The Body Keeps the Score"* детально описує вплив травматичного досвіду на мозок, зокрема зміни в гіпокампі, що сприяють розвитку ПТСР - емоційній нестабільності, проблемам із пам'яттю та хронічному стресу. Він наголошує на важливості психотерапії та тілесно-орієнтованих методів у лікуванні. Джонатан Шей у праці *"Achilles in Vietnam"* досліджує бойові стресори, як-от загроза життю та втрата товаришів, які провокують глибокі психічні зміни у військових і ускладнюють адаптацію до мирного життя. Інші дослідження підтверджують, що тривала служба та бойові стресори підвищують ризик ПТСР, серед симптомів якого - флешбеки, емоційна відчуженість, агресія та тривожність [2].

Психологічні прояви ПТСР у військових включають почуття провини за виживання, емоційну відчуженість, депресію та апатію. Часто спостерігаються соціальна ізоляція та зловживання алкоголем або наркотиками як спроба зняти стрес. Виразність симптомів залежить від індивідуальних факторів - генетики, дитячих травм та рис характеру. Песимізм і схильність до контролю підсилюють психосоматичні прояви, тоді як емоційна стійкість знижує їх. ПТСР супроводжується як психологічними, так і фізичними симптомами - хронічною втомою, болями, серцево-судинними проблемами. Дослідження вказують на значний вплив травми на мозкові структури, зокрема гіпокамп. Військові, які брали участь у бойових діях, мають високий ризик психоемоційних розладів, зокрема «бойової психічної травми». Більшість з них вдається до алкоголю чи наркотиків, що поглиблює наслідки ПТСР [4].

Травматичний стрес призводить до глибоких змін у психіці, руйнуючи особистісну структуру, когнітивні уявлення та нейробіологічні механізми. Для військовослужбовців це особливо небезпечно через постійну загрозу життю та втрату відчуття безпеки. Наслідками є захисні механізми психіки - амнезія, емоційна загальмованість, уникнення спогадів, а також нав'язливі флешбеки, кошмари й тривога. Згідно з концепціями З. Фрейда, К. Юнга та сучасних дослідників, травма розщеплює психіку, блокує емоційне опрацювання та формує автономні комплекси чи внутрішні частини особистості, що надалі керують поведінкою. Це спричиняє гіперчутливість до загроз, агресію, уникнення або саморуйнівну поведінку, що закріплює травматичний досвід навіть після завершення бойових дій.

Фіксація на травматичному досвіді має як психологічну, так і фізіологічну природу, створюючи стійкий «осередок болю», що запускає повторні стресові реакції (В. Дорозцева, О. І. Захаров). У військових це часто призводить до підвищеної емоційної збудливості, дисоціацій, агресивних або саморуйнівних дій, а також до неможливості адаптації до мирного життя через постійне повернення до травматичних спогадів (Д. Калшед). Травма руйнує адаптаційну систему особистості, створює почуття безпорадності, змінює сприйняття себе та світу, що загрожує розвитком тривожних, депресивних і соціальних розладів (З. Фрейд, К. Юнг, О. І. Захаров). Це підкреслює важливість своєчасної психологічної допомоги для відновлення цілісності психіки та запобігання хронізації ПТСР [5].

Психологічна травма у військових формується під впливом бойового стресу та екстремальних ситуацій. Вона супроводжується тривогою, страхом, емоційним виснаженням та змінами у поведінці (Романюк, 2020; Лукашенко, 2021).

Можна виділити такі основні наслідки психотравми:

- підвищена агресивність, імпульсивність, спалахи гніву;
- соціальна ізоляція, труднощі в адаптації до мирного життя;

- зниження самоконтролю, схильність до девіантної та ризикованої поведінки;
- формування «бойового стилю реагування» – жорсткість, пряме застосування сили;
- руйнування системи цінностей, ігнорування соціальних та правових норм.

Лукашенко (2021) відзначає, що бойовий досвід провокує порушення соціальних зв'язків і збільшує ризик правопорушень. Романюк (2020) підкреслює роль ПТСР у погіршенні емоційної стабільності та виникненні проблем у міжособистісних стосунках.

За О.А. Бліновим, бойова травма викликає стійкі зміни психічного стану та може призвести до ПТСР і деструктивної поведінки. Вчений наголошує на необхідності психологічної реабілітації, адже наслідки бойового стресу мають не лише індивідуальний, а й соціальний вимір, впливаючи на стосунки в сім'ї, суспільстві та професійну діяльність військових [1].

Висновки. Ефективна психологічна підтримка є необхідною для інтеграції травматичного досвіду та повернення військових до повноцінного життя. Бойова психічна травма суттєво впливає на психіку та поведінку військовослужбовців, призводячи до соціальної ізоляції, емоційного виснаження та уникнення контактів. Військові дистанціюються від близьких, втрачають інтерес до життя, уникають згадок про бойовий досвід, що є захисним механізмом психіки. Характерною є підвищена тривожність і гіпернастороженість - людина постійно очікує небезпеки, різко реагує на звуки та рухи, що нагадують бойові дії. Часто спостерігаються порушення самоконтролю, агресивність, імпульсивність, залежність від алкоголю чи наркотиків, схильність до ризикованої поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріер Д. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів, 2015. 448 с.
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : НДУ імені Тараса Шевченка, 2023. 110 с.

3. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 220 с.

4. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

5. Салюк М., Меркулов М. Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2024. № 4 (128). С. 114–119.

Михайло Маслій

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

2m000mm@gmail.com

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «СТРЕС» У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Стрес – слово, яке в теперішній час стало для нас звичним. Воно настільки глибоко укорінилося в нашій буденності, що важко увити, як це жити без нього. Кожна людина зіштовхується з цим в певному періоді життя. Однак в когось це короткий, а в когось затяжний період життя. Хтось має справу з фізіологічними проявами стресу на рівні організму – наприклад, гострий стрес, який появляється при надмірному тиску, і викликає такі симптоми, як: головний біль, підвищене потовиділення, пришвидшене серцебиття, дратівливість, поява тремору та зміна рівня гормонів тощо. Ще в когось це може бути психологічний або іншими словами емоційний чи когнітивний досвід який появляється при

перенавантажені і може проковувати фізіологічні реакції, тим самим посилюючи вплив стресу на нас.

Дослідження феномену стресу є ключем до розуміння механізмів його подолання та підтримки психологічного благополуччя особистості. Аналіз наукових підходів до визначення цього поняття є важливим інструментом не тільки в розумінні, а й в розробці стратегій збереження психологічного здоров'я та підвищенні стресостійкості. Саме тому **метою** цієї статті є теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «стрес» у зарубіжній та вітчизняній психології.

Теоретичний аналіз підходів до визначення стресу варто почати з психоаналітичної концепції З. Фрейда (перша половина XX століття). Дослідник не використовував означений термін, проте саме його концепції мають пряме відношення до сучасного розуміння стресових процесів. З. Фрейд розглядав стрес через призму внутрішніх конфліктів між «Я», «Воно» та «Над-Я» і вважав, що стрес виникає як наслідок конфлікту між цими структурами, наприклад, коли соціальні вимоги (Над-Я) суперечать несвідомим бажанням (Воно). Також З. Фрейд розглядав тривожність як механізм, що сигналізує про внутрішній конфлікт і виділяв три типи тривожності: реалістична (страх перед зовнішньою загрозою), невротична тривожність (страх перед неконтрольованими імпульсами «Воно») та моральна тривожність (почуття провини через конфлікт із «Над-Я») ці форми тривожності можна вважати різними проявами стресу [4].

Ще один представник психоаналітичної концепції К. Юнг також не використовував сучасну термінологію, проте його концепції можуть бути застосовані для пояснення стресових процесів. Наприклад, дослідник вказує на конфлікт між свідомим та несвідомим і на те, що людина завжди перебуває під їхнім постійним впливом: архетип «Тінь» (втрушний негативний аспект особистості) та «Персона» (маска, під якою ми приховуємо все від суспільства). К. Юнг вважав, що певні архетипи несвідомого можуть активізуватися в стресових ситуаціях. Наприклад: «Герой» допомагає в стресових ситуаціях продовжувати боротися та йти до перемоги, а «Мудрець» – в пошуку правильних

рішень. Індивідуація – це пошук гармонії свідомого та несвідомого яка допомагає людині з адаптацією. Людина, яка не здатна прийняти свої несвідомі аспекти, буде переживати вищий рівень стресу. Психологічний тип впливає на реакцію в стресових ситуаціях. Інтроверти, стараються побути на одинці, зробити самоаналіз і заглибитися в собі, екстраверти ж, навпаки, шукають підтримку в близьких та соціальному середовищі [6].

К. Хорні розглядала стрес, як наслідок базальної тривожності, який виникає в дитинстві і впливає на поведінку у дорослому віці. Дитина, яка відчуває базальну тривожність, у дорослому житті може мати підвищений рівень стресу. Дослідниця виділила три основні стратегії поведінки під час стресу: рух до людей, рух проти людей, рух від людей. Також, звернула увагу на те, що людина створює нереалістичний ідеалізований образ себе, який не відповідає реальності, і це призводить до внутрішніх конфліктів [5].

Розмите, багатозначне тлумачення цього терміну виникає відразу ж після його введення в науковий лексикон. Зробив це канадський дослідник з угорськими коренями Г. Сельє, який є представником фізіологічного підходу. Дослідник зазначив, що дія шкідливих факторів (стресорів) на організм людини викликає в організмі стан стресу, тобто сукупність фізіологічних змін адаптивного характеру, які слугують для захисту організму. Крім того, за Г. Сельє, стрес – це стан, який проявляється у вигляді специфічного синдрому, що складається з усіх неспецифічних змін у біологічній системі. Його компонентами є видимі зміни, викликані ним незалежно від причин. Зміни є сукупністю всіх різноманітних адаптаційних процесів, що відбуваються в будь-який момент часу в системі. Ці зміни є загальним адаптаційним синдромом G.A.S (General Adaptation Syndrome), який складається з певних характерних особливостей в організмі, що протікають у три стадії: стадія тривоги, імунна стадія, стадія виснаження. На останній стадії в організмі людини можуть відбуватися патологічні зміни, які зрештою можуть призвести до смерті. З цієї точки зору поняття стресу відноситься до стану організму, а не до зовнішніх факторів [2].

На сьогодні, відсутнє чітке визначення стресу, а різні спроби дослідників в цьому питанні все ще досить фрагментарні. Як пише Г. Сельє: «Стрес – це сіль життя, тому що він пов'язаний з усіма видами діяльності пов'язаний з усіма видами діяльності, ми могли б уникнути його, тільки якщо б ніколи нічого не робили» [2, с.13].

Психолог У. Кеннон в 1932 році описав реакцію організму на стрес, яка отримала назву «реакція боротьби» або «втеча». Варто зауважити, що в той час медицина була далеко не такою розвинутою і тільки з'ясовували, що хвороби є викликані збудниками – вірусами та бактеріями [8].

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Дж. Хінтон і Р. Бартон визначають стрес як психічний стан внутрішнього і суб'єктивного характеру, змістом якого є усвідомлення власної нездатності впоратися з ситуацією. Безпосередніми наслідками (або проявами) стресового стану, що розуміється таким чином, є емоційні та фізіологічні реакції і когнітивні процеси копінгового характеру (наприклад, заперечення), а також послаблення мотиваційних процесів. Автори пропонують використовувати по відношенню до стресу новий термін – псистрес – для того, щоб уникнути багатозначності терміну стрес [7].

В. Ловалло у своєму дослідженні взаємозв'язку між стресом і здоров'ям визначає стрес як соматичне або психологічне напруження, що виникає під впливом факторів, що змінюють існуючу рівновагу. Аналогічно, психологічні дослідження енциклопедичного характеру визнають стрес реакцією організму на обставини, які сприймаються суб'єктом як загрозові, визначаючи його як адаптивну відповідь, системну реакцію розуму і тіла, або стан, що включає емоційні та фізіологічні реакції [9].

Серед низки вітчизняних дослідників ця проблема теж є досить популярною. Зокрема, Г. Лжкін і Н. Пов'якель представляють стрес як

психологічний стан, що виникає внаслідок впливу значущих життєвих подій, які людина сприймає як загрозливі або надмірно складні. Важливу роль відіграє оцінка людиною ситуації. Тобто, якщо людина вважає, що має достатньо ресурсів, вона не відчуває сильного стресу, а якщо ситуація видається складною, то з'являються стресові реакції [1].

Дослідження Т. Титаренко торкаються аспектів, пов'язаних із стресовими станами та їхнім впливом на особистість. У своїх працях вона розглядає життєві кризи як періоди значних змін, які можуть супроводжуватися підвищеним рівнем стресу. Вона аналізує, як особистість реагує на такі кризи та які стратегії використовує для їх подолання, акцентує увагу на розумінні стресу, його впливі на життєдіяльність особистості та чинниках, що зумовлюють виникнення сімейного стресу. Дослідниця наголошує на важливості вивчення стресу для ефективного кризового консультування [3].

Багато науковців також підкреслюють, що стрес не завжди є негативним явищем. У житті люди переживають і хороший стрес (еустрес), який може принести позитивні зміни в їхнє життя. Так, поганий стрес, дистрес розглядається як стрес депривації, перевантаження, призводить до хвороби, приносить страждання і психічний розпад, може викликати фрустрацію, агресивну поведінку. Хороший стрес, еустрес (eustress) – це стан задоволення, мотивує людину докладати зусиль і прагнути до життєвих досягнень. Дослідники вказують, що в деяких випадках, коли організм піддається сильному стресу протягом короткого періоду часу, ефект може бути корисним (як при шоківій терапії).

Таким чином, здійснений нами теоретичний аналіз дозволив підсумувати те, що сьогодні має місце значна кількість теоретичних підходів до визначення стресу. У своїх розвідках науковці намагалися врахувати фізіологічні, біологічні та психологічні аспекти, розкриваючи різні точки зору на механізми адаптації, саморегуляції, особливості прояву та подолання стресових ситуацій. Однак ні визначення на основі стимулів, ні на основі реакцій не є повними. В найбільш узагальненому вигляді можемо визначити стрес як стандартну реакцію організму

на будь-який новий фактор зовнішнього середовища, що активує певні системи організму і є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. 145 с.
2. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
4. Фрейд З. Вступ до психоаналізу / перекл. з нім. Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
5. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. К.: Сварог, 2025. 244 с.
6. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме/ перекл. з нім. Катерина Котюк; наук. ред. укр. вид, О. Фешовець. Львів : Астролябія, 2013. 588 с.
7. Burton R. F., Hinton J. W. Defining stress. *Medical Education*. 2004. Vol.38. P. 1013-1014.
8. Cannon W.B. The Wisdom of the Body. New York: WW Norton and Company, 1939.
9. Lovallo W. R. Stress and Health. Biological and Psychological Interactions. – SAGE Publications, Inc, 1997. 91 p.

Анастасія Мирошниченко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

nastusia15061996@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стресостійкість є складним набором навичок здорової особистості, що включає інтелектуальні здібності, навички та процеси мислення, вольові, емоційні та особистісні якості. Саме за допомогою розвитку цих якостей формуються навички, які допомагають протистояти значним навантаженням та викликам долі, зберігаючи при цьому стійкість у поглядах та ефективність у діяльності. Умови сьогодення та сучасного життя потребують високого рівня адаптації та вміння долати труднощі та стрес, адже сучасні виклики життя в Україні в період військового стану спричиняють багато психологічних та психічних розладів пов'язаних з тривалим стресом, таких як: ПТСР, розлади сну, тривожні розлади, панічні розлади, які можуть призводити до погіршення якості життя, погіршення стосунків між людьми та майже інвалідизації.

Тривалий стрес призводить до зміни фізичного та психічного здоров'я, впливає на продуктивність та непередбачуваність майбутнього. Причини стресу можуть варіюватися від таких незворотніх ударів, як втрата близьких, втрата

здоров'я, втрата кінцівки - до такої, якій ще можна надбати, тобто як втрата роботи, майна, втрата зв'язку та соціального статусу, зміна відношення у суспільстві [1].

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості стресостійкості дорослих в період війни в Україні.

Як показав аналіз літератури, стресостійкість - це властивість особистості, що характеризується боротьбою з непередбачуваними обставинами, викликами долі, змінами в житті, прийняттям нових умов та вмінням відновлюватися після них з подальшим розвитком та готовністю до дій в новій реальності. Стресостійкість - це вміння залишити старі та знаходити нові, необхідні ресурси, якими наповнюється особистість задля збереження своєї ідентичності з певною гнучкістю для пристосування у нових умовах [2].

Є. Потапчук та О. Міщенко з Хмельницького національного університету аналізують стратегії у протистоянні стресу серед жінок, під час воєнного стану в Україні. Автори доводять, що резильєнтність до стресу є динамічним процесом, що включає процеси та спосіб мислення, а також реагування на ситуації та вміння надавати їм правильного значення. Разом з тим стресостійкість включає соціальні компоненти, адже в соціальних зв'язках особистість вміє змінюватись та зміцнюватись. Також автори зазначають, що важливим є емоційна стійкість, емоційна регуляція та емоційний інтелект. Вони також наголошують на важливості розробки навчальних програм за допомогою технік та методів роботи з тілом для підвищення стресової стійкості [5].

Олена Шевцова та Марина Арєф'єва досліджують особливості виявів стресостійкості серед студентів в умовах війни. Автори розглядають стресостійкість як багатогранну особистісну рису. На їх переконання, низька стресостійкість характеризується високою або надмірною тривожністю, відповідною нестабільною самооцінкою, низькою працездатністю та слабкою емоційною регуляцією. Дослідники з'ясували, що люди з високою стресостійкістю частіше обирають не надавати значення ситуації, як катастрофічній, та

використовують стратегії, що передбачають взяття відповідальності, самоконтролю, планування щодо розв'язання проблем і готовність до дій [8].

Наталія Литвинчук та Анастасія Римарчук у своїй роботі «Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану» досліджують адаптацію студентів до стресових ситуацій, викликаних війною. У дослідженні розглядають різні копінг-стратегії та надається оцінка їхній ефективності у збереженні психічного здоров'я молоді студентського віку [3].

Маргарита Рябошапко з Національного університету «Одеська юридична академія» у своєму магістерському дослідницькому проєкті проводить ґрунтовний аналіз навичок стресостійкості в часи воєнного стану. Її дослідження ґрунтується на активному вивченні психологічних чинників за допомогою яких формується здатність опірності до стресу, а також практичні рекомендації для покращення навиків в умовах невизначеності для підвищення стресостійкості [7].

Роботи таких вчених, як В. О. Моляко, М. В. Савчин та С. І. Яковенко, ґрунтуються на психофізіологічних аспектах стресу в умовах військового конфлікту, розкривають глибоке розуміння впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я людини. Ці дослідження показують певні відмінності у реакціях на стрес різних людей, вони заявляють, що вплив стресу може змінюватись залежно від багатьох факторів, таких, як індивідуальні характеристики нервової системи, соціокультурний вплив та позитивний або негативний досвід минулого [4].

Дослідження Л. Просандеєвої присвячені вивченню психологічної стресостійкості, особливо в період війни в Україні, підкреслюючи тих, які пройшли складні випробування стосовно військових конфліктів та втратили родичів чи майно. Вчені визначають, що наслідки стресу можуть призводити до різноманітних негативних психічних реакцій таких, як розлади сну, роздратування, гнів, почуття провини та відчуття несправедливості. Одним з найважливіших елементів цієї концепції - є вміння підтримувати соціальні зв'язки, надавати та просити підтримку, жити у солідарності та єдності з іншими. Автори наголошують на важливості знання своїх цінностей, дотримання їх та

впровадження їх у життя, визнання своєї унікальності, визначенні власних пріоритетів, розвитку позитивного, реалістичного мислення та формуванні навиків толерантності до невизначеності [6].

Психологи та психотерапевти стверджують, що ключовим є не сама проблема, а те значення, яке ми їй надаємо і чи віримо ми у власні сили та здібності аби могли з нею впоратись та подолати. Чи можемо ми інтегрувати свою особистість до нових умов, зберігаючи свою унікальність, автентичність. Ці аспекти особистості дозволяють долати перешкоди, адаптовуватись до нових умов зберігаючи продуктивність та радість до життя. М. Ледесма визначає це, як здатність відновлюватися після негараздів, розчарувань і невдач [5].

Висновки. Отже, стресостійкість - це процес у якому можна вдосконалюватись. Це потребує володіння певним набором навичок різного характеру - знання своїх цінностей, особливостей, вміння оцінювати свої позитивні та негативні сторони, вдало їх використовувати. Уміння не піддаватись тривозі, негативним думкам та розширювати перспективи власного мислення. Володіти навичками прийняття та усвідомлення, розумінням власних емоцій. Підтримувати стосунок з суспільством, близькими, вміти просити, приймати та віддавати. Вміння робити вибір та приймати відповідальність за втрати. Здатність пробачати собі та іншим, уміння дякувати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вольвач А. В. Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді. *Запорізький Національний Університет*. Запоріжжя, 2024 С.8. URL : <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19695/1/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B2%D0%B0%D1%87%20%D0%90.%D0%92..pdf> (дата звернення 07.03.2025).

2. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 36–49. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/7.pdf (дата звернення 07.03.2025).

3. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* – к.: НАУ, 2024. Вип. 1(24). С.79-86. URL : https://er.nau.edu.ua/items/f24dee99-f784-4b24-9337-66a4564ddd1e?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 27.03.2025).
4. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/326487416.pdf> (дата звернення 27.03.2025).
5. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Хмельницький національний університет. Науковий журнал «Психологічні травелогі»,* 2023, № 3. С. 93. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9> (дата звернення 07.03.2025).
6. Просандеєва Л.Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 396-407. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i16/52.pdf> (дата звернення 23.03.2025).
7. Рябошапка М. М. Стресостійкість людини в умовах воєнного стану : *магістерський дослідницький проект.* Одеса, 2024. 57 с. URL: https://dspace.onua.edu.ua/items/1a896c2b-a4da-4ab1-be4c-c06b0b50510c?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 27.03.2025).
8. Шевцова О. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія».* 2023. 14(4). С.176 URL: [http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14\(4\).2023.172-179](http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14(4).2023.172-179) (дата звернення 07.03.2025).

Олександр Нестуля

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Економіка»,

Полтавський університет економіки і торгівлі

м.Полтава, Україна

sashanestulya@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ПРИ ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Як відомо, резильєнтність ветеранів – це їхня здатність адаптуватися до цивільного життя після військового досвіду, долати труднощі, пов'язані з поверненням до мирного середовища, і знаходити нові сенси.

Аналіз результатів проведених досліджень [1, 2] дозволив визначити основні психологічні виклики, з якими стикаються ветерани при поверненні до цивільного життя (рис.1).

В умовах сьогодення в Україні виникає значна потреба у розробці комплексного підходу до розвитку резильєнтності ветеранів, адже це є ключовим аспект їхньої успішної реінтеграції в цивільне життя. Справа в тому, що ветерани повертаються з війни не лише з фізичними, а й з емоційними, психологічними та соціальними травмами, які можуть ускладнювати їхню адаптацію. Отже, формування стійкості допомагає їм не лише подолати труднощі, а й знайти нові можливості для самореалізації.

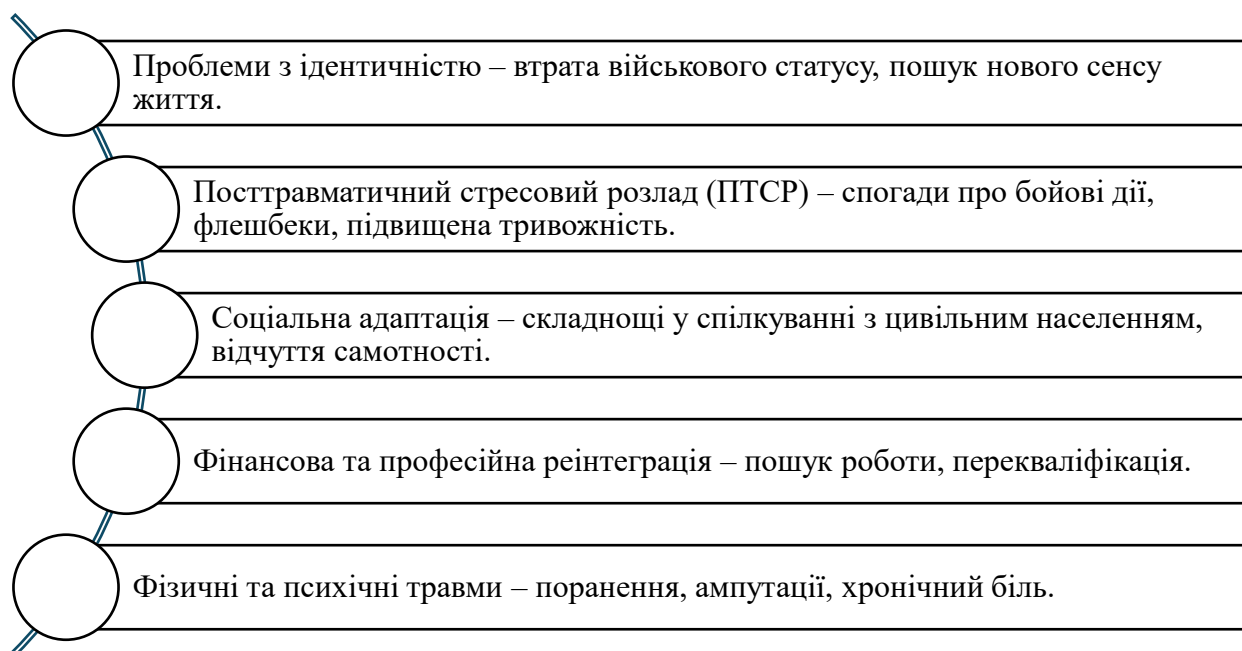


Рис. 1 Психологічні виклики з якими стикаються ветерани при поверненні до цивільного життя

Розглядаючи більш детально це питання можна виділити такі основні причини розвитку резильєнтності ветеранів (табл. 1).

Таблиця 1

Причини розвитку резильєнтності ветеранів при поверненні в цивільне життя

Причина	Проблема	Як в цьому допомагає резильєнтність
Необхідність покращення психологічного здоров'я та подолання ПТСР	Ветерани часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожністю, суїцидальними настроями	Резильєнтність допомагає: покращити навички емоційної саморегуляції; розвинути когнітивну гнучкість, що зменшує негативний вплив травматичних спогадів; знайти нові сенси та мотивацію для життя
Необхідність соціальної інтеграції та зменшення ізоляції	Багато ветеранів відчувають відчуженість від суспільства, що може призводити до самотності та соціальної ізоляції	Резильєнтність допомагає: покращити комунікаційні навички та повернути довіру до суспільства; знайти підтримку в громадах, ветеранських організаціях; формувати міцні сімейні та дружні зв'язки
Необхідність професійної реінтеграції та	Ветеранам може бути важко знайти роботу через відсутність	Резильєнтність допомагає: легше приймати зміни та навчатися новим навичкам;

формування фінансової незалежності	релевантного цивільного досвіду або труднощі з адаптацією до нового робочого середовища.	використовувати військові навички у мирному житті (наприклад, лідерство, дисципліна, стратегічне мислення); знайти нові професійні можливості через перекваліфікацію та освіту;
Забезпечення фізичного здоров'я та активного способу життя	Багато ветеранів мають фізичні травми, хронічний біль, порушення сну.	Резильєнтність допомагає: формувати здорові звички, які сприяють відновленню організму; використовувати фізичну активність як метод боротьби зі стресом і покращення психічного стану; навчитися керувати своїм тілом і енергією, що важливо для підтримки загального благополуччя.
Запобігання девіантній поведінці (алкоголізм, наркозалежність, агресія)	Часто ветерани використовують алкоголь або наркотики як спосіб зменшити стрес або уникнути реальності	Резильєнтність допомагає: розвинути ефективні стратегії подолання стресу. покращити самоконтроль та вміння керувати своїми емоціями; знайти конструктивні способи відновлення та підтримки психологічної рівноваги

Тому серед найбільш ефективних психологічних напрямів розвитку резильєнтності ветеранів, на нашу думку, варто виділити:

1. Використання технік розвитку когнітивної гнучкості та навичок прийняття змін: переформатування мислення: замість “Я втратив усе” → “Я можу почати новий етап життя”; гнучке реагування на труднощі, що допомагає ветеранам не зациклюватися на минулому, а знаходити нові можливості.

2. Використання методів саморегуляції і контролю емоцій, зокрема: методів майндфулнес, які допомагають зменшувати рівень стресу та тривожності; розвиток навичок керування гнівом, тривогою, імпульсивністю.

3. Допомога у підтримці соціальних зв'язків, адже ветерани, які мають сильну соціальну підтримку, легше адаптуються. Досягти цього можливо через об'єднання в спільноти, ветеранські ініціативи, програми наставництва.

4. Формування нового сенсу життя через участь у волонтерській діяльності, громадській роботі, допомозі іншим ветеранам, а також завдяки

кар'єрній переорієнтації: використання навичок, здобутих у війську, у цивільному житті.

5. Розвиток фізичної активності і нейрофізіології стресу через спорт, реабілітаційні програми, адреналінові види діяльності (екстремальні види спорту, туризм). Крім того, важлива увага повинна приділятися питанням контролю сну, харчуванню, фізичним навантаженням для підтримки стабільного психоемоційного стану.

Отже, підводячи підсумки варто зазначити, що всі вищезначені психологічні напрями розвитку резильєнтності ветеранів при поверненні до цивільного життя можна об'єднати в чотири групи, які і формуватимуть комплексний підхід: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінити негативні установки та навчитися керувати емоціями; тілесно-орієнтована терапія – йога, дихальні практики, робота з тілом для зниження рівня стресу; професійна інтеграція – навчальні програми, підтримка бізнесу ветеранів; робота з травмою – методи EMDR, групова психотерапія, арт-терапія.

Резильєнтність ветеранів базується на адаптації до нового життя, підтримці соціальних зв'язків, розвитку стратегії подолання труднощів та формуванні нового сенсу існування і сприятиме цьому комплексний підхід, що включає психологічну, соціальну та професійну підтримку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ukraine Veteran Reintegration. *IREX*: веб-сайт. URL: <https://www.irex.org/project/ukraine-veteran-reintegration> (дата звернення: 24.02.2025р.)
2. Образ ветеранів в українському суспільстві. Двадцять сьоме загальнонаціональне опитування. Соціальна група «Рейтинг», 2-5 березня 2024р. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/dvadcyat_some_zagalnonacionalne_opituvanny_obraz_veteraniv_v_ukrainskomu_suspilstvi2-5_bereznia_2024.html (дата звернення: 24.02.2025р.)

Марія Почекета

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня

спеціальності «Психологія»,

Херсонський державний університет

м.Херсон – м.Івано-Франківськ, Україна

mariepocheketa@gmail.com

ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ: ВЗАЄМОДІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ, КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Війна спричинила широкий спектр серйозних проблем. Велика кількість досліджень показала, що переживання (свідчення) таких травматичних подій, пов'язаних із загрозою для життя або фізичної цілісності себе чи інших людей, безпосередньо збільшує ризик виникнення психічних розладів. Люди, які мали прямий або опосередкований контакт із війною, можуть зіткнутися з серйозними фізичними та психічними проблемами. У контексті воєнної травми доцільно розглядати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР) як індикатори переживання травми.

Травма, пов'язана із загрозами, прямо та/або опосередковано пов'язаними з війною, що триває, може включати різні форми страждань. Це може бути наслідком безпосередньої активної участі в бойових діях або перебування в зоні бойових дій, а також важких травм, що загрожують життю або здоров'ю. Травма війни може також включати загрози психофізичній цілісності (нестача їжі, медикаментів, економічна бідність, пожежі/зруйнування будинків, постійний страх за близьких, які залишилися в зоні військових дій) [5]. Оскільки це негативний життєвий досвід, людина зазнає впливу війни не лише безпосередньо, але й опосередковано, наприклад, коли бачить зображення бойових дій на телебаченні або в соціальних мережах [1]. Страждання під час війни можна також переживати внаслідок того, що людина співпереживає

страждання інших [10] або стає свідком чийхось страждань в силу своєї професії. Ті, хто підтримує людей, які постраждали від небезпечних або ворожих подій, можуть переживати вікарну травму. Дослідження британських журналістів показало, що усвідомлення провини також позитивно пов'язане з симптоматикою ПТСР, а експериментальне дослідження журналістів, які висвітлювали кризу біженців, припускає, що почуття провини може бути пов'язане з усвідомленням неспроможності у відповідь на події; те, що автори описують як «моральну травму» [3]. Спільною рисою цих переживань є їхня центральність, тобто актуальність для суб'єкта, пов'язана зі ступенем фрустрації найважливіших потреб страждальця.

Однак багато людей також повідомляють, що зіткнення з травматичною подією і її подолання призвели до позитивних змін в певних сферах їхнього життя, таких як зрілість, розвиток, мудрість або адаптація, які перевищують рівень до травми. «Посттравматичне зростання стосується зміни в людині, яка виходить за межі здатності протистояти та не піддаватися шкоді через високо стресові обставини; це рух за межі рівнів адаптації, які були до травми... має якість трансформації або якісної зміни функціонування» [11, с. 4].

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це позитивні психологічні зміни, які деякі люди переживають після травматичних подій, що спостерігаються в різних культурах і вікових групах. Вони можуть включати зміну пріоритетів і більшу цінність життя, зміцнення стосунків з іншими, покращення почуття особистої сили, усвідомлення нових можливих життєвих шляхів та духовний розвиток.

Важливо розуміти, що переживання посттравматичного зростання не означає, що травматична подія була загалом корисною, або що особа, яка пережила травму, не зазнала страждань через неї. Одна й та сама людина може одночасно або в різний час після травматичної події відчувати як страждання, включно з посттравматичними стресовими симптомами, так і зростання. Насправді, ПТЗ може бути більш імовірним, коли люди, що пережили травму, продовжують думати, говорити про неї і намагатися зрозуміти її, тобто займатися інтенсивною когнітивною обробкою. Така обробка часто включає нав'язливі

думки і необхідність відмови від тепер недосяжних цілей і надій, що може сприйматися як важкий і виснажливий процес.

Дійсно, метааналізи різних видів травм показали, що більша кількість ПТСР корелює з більшим одночасним ПТЗ (коефіцієнти кореляції $r = .22-.33$) [7]. Однак, існує ймовірність, що ця позитивна асоціація має межу, оскільки в кількох недавніх дослідженнях серед ветеранів бойових дій було виявлено криволінійну, зворотну U-подібну залежність між ПТЗ і ПТСР [4], а також у метааналізі 42 досліджень різних видів травм [6]. Це свідчить про те, що ПТЗ може бути найсильнішим, коли ПТСР мають помірний рівень, а не низький або високий.

Тип травми може пояснити деякі з цих розбіжних результатів. Два метааналізи показали, що тип пережитої травматичної події модерує зв'язок між ПТСР і ПТЗ, причому найсильніша кореляція спостерігається після травм, пов'язаних із конфліктами [7].

На сьогодні мало досліджень зосереджені на зростанні у разі КПТСР, і вони в основному стосуються ветеранів, біженців та дорослих, які зазнали сексуального насильства в дитинстві. Результати показали, що респонденти з КПТСР мають такі ж рівні посттравматичного зростання у порівнянні з учасниками, які зазнали впливу однієї травматичної події [8]. Вивчення КПТСР показує, що розвиток посттравматичного зростання може бути залежним від соціальних факторів, зокрема від соціальної підтримки, яка може допомогти індивіду знайти сенс у своїх переживаннях і покращити здатність до адаптації. Однак важливим є також фактор особистісної стійкості та здорових емоційних зв'язків [2].

Висновки. Отже, посттравматичне зростання не є запереченням страждань, пережитих особою через травматичні події. ПТЗ може бути результатом важкої внутрішньої роботи з пережитими емоціями та стресовими ситуаціями, що сприяє розвитку особистості. Водночас, ПТСР і КПТСР можуть співіснувати з ПТЗ, підкреслюючи різні аспекти відновлення після травми. Важливо зазначити, що кожен індивід переживає травматичні події по-своєму, і цей процес може бути як болючим, так і відновлювальним. Розуміння взаємозв'язку між ПТЗ, ПТСР і

КПТСР є важливим для психотерапевтичної практики, що дозволяє більш гнучко працювати з індивідами, які пережили травму, сприяючи їх подальшому зростанню та розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Anjum, G., Aziz, M., Hamid, H. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1–14.
2. Dagan, Y., Yager, J. Posttraumatic Growth in Complex PTSD. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*. 2019. Vol. 82. No. 1. P. 1–16.
3. Feinstein, A., Pavisian, B., Storm, H. Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. *JRSM Open*. 2018. No. 3. Vol. 9.
4. Greenberg, J., Tsai, J., Southwick, S. M., Pietrzak, R. H. Can military trauma promote psychological growth in combat veterans? Results from the national health and resilience in veterans study. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 282. P. 732–739.
5. Kang, T. S., Goodwin, R., Hamama-Raz, Y., Leshem, E., Ben-Ezra, M. Disability and post-traumatic stress symptoms in the Ukrainian General Population during the 2022 Russian Invasion. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2023. Vol. 32. P. 21–30.
6. Kangaslampi, S., Peltonen, K., Hall, J. Posttraumatic growth and posttraumatic stress – a network analysis among Syrian and Iraqi refugees. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 13. No. 2. P. 1–13.
7. Liu, A. N., Wang, L. L., Li, H. P., Gong, J., Liu, X. H. Correlation Between Posttraumatic Growth and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Based on Pearson Correlation Coefficient: A Meta-Analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2017. Vol. 205. No. 5. P. 380–389.
8. McCormack, L. et al. Complex Trauma and Posttraumatic Growth: A Bibliometric Analysis of Research Output Over Time. *Traumatology*. 2022. Vol. 28. No. 2. P. 245–255.

10.Senejko, A. et al. Do relationships with parents determine citizens' reactions to war trauma? *Health Psychology Report*. 2024. No. 4. Vol. 12. P. 308–321.

11.Tedeschi, R., Calhoun, L. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. No. 15. P. 1–18.

Назар Процик

Здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

romantik1992@gmail.com

ЧИННИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Сучасний світ стикається з численними кризами, зокрема, й військовими конфліктами, які суттєво впливають на психічний стан дітей, а особливо дітей учасників бойових дій. Вони переживають високий рівень хронічного стресу, який може спричиняти відповідні емоційні, соціальні та поведінкові труднощі. Саме ця категорія дітей потребує особливої уваги та наукового дослідження для розуміння різних психологічних процесів та станів, що виникають під впливом екстремальних умов війни.

Наголошуємо, що проблематика дослідження психоемоційних станів дітей військовослужбовців є не менш значущою, аніж розкриття різних аспектів психічного та психологічного здоров'я їх батьків, котрі повертаються з передової до свого оточення в цілому та сім'ї зокрема. Дорослі, на відміну від дітей, мають більший чи менший вибір, а також складніші механізми усвідомлення та самоусвідомлення. Натомість саме в дітей умови бойових дій безпосередньо або, опосередковано, різні обставини воєнного стану суттєво впливають на психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Усі відповідні зміни сприяють, зокрема,

отриманню травматичного досвіду, який по-різному переживається, але наслідки його можуть бути доволі довготривалими.

Варто зазначити, що психологічні дослідження підтверджують той факт, що війна особливо помітно впливає на дітей та підлітків. Вони, за даними різних дослідників, частіше страждають від посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, проявляють агресивність, асоціальну поведінку та схильність до шкідливих звичок.

Зокрема, вчені С. Мурті та Р. Лакшмінараяна ретельно дослідили психічне здоров'я дітей із країн, де відбувались активні військові дії (Афганістан, Сомалі, Ірак, Ліван, Ізраїль, Палестина тощо). Дослідники дійшли висновку, що психологічні травми, спричинені війною, мають серйозний вплив на дитячу психіку [1].

Незважаючи на те, що війна впливає на всіх, хто так чи інакше зазнає її негативних ефектів, є низка певних факторів, які підкреслюють специфіку і глибину цього впливу саме на неповнолітніх. На цьому акцентує увагу, між іншим, К. Сантанджело. Зокрема, такими вагомими чинниками впливу є смерть рідних, втрата домівки, вимушене переселення, розлука з батьками. І хоча дітьми можуть тимчасово опікуватися родичі, друзі родичів чи сусіди, чимало неповнолітніх залишаються без захисту дорослих і стають «дітьми без супроводу». Все це суттєво впливає на подальший розвиток дитини [2].

Як зазначає О. Сашуріна, діти також є чутливими до емоційного стану дорослих і часто відображають його у своїй поведінці. Це може проявлятися через неслухняність, тривожність, занепокоєння, агресію, небажання виконувати завдання та інші поведінкові реакції. Тому, перш ніж допомагати дитині впоратися з проявами агресії або іншими негативними емоціями, дорослим варто звернути увагу на свій власний психоемоційний стан. Адже дитина може віддзеркалювати, насамперед, дискомфорт батьків або інших близьких людей. У такому випадку необхідно, перш за все, стабілізувати свій емоційний стан, знайти зручні способи саморегуляції та зменшити стрес. Лише після цього можлива справжня позитивна зміна і у поведінці дитини [4].

Для дітей, особливо у воєнний час, критично важливим стає відчуття «захищеності» що часто підкреслюється у науковій літературі. Це відчуття тісно пов'язане з такими поняттями, як «безпека», «довіра», «впевненість», «психоемоційна стабільність» та «психологічне благополуччя». У зазначених складних умовах виникає певний дисонанс: з одного боку, батьки турбуються про безпеку своєї дитини, а з іншого – через власний стрес та необхідність забезпечити подеколи банальне виживання сім'ї, вони можуть мимоволі приділяти їй менше уваги. Це ще більш загострює ситуацію.

Є. Підчасов та Н. Чепелева наголошують, що під час воєнних подій батькам важливо пам'ятати, що для дитини життєво необхідна підтримка, особливо у стресові моменти. Діти повинні відчувати впевненість у тому, що дорослі знають, як діяти, і здатні їх захистити. У протилежному випадку, у свідомості дитини може закріпитися негативний образ подій, свідком яких вона стала під час війни. Це може призвести до постійного переживання найстрашніших моментів (наприклад, образів бомбардувань або нападників). Діти, котрі зазнали психотравматичних подій, часто замикаються в собі, втрачають інтерес до своїх звичних захоплень, уподобань і спілкування. Воєнні події можуть узагалі призупинити їх особистісний розвиток [3].

Висновки. Таким чином, психоемоційний стан дитини в умовах військової агресії є дуже значущим аспектом, який потребує особливої уваги, адже саме в цей період формується основа здатності особистості до саморегуляції різни психічних процесів і станів. Діти, опиняючись у стресових ситуаціях, підсвідомо сприймають та копіюють поведінкові моделі дорослих, котрі навколо, тому стабільність і впевненість батьків можуть стати джерелом надійного відчуття безпеки і для дитини. Отже, батьки, як і педагоги, мають докладати зусиль для створення спокійного, підтримувального середовища, де діти можуть відчувати емоційну стабільність і захищеність, що сприятиме формуванню стресостійкості та адаптаційних ресурсів у складних умовах.

Тому, зокрема, і перед практичними психологами постають доволі серйозні виклики щодо розробки теоретичного підґрунтя та практичного

втілення адекватних підходів у психопрофілактичній та психокорекційній роботі з психоемоційними станами дітей, котрі зазнали травматичного впливу війни. Як перспективи подальших досліджень розглядаємо теоретичний аналіз та емпіричне вивчення специфіки окреслених станів у дітей учасників бойових дій з огляду на особливий статус відповідних сімей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Murthy, SS and Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1): P. 25–30.
2. Santangelo Ch. *A New Theory of Teenagers: Seven Transformational Strategies to Empower You and Your Teen*. Seal Press, 2018. P. 114.
3. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків: ХНУВС, 2022. С. 93–95.
4. Сашуріна О.Ю. Захист прав дитини в умовах військової агресії : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 23 черв. 2022 р.). Одеса: Вид-во «Юридика», 2023. С. 237–239.

Юлія Скурт

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,

Херсонський державний університет,

м.Івано-Франківськ, Україна

264406@gmail.com

САМОСПІВЧУТТЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що функціонування в умовах воєнного стану формує надзвичайно високий рівень психоемоційного напруження, що істотно підвищує вразливість індивідів до розвитку психічних розладів, зокрема тривожних та депресивних станів, а також посттравматичного стресового розладу [4, с.34]. У зв'язку з цим особливо актуальним є комплексна

мобілізація як екзогенних, так і ендогенних ресурсів та механізмів, спрямованих на регуляцію впливу психологічного дистресу.

Одним із таких регуляторних механізмів вважається самоспівчуття. Ця концепція, відносно нова в психологічній науці, проте вже на ранніх етапах свого розвитку демонструє значний потенціал в адаптації особистості до екстремальних умов. Як зазначає науковиця Н. О. Гарець, самоспівчуття відіграє важливу роль у процесі адаптації особистості, впливаючи на цей процес як безпосередньо, так і опосередковано. Безпосередній вплив полягає у здатності підтримувати психологічну стійкість та емоційну рівновагу в умовах стресового впливу. Опосередкований вплив виявляється у зменшенні проявів агресивної поведінки, сприянні вибору більш ефективних стратегій подолання труднощів та оптимізації функціонування копінг-механізмів [1, с.87].

Аналіз самоспівчуття з погляду закордонних та вітчизняних учених показує, що цей термін визначають як здатність особистості проявляти доброзичливе та підтримуюче ставлення до себе, особливо під час переживання негативних емоцій або складних життєвих ситуацій, що також передбачає визнання власної вразливості та недосконалості як невід'ємної частини людського існування [2, с.149; 3, с.76].

Війна як потужний стресовий чинник може провокувати ізоляцію, безпорадність та посилення самокритики. Водночас практика самоспівчуття допомагає зменшити негативний вплив стресу, підтримувати психологічну рівновагу та сприяти загальному адаптаційному процесу.

Щоб глибше дослідити цей зв'язок, у межах роботи було проведено емпіричне та експериментальне дослідження. На констатувальному етапі використано стандартизовані методики для вимірювання рівня самоспівчуття та стресостійкості у вибірці з 40 осіб віку від 15 до 47 років.

Для діагностики рівня самоспівчуття та його компонентів було використано методику розроблену К. Нефф «Шкала самоспівчуття», цей інструмент дозволив нам комплексно дослідити різні аспекти самоспівчуття,

зокрема самодоброзичливість, самокритику, спільність досвіду та здатність до усвідомленого ставлення щодо власних переживань.

Кількісний аналіз показав такі результати: низький рівень самоспівчуття мають 10% опитаних, що свідчить про складнощі у прийнятті власних недоліків та високий рівень самокритики; середній рівень самоспівчуття продемонструвала переважна більшість – 85% респондентів, вказуючи на відносно збалансоване ставлення до себе, де поєднуються як моменти прийняття, так і критики; високий рівень самоспівчуття відзначили 5% респондентів, що означає добре розвинену здатність до самопідтримки та доброзичливого ставлення до себе навіть у складних ситуаціях. Аналіз субшкال методики також продемонстрував переважання середніх значень за основними параметрами: шкала «Доброта до себе» (55%); шкала «Самокритика» (52%); шкала «Усвідомлення» (65%); шкала «Надмірна ідентифікація» (52%); шкала «Загальна людяність» (60%); шкала «Самоізоляція» (43%).

Результати діагностики стресостійкості, за допомогою шкали Коннора-Девідсона, показали, що рівні стресостійкості серед опитаних розподілилися наступним чином: 35% респондентів демонструють рівень стресостійкості нижче за середній, ще 35% мають середній рівень, 15% опитаних досягли рівня вище за середній, 8% характеризуються високим рівнем стресостійкості та 7% виявили низький рівень. Діагностований рівень стресостійкості нижче середнього з вираженою тенденцією до низького, свідчить про обмежені можливості ефективного управління стресовими ситуаціями та підкреслює необхідність розробки та впровадження програм, спрямованих на розвиток навичок подолання стресу.

Додатково, проведений кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки середньої сили між показниками стресостійкості та шкалами самоспівчуття, що свідчить про взаємозв'язок між цими конструктами. Результати аналізу свідчать про статистично значущий зв'язок між стресостійкістю та загальним рівнем самоспівчуття ($0.308, p < 0.05$), а також усвідомленням загальнолюдської природи страждання ($0.338, p < 0.05$).

Статистично значущі кореляції виявлено між стресостійкістю та добротою до себе ($0.477, p < 0.01$) й усвідомленістю ($0.489, p < 0.01$), що вказує на позитивний вплив саморефлексії, прийняття власних емоцій і задоволення особистих потреб на здатність долати стрес.

Водночас такі аспекти, як самокритика ($-0.481, p < 0.01$), самоізоляція ($-0.440, p < 0.01$) та надмірна ідентифікація з негативними переживаннями ($-0.454, p < 0.05$), демонструють зворотний статистично значущий зв'язок із рівнем стресостійкості, що підтверджує негативний вплив самозвинувачення, уникнення соціальної взаємодії й надмірного занурення в страждання на психологічну стійкість та, загалом, гіпотезу про наявність взаємозв'язку між самоспівчуттям та стресостійкістю, а також вказує на важливу роль самоспівчуття у формуванні стійкості до стресу.

На основі результатів, отриманих на констатувальному етапі, було розроблено корекційно-розвивальну програму, що ґрунтувалася на концепції самоспівчуття та його складових. Для експериментальної групи було проведено шість занять тривалістю 1,5–2 години кожне, які відбувалися протягом двох тижнів. Метою корекційно-розвивальної програми було зміцнення навичок самоспівчуття як ресурсу для підвищення стресостійкості. Програма передбачала формування розуміння самоспівчуття як поєднання самодоброти, усвідомленості та прийняття власної недосконалості, розвиток навичок саморефлексії та інтроспекції для толерантного ставлення до власних емоцій і зменшення самокритики, а також впровадження цих навичок у повсякденне життя, особливо у стресових ситуаціях, що сприяє адаптивній емоційній регуляції.

Через два тижні після завершення програми було проведено повторне тестування. Аналіз отриманих даних із застосуванням комплексу статистичних методів засвідчив ефективність запропонованої програми. Зокрема, в експериментальній групі зафіксовано статистично значуще підвищення рівня стресостійкості, що підтверджує гіпотезу щодо каузального впливу самоспівчуття на здатність до подолання стресу.

Таким чином, теоретичні та емпіричні дослідження підтверджують ефективність самоспівчуття у зниженні рівня стресу та зміцненні емоційної стійкості. Цей механізм не лише сприяє кращій адаптації до труднощів, а й підтримує позитивну самооцінку та психологічну рівновагу, що відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я.

З огляду на ці висновки, важливим завданням є практичне впровадження самоспівчуття у психотерапевтичні та психокорекційні програми. Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості застосування таких програм для оптимізації стресостійкості в умовах пролонгованих кризових станів. Запропонована інтервенція може бути ефективно інтегрована в клінічну практику, зокрема в контексті психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам, внутрішньо переміщеним особам, а також у сферу організаційної психології для превенції синдрому емоційного вигорання. Крім того, інкорпорація практик самоспівчуття в освітні та реабілітаційні програми сприятиме формуванню адаптивних копінг-стратегій та підтримці психічного добробуту в різноманітних соціально-професійних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гарець Н. Особливості адаптації особистостей із різним рівнем самоспівчуття. Адаптація: психолого-медичні проблеми: колект. монограф.; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: Дніпров. гум. ун-т, 2022. С. 70–90.
2. Мазяр О. В., Шатило О. В. Особливості зв'язку self-compassion і тривожності у структурі психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. Випуск 43. 2022. С. 148-152.
3. Neff K. D. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023. № 74(1). С. 193–218. DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047
4. Wang S., Barrett E., Hicks M. H., Martsenkovskyi D., Holovanova I., Marchak O., Ishchenko L., Haque U., Fiedler N. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-

sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. Article 116056. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>.

Ростислав Цапів

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

Світлана Білозерська

кандидат психологічних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

Lana_sun@meta.ua

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Стрімко зростаюча диференціація населення, безробіття, поява вимушених мігрантів, несприятлива екологічна та складна демографічна ситуації стали реальністю сьогодення. Такі обставини часто характеризуються як важкі, вони сприяють виникненню стресу, що призводить до зниження почуття безпеки та захищеності особистості. Нестабільність, невизначеність та напруженість життя, економічна та політична ситуація в країні, вимагає від українців розвиненої стресостійкості, саморегуляції, копінг-стратегій, загалом – життєстійкості.

У зарубіжній науці цей інтегративний термін вперше був вивчений Е. Вернером і його колегами в рамках лонгітюдного дослідження, де життєстійкість описувалась як баланс між факторами ризику (такими як бідність, стрес, зриви батьків) і факторами захисту.

Американський екзистенціальний психолог С. Мадді визначає стійкість як готовність діяти, незважаючи на тривогу, яка супроводжує вибір майбутнього та

тривогу втрати сенсу життя, незважаючи на відчуття власної «покинутості».

Автор розглядає життестійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити та змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. Іншими словами, життестійкість у концепції С. Мадді - це те, що надає людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах[4].

Аналізуючи життестійкість як систему переконань людини, С. Мадді запропонував чіткий конструкт життестійкості, що складається з трьох компонентів: прихильність, контроль, прийняття ризику[4]. Сила цих компонентів стійкості запобігає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, забезпечує стійке подолання стресу, робить сприйняття стресу менш значущим

У вітчизняній науковій літературі цей термін вперше був охарактеризований як фактор довголіття. Вчені відзначають, що життестійкість дозволяє чинити опір негативним умовам навколишнього середовища та життєвим подіям, допомагає зберігати та підтримувати здоров'я [1; 2].

У працях українських психологів можна виділити три основні напрями трактування життестійкості: як ресурс потенціалу особистості, який може бути необхідним у певних ситуаціях[1]; як інтегральна психологічна властивість особистості, що формується в результаті активної взаємодії з життєвими ситуаціями[3]; як здатність до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції [2].

Інтенсивним осмисленням життя та розвитком життестійкості характеризується студентський період. Це період інтенсивного формування стійкої індивідуалізації особистості, її ціннісних орієнтацій, життєвих та загальноособистісних цінностей. На думку, В.В. Предко наголошував, що саме в умовах воєнного часу освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні життестійкості молоді [3]. Важливо, щоб позитивне ставлення до життя, впевненість у здатності вирішувати проблеми та брати на себе відповідальність формуються саме під час студентського життя.

Т. Ларіна, досліджуючи психологічний зміст стійкості студентів, стверджувала, що стійка особистість – це людина зі стійкими переконаннями, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, ризик), веде здоровий спосіб життя (збереження власного фізичного та психічного здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів [2]. Ресурсом успішної самореалізації сучасної студентської молоді є стійкі переконання студентів, а особливо узгоджені прояви установок «залучення» і «контролю», що визначають їхнє ставлення до навчання у ЗВО, самоосвіти та професійної діяльності, які є джерелами позитивних емоцій і нових цікавих вражень, пріоритетним напрямком самореалізації.

У дослідженнях різних авторів показано, що високий рівень життєстійкості дозволяє протистояти стресам у різних сферах, збільшує продуктивність життєдіяльності, позитивний настрій.

Найчастіше у науковій літературі аналізують такі компоненти життєстійкості: психологічна стійкість, когнітивна стійкість, соціальна підтримка, духовна стійкість, фізична витривалість. У таблиці 1 подано характеристику кожного із компонентів та фактори його розвитку у студентському віці.

Таблиця 1

Характеристика компонентів життєстійкості

Компоненти стійкості	Характеристика стійкості	Фактори розвитку
Психологічна стійкість	Здатність ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігати самовладання, внутрішній спокій і впевненість у собі навіть у кризовій ситуації.	Надання психологічної підтримки, розвиток емоційного інтелекту, наявність соціальних контактів та доступ до спеціалізованого навчання.
Когнітивна стійкість	Здатність аналізувати обставини, приймати логічні рішення та передбачати наслідки своїх дій.	Отримання освіти, розвиток критичного мислення, практичні завдання та життєвий досвід, які сприяють

		покращенню когнітивних навичок.
Соціальна підтримка	Наявність мережі міжособистісних зв'язків і почуття причетності до суспільства, підтримка сім'ї, друзів і соціальних інститутів.	Створення соціальних мереж, участь у волонтерських програмах, доступ до груп підтримки для молоді, яка опинилася у складних життєвих обставинах.
Духовна стійкість	Внутрішня підтримка особистих цінностей, переконань і віри, які допомагають зберегти сенс життя і мотивацію в складних умовах.	Підтримка духовних наставників, доступ до релігійних практик, збереження культурних і національних традицій, які надихають.
Фізична витривалість	Здатність зберігати здоров'я і фізичну активність навіть у важких умовах і при нестачі ресурсів.	Здатність регулярно займатися спортом, забезпечити здорове харчування та доступ до медичної допомоги.

Таким чином, життєстійкість розвивається в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем протягом усього життя. Під впливом середовища особистість постійно змінюється, тому її стійкість може як підвищуватися, так і залишатися незмінною.

Саме молодь особливо вразлива перед сучасними викликами, життєвими труднощами та негараздами. Для багатьох дівчат і хлопців юний вік – це період значних життєвих труднощів. Життя висуває до них суперечливі вимоги: бути водночас ініціативним і соціально сміливим, але при цьому зберігати рівновагу. Саме життєстійкість сприяє самовизначенню, яке полягає у здатності людини самостійно визначати свої цілі та шляхи їх досягнення. Вона допомагає молодій людині відчувати себе господарем свого життя та приймати обґрунтовані рішення, що відповідають її потребам та цінностям. Крім того, життєстійкість є важливою умовою розкриття ресурсного потенціалу особистості та її повноцінного розвитку. Вона є ключовим фактором, що допомагає справлятися зі стресом, військовими конфліктами та іншими складними ситуаціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кузнєцова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. №121 Серія: Психологічні науки. 2014. С. 182-187
2. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* / За ред. Т. М. Титаренко. К. : Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної і політичної психології, 2012. Вип. 6. С. 287-322.
3. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 2. С. 64-72.
4. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology. *Journal Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83-94

Юлія Чобіт

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

yuliachobit@gmail.com

Руслана Чіп

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

r.chip@tnpu.edu.ua

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дослідження соціальних і психологічних детермінант, що сприяють стресостійкості, є важливим аспектом у розробці профілактичних заходів з метою забезпечення психологічного благополуччя особистості. Стрес і стресостійкість є невід'ємною частиною життя людини на кожному віковому етапі її розвитку. Коли ми стикаємося зі складними ситуаціями, організм реагує на різні стресогенні подразники як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях. В умовах воєнного стану, коли рівень невизначеності, тривожності та емоційного напруження постійно зростає, надзвичайно важливо розуміти ці явища та їх вплив на психоемоційний стан людини. Підлітки є однією з найбільш вразливих категорій, оскільки в цьому віці відбувається активне формування особистості, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

Стрес – це природна захисна реакція організму, спрямована на адаптацію до змінених умов і збереження його цілісності. Згідно з Г. Сельє, стрес є

фізіологічною відповіддю на різні фізичні, хімічні та органічні чинники, яка допомагає організму пристосуватися до впливу зовнішніх чинників [4].

Проблему стресу вивчають українські науковці (К. Борщ, О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов і Т. Титаренко). Попри різноманітність визначень цього явища, більшість із них акцентують увагу на психологічних аспектах, зокрема на взаємодії особистості із зовнішнім середовищем та труднощах, що виникають у процесі адаптації до його впливу [2].

На думку науковців, людина може реагувати на стрес таким чином, проходячи три фази:

1. Фаза тривоги – первинна реакція, коли організм людини стикається зі стресом. Можуть виникати фізіологічні порушення апетиту, сну, агресія, тривога. Організм активує захисні механізми для адаптації до стресу.

2. Фаза опору – після тривалого впливу стресу організм намагається адаптуватися та відновити власні ресурси. Захисні механізми активуються, але з часом вони виснажуються.

3. Фаза виснаження – при тривалому впливі стресу організм втрачає адаптаційні ресурси, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям [5].

У теорії гомеостазу У. Кеннон та Г. Сельє розглядають поняття стресу як фізіологічну реакцію організму на зовнішні подразники для відновлення рівноваги; інші вчені розглядали стрес як чинник, що впливає на розвиток особистості; нейрофізіологічні дослідження були зосереджені на вивченні стресу як фізіологічного процесу, що мобілізує ресурси організму [5].

Стреси, які відчуває людина, умовно класифікують на:

1. Емоційно позитивні стреси і емоційно негативні стреси.
2. Короткочасні (гострі) стреси і довготривалі (хронічні) стреси.
3. Фізіологічні стреси (соматичні, середовищні: коливання гравітації, температури, вологості; вплив холоду, болю, голоду, фізичних навантажень) і психоемоційні стреси (переживання сильних емоцій: образа, обман, небезпека, загроза, інформаційне перенавантаження тощо) [4, с. 29–30].

Варто зазначити, що стрес може мати як негативні, так і позитивні наслідки для здоров'я підлітків. Існує так званий еустрес – це корисний тип стресу, який стимулює розвиток, мотивацію людини до певних дій. Дистрес, навпаки, є негативним типом стресу, що викликає проблеми, може підвищувати рівень тривоги, коли дія стресогенного чинника перевищує можливості людини для його подолання. Тому важливо вміти керувати стресом, щоб не нашкодити своєму ментальному та фізичному здоров'ю.

Підлітки реагують на стрес так само, як і дорослі. Через те, що навички саморегуляції ще не повністю сформовані, підлітки можуть гостріше реагувати на стресові ситуації. Це може супроводжуватися відчуттям тривожності, дратівливості та втоми. У підлітковому віці гормональні зміни, що супроводжують статеве дозрівання, часто призводять до емоційної нестабільності. Коливання настрою, підвищена чутливість до стресу – все це впливає на емоційний і соціальний розвиток підлітків. Події, які пов'язані із війною, посилюють цей стрес, тому відповідно і підвищується рівень тривоги та страху [3].

За теорією С. Холла, підлітковий вік є найскладнішим періодом у житті людини. Його часто називають періодом «бурі й натиску», періодом диспропорцій у розвитку через те, що в цей час відбуваються бурхливі зміни у фізіології та психіці підлітка. Значні зрушення, які спостерігаються у всіх сферах життєдіяльності підлітка, зумовлюють його маргінальне або амбівалентне становище, оскільки підліток вже не дитина, але ще й не дорослий [3, с. 5].

У працях науковців термін стресостійкість визначається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я [1, с. 49].

Соціально-психологічні детермінанти стресостійкості підлітків під час війни можна умовно поділити на соціальні та психологічні. До соціальних

факторів належать такі компоненти, як підтримка родини, друзів та суспільства, а також наявність соціальної підтримки в кризових ситуаціях. В умовах війни важливою є емоційна стабільність родини та допомога оточення в адаптації до нової реальності. До психологічних чинників науковці відносять рівень емоційної стабільності, самооцінку та здатність до саморегуляції. Важливу роль відіграє розвиток когнітивних та емоційних стратегій подолання стресу. Варто зазначити, що соціально-психологічні детермінанти стресостійкості взаємозалежні, тому що атмосфера соціального оточення впливає на психологічне благополуччя, а психологічні особливості підлітків визначають ефективність їх використання.

Дослідження українських та зарубіжних вчених свідчать про те, що вплив війни на стресостійкість підлітків є комплексною та багатовимірною проблемою. Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники підкреслюють важливість соціально-психологічних чинників, які визначають здатність підлітків адаптуватися до умов війни, зберігати психологічну рівновагу та успішно долати стресові ситуації. Вчені акцентують увагу на необхідності цілісного підходу до підтримки підлітків у кризовий період, зокрема через соціальну підтримку та психологічну допомогу, що сприяє розвитку їхньої стійкості до зовнішніх викликів [1;3;5].

За теорією Р. Лазаруса, стійкість особистості залежить від внутрішніх та зовнішніх чинників, які мають значний вплив саме на стресові реакції людини. До внутрішніх факторів відноситься спосіб сприйняття подій, уявлення людини про ситуацію та особисті ресурси подолання стресу. До зовнішніх чинників він відносить соціальну підтримку [5].

За теорією засновника позитивної психології М. Селігмана, оптимізм є одним із основних чинників, який визначає психологічне здоров'я людини. Він визначає його як позитивну віру у те, що ствердні ситуації будуть супроводжувати у майбутньому, а негативні – тимчасові. Дана концепція надає можливість людині краще впоратися з труднощами та стресом, які виникають у її повсякденному житті. Отже, такий підхід, який висунув М. Селігман, має здатність підвищувати стресостійкість. Саме розуміння та розвиток

оптимістичного ставлення до життя може допомогти людині краще взаємодіяти із стресовими ситуаціями [5].

Відома психологиня Сьюзен Фолкман у своїй теорії досліджувала проблему стресу та копінг-стратегії. Основна ідея її теорії щодо стресостійкості полягає у розвитку конкретних копінг-стратегій. Стратегії копіngu – це такі механізми, які допомагають нам впоратися зі стресом і різноманітними емоціями, які є результатом дії стресової ситуації. Насправді у своєму щоденному житті люди регулярно використовують механізми, які націлені на подолання труднощів. Копінг-стратегії допомагають зменшити побічні ефекти стресу [6].

Здійснивши теоретичний аналіз даної проблеми, вдалося виокремити такі соціально-психологічні детермінанти стресостійкості – ставлення до середовища; внутрішні детермінанти (спосіб сприйняття подій) та зовнішні детермінанти (соціальна підтримка, конфлікти); оптимізм, оптимістичне мислення; копінг-стратегії; ранній дитячий досвід та негативі установки; самооцінка; самоставлення.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок про складність та мінливість чинників, що впливають на стресостійкість у підлітковому віці. Кожен із них, наприклад соціально-емоційна регуляція, адаптивна гнучкість і психологічна стійкість, відіграє важливу роль у здатності людини ефективно справлятися зі стресом у різних ситуаціях. До прикладу, соціально-емоційна регуляція може включати навички виявлення та вираження емоцій, здатність ефективно взаємодіяти з іншими та розв'язувати конфлікти. Адаптивна гнучкість відноситься до здатності пристосовуватися до змін навколишнього середовища і реагувати на стресові ситуації гнучким способом. Відтак, кожен із цих факторів відіграє важливу роль у формуванні та підвищенні рівня стресостійкості у підлітків.

Отже, стресостійкість у підлітковому віці детермінується різними соціально-психологічними чинниками, які є важливими для розуміння та підтримки психологічного благополуччя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 47–51. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>
3. Кобильченко В.В. Соціально-психологічні основи розвитку та корекції особистості підлітка в нормі і при патології зору: монографія. Київ: «Освіта України», 2010. 550 с
4. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1(89). С. 28–32.
5. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навч. посібник / Т. В. Циганчук. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.
6. Kemeny, M. E. The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 2003, 12(4), 124–129.

Вікторія Шинглер

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

viktoriiashyngler@gmail.com

Олеся Прокоф'єва

кандидат психологічних наук, доцент,

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

prokofievaolesia@msspu.edu.ua

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Війна в Україні, вимушена міграція в чужу країну вносить у життя українців невизначеність щодо майбутнього. Навколишні обставини призводять до значного тиску на нервову систему та психіку людини. Реалії сьогодення випробують на міцність їх адаптивні механізми. Сильний стрес веде до різного типу дезадаптації, включаючи нейропсихологічні та психосоматичні проблеми, посттравматичні стресові розлади. Інтенсивне навантаження на людину через несприятливе середовище може бути настільки потужним, що індивідуальні особливості вже не мають істотного впливу на захист від посттравматичного стресового розладу, який наразі часто зустрічається у здорових, емоційно стійких особистостей.

Такі умови характеризуються нестабільністю та невизначеністю та не сприяють тому, щоб індивіди приймали рішення самостійно в обмежені часові рамки, відповідно до ситуації, будували проактивні та цілеспрямовані стратегії у складних ситуаціях. Людський досвід сьогодення характеризується

динамічними, неоднозначними та суперечливими умовами суспільства і залишається боротьбою за виживання. Обсяг і швидкість комунікацій, невизначеність майбутнього, брак часу все більше піддає стресу та дезорієнтації сучасну жінку-мігрантку.

Питанням психологічних проблем та адаптації іммігрантів займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Серед них О. Блінов, І. Леонов, М. Слюсаревський, Н. Шульгу, Я. Ст. Юрківа, С. Арройо, Д. Беррі, І. Кoen, М. Тодаро, О.Марциняк-Дорош та ін. Їхні дослідження стосуються різноманітних аспектів міграції, включаючи соціальну та психологічну адаптацію.

Попри численні дослідження, досі залишаються актуальними питання щодо уникнення негативних наслідків кризових обставин та особистісні аспекти психічної саморегуляції. В напружених умовах війни важливі та нагальні питання толерантності до невизначеності, підвищення стресостійкості та подолання стресу.

Поєднавши наукові підходи до визначення стресостійкості, можна сказати, що: стресостійкість – це властивість, яка поєднує в собі емоційну, вольову, інтелектуальну та мотиваційну складові психічної діяльності особистості. Ця властивість в несприятливих умовах дозволяє людині залишатися дієздатною, контролювати свої емоції, підтримувати професійну ефективність, зберігати ресурси та певний напрямок зусиль.

Розглядаючи індивідуально-психологічні детермінанти ознак стресостійкості, О.М. Полякова визначила, що у віковому розвитку особистості, період дорослості є найвитривалішим в критичних ситуаціях, тобто найбільш стресостійким. Вчена пояснювала, що доросла людина згідно психологічних показників є зрілим індивідом з власними поглядами, цінностями та цілями. Дорослі люди здатні чинити опір та змінювати існуючі фактори оточуючого середовища, які спричиняють стрес. О.М. Полякова виділяє темперамент, локус-контролю, тривожність та самооцінку як особистісні якості, від яких залежить рівень стресостійкості. Кожен із цих компонентів, вважає вчена, дає розуміння

поведінки особи безпосередньо у стресових ситуаціях, а їхня сукупність показує людину як стресостійку особистість, або навпаки [5].

Психолог Б.В. Бірон досліджував психологічні особливості стресостійкості в підлітковому, юнацькому та дорослому вікових періодах. Дослідник виявив наступні відзнаки стресостійкості дорослої людини: гнучкість, високий інтелект, контроль та самостійність власних бажань, добросердність, сміливість, проникливість, емоційна стійкість. Підліткам притаманні тільки дві риси стресостійкості - сміливість та емоційна стійкість, а юнакам – шість ознак, характерних для дорослих, крім проникливості та контролю бажань. В ході експериментів він довів, що з віком зростає загальна кількість рис стресостійкості [1].

Поєднуючи ідеї психологічної гнучкості та стресостійкості, С. Мадді описував факт, що процес цілком індивідуальний і залежить від наявності негативних думок та самокритичних висловлювань, здібностей усвідомлювати та контролювати свою поведінку, здатності виносити негативні емоції, долати психологічні труднощі, бути спрямованим до збереження фізичного здоров'я та оптимізму [7].

Психолог В.М. Крайнюк у власному дослідженні визначила внутрішні фактори-першопричини, що сприяють розвитку та формуванню стресостійкості особистості: Я-концепція, розширення сфери спілкування, когнітивний розвиток, риси стресостійкої структури самої особистості. Наприклад, високий рівень стресостійкості ґрунтується на впевненості, врівноваженості, відсутності сором'язливості, вольовому контролі, низькому рівні тривожності, самовладанні, мотивації до соціально відповідної праці, професійної майстерності та досягнень, готовності діяти, високого рівня локусу контролю [2].

Дослідниця Н. Лебідь, узагальнюючи питання, вивела індивідуальні характеристики людини, які мають значний вплив на її стресостійкість: локус контроль, тривожність, темперамент, віра/зневіра в майбутнє, стиль мислення та поведінка, які безпосередньо пов'язані з тим, як люди сприймають себе, тісно

пов'язана з цим схильність до конфліктів, виражена агресивність, цінності та риси особистості [3].

Сьогодні аналіз стану невизначеності набув вагомого значення в аспекті основної з причин стресу. Часто невизначеність тлумачать як відсутність повноти в процесі розуміння або сприйняття даних, що можна відслідити в ситуаціях, коли людина відчуває недостатність чіткої інформації, суперечність або брак конкретики в отриманому із зовнішніх джерел [4].

Психологи вважають, що невизначеність є значним стресом для психіки. Особисті переживання, зокрема, через відсутність здатності використовувати власні ресурси в конкретному місці. Виникає відчуття безсилля. Безсилля – не як відсутність сили, а відсутність опори на себе та оставини, де можна свою силу застосувати. Як наслідок, загальний рівень тривоги підвищується. Тривожність – знервованість, переживання, негативні думки, страх, занепокоєння та розгубленість. Тривожність проявляється, коли конкретна людина відчуває певну загрозу, небезпеку, але вони неявні, невидимі. В окремих випадках тривожність може призводити до панічних атак, ці напади характеризуються прискореним серцебиттям, підвищенням кров'яного тиску, задишкою під час видиху або вдиху і повною дисоціацією від тіла. Людина потребує кваліфікованої опомоги [6].

Особистість повинна вміти пристосовуватися до нових ситуацій, диференціювати продуктивні та непродуктивні дії. У цьому контексті ми вивчаємо, що може бути корисним чи шкідливим для виживання в критичних обставинах. А також намагаємося виявити та дослідити індивідуальну психологічну здатність протистояти стресу в умовах невизначеності під час війни. Найближчі плани дослідження теми включають створення психокорекційної програми, направленої на підвищення стресостійкості жінок – вимушених мігранток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : дис ... канд. психол. Наук. Одеса, 2015. 246 с.

2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2009. 513 с.
3. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
4. Стуліка О.Б., Бабкіна А.П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. Молодий вчений, № 3 (91). 2021. С. 193–198.
5. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С. 44-47.
6. Ткачишина О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Том 33 (72) № 2, 2022. С. 123-127.
7. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2014). Hardiness and Health: A Review of the Literature. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), С. 287–296.

Павло Блозва

кандидат психологічних наук, викладач,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

blozva.pavlo@tnpu.edu.ua

СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ ГРОМАДИ ВІД НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

Психологічний зміст соціального капіталу дістав відображення в працях
П. Бурд'є, Дж. Коулмана, Р. Патнема [1-3]

Від першої згадки [4] еволюція цього терміну пройшла через економічні дисципліни, де його розглядають крізь призму накопичення ресурсів окремої особи [5, 6] або спільноти [7], до соціальних, у яких визначають його роль у побудові громадянського суспільства [8, 9]. Далі цей концепт перейшов у психологічний дискурс, де набув ознак психологічних ресурсів [10, 11], джерела побудови соціальних норм і довіри [12], потенціалу ефективної комунікації [13].

Теоретичний аналіз та узагальнення досліджень дає змогу визначити, що соціальний капітал як психологічний ресурс – це накопичені можливості середовища міжособової взаємодії, використовуючи які людина може досягнути власних цілей і/або сприяти досягненню намірів групи, до якої належить. Виділено п'ять компонентів соціального капіталу як психологічного ресурсу: ефективність соціальної взаємодії, ідентифікація з групою, соціальна згуртованість, міжособова довіра, готовність до взаємодопомоги [14].

В цьому ж руслі видається доцільним згадати дослідження закритих груп [15], де автори вказують на те, що в межах такої соціальної спільноти домінує моноструктурування, що породжує жорстке розділення на «своїх» і «чужих», це веде до поляризації і фактичного розриву міжгрупових взаємин. В подібному ключі будує свої погляди й К. Поппер. Він описує феномен закритого суспільства – типу спільноти, що характеризується статичною соціальною структурою, обмеженою мобільністю, нездатністю до інновацій, традиціоналізмом, догматичною авторитарною ідеологією. Таке суспільство вченими також визначалася через «особистісну недостатність» («звичайна людина» не може приймати рішення і проявляти суб'єктність) і жорстку ієрархічну організацію соціуму. Такий тип соціального капіталу можна назвати «стягуючим» («закритим») соціальним капіталом [16].

Протилежне за своєю суттю і результативністю роботи спільноту, на нашу думку, найкраще описав К. Поппер, увівши термін «відкрите суспільство» визначає як тип спільноти з динамічною соціальною структурою, високою мобільністю, здатністю до інновацій, критицизмом, індивідуалізмом і демократичною плюралістичною ідеологією. Вчений вказує на

оберненопропорційну залежність між проявом індивідуалізму та плюралізму думок, ефективної соціальної взаємодії тощо й жорсткою соціальною ієрархією. Вчені у таких спільнотах вказують на наявність «відкритого» (об'єднуючого) соціального капіталу. Для нього характерні високий рівень міжособистісної взаємодії, високий рівень довіри та толерантності, поділяння всіма членами спільноти подібних норм і цінностей [16].

Відтак, варто означити як кожен із компонентів соціального капіталу як психологічного ресурсу може проявлятися крізь призму психологічної стійкості. Підсумування цього наведено в Таблиці 1.

Таблиця 1

Роль соціального капіталу в психологічній стійкості

Спільноти	Компоненти соціального капіталу як психологічного ресурсу	Ключові висновки
Сьєрра-Леоне	міжособова довіра	Зусилля з примирення збільшили соціальний капітал, але погіршили психологічне здоров'я
Південний Судан	ефективність соціальної взаємодії, соціальна згуртованість	Ділення історіями посилила довіру та соціальну згуртованість, сприяючи колективній стійкості
Шрі-Ланка	ідентифікація з групою	Соціальна підтримка сім'ї та громади пом'якшила травми, пов'язані з війною
Непал	готовність до взаємодопомоги	Стягуючий та зв'язуючий соціальний капітал дозволили виконувати колективні дії, які сприяли відновленню
Північний Іран	готовність до взаємодопомоги	Зв'язуючий соціальний капітал значно підвищив стійкість громади
Індонезія	готовність до взаємодопомоги	Сусідські, жіночі та політичні мережі будували повсякденну стійкість

У післявоєнній Північній Шрі-Ланці виснаження соціального капіталу, особливо довіри, було визначено як значний бар'єр для реабілітації та відновлення громади [17]. У Румунії громади з сильними соціальними мережами

сприймалися як більш стійкі, оскільки жителі надавали допомогу та емоційну підтримку тим, з ким вони мали емоційні зв'язки, таким як сім'я та сусіди [18].

Соціальний капітал сприяє колективним діям, що має важливе значення для стійкості громади. У селі Понгток, Індонезія, соціальний капітал суттєво вплинув на колективні дії, маючи 99% вплив на суспільство та зусилля уряду щодо відновлення стихій. У Гілі Травангані, Індонезія, соціальний капітал дозволив колективним діям, які забезпечували самоорганізовані ресурси після землетрусу, підкреслюючи важливість залучення громади до зміцнення стійкості [19].

Культурні практики та відновлення ідентичності громади є життєво важливими для відновлення соціального капіталу та стійкості. В Іраку процес розмінування не тільки усунув фізичні небезпеки, але й допоміг відновити ідентичність та надію громади, сприяючи колективній стійкості [20].

У Північній Шрі-Ланці культурні та традиційні вірування, практики та ритуали були захисними факторами, які підтримували стійкість громади, відновлюючи процеси громади та зміцнюючи соціальні зв'язки [21].

Ефективна комунікація та соціальне навчання - це механізми, за допомогою яких соціальний капітал підвищує стійкість громади. Систематичний огляд визначив інформаційну комунікацію та соціальне навчання як критичні механізми сприяння стійкості громади до катастроф [22]. У умовах постконфлікту просування соціального капіталу за допомогою програм соціотерапії на основі громад може покращити соціальне навчання та покращити результати психічного здоров'я, додатково підтримуючи стійкість громади [23].

Хоча соціальний капітал є потужним ресурсом для побудови громадянської ідентичності під час війни, важливо визнати його потенційні недоліки. Соціальний капітал іноді може мати виключний ефект, посилюючи існуючі соціальні розриви та перешкоджаючи більш широкій суспільній згуртованості. Крім того, просування соціального капіталу має бути специфічним для контексту, оскільки його ефективність може змінюватися залежно від культурних та суспільних факторів [24].

Розуміння цих нюансів має важливе значення для ефективного використання соціального капіталу в умовах конфлікту та постконфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bourdieu P. The three forms of theoretical knowledge. *Social Science Information*. 1973. Вип. 12, №. 1. С. 53–80. URL: <https://doi.org/10.1177/053901847301200103> (дата доступу: 12.04.2025).
2. Coleman J. S. The Rational Reconstruction of Society: 1992 Presidential Address. *American Sociological Review*. 1993. Т. 58, № 1. С. 1. URL: <https://doi.org/10.2307/2096213> (дата звернення: 12.05.2025).
3. Putnam R. Bowling Alone The Collapse and Revival of American Community / Robert Putnam. – Simon & Schuster, 2001. 544 с.
4. Hanifan L. J. The Rural School Community Centre. *Annals of the American Academy of Political and Social Sciences*, Вип. 67. 1916. С. 130-38
5. Becker G. Human capital revisited. *Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis with Special Reference to Education* (3rd Edition). The University of Chicago Press. 1994. С. 15-28.
6. Araujo L., Easton G. A Relation Resource Perspective on Social Capital. *Corporate Social Capital and Liability* – Kluwer Academic Publishers. 1999. С. 68 -87
7. Лесечко М.Д. Соціальний капітал: теорія і практика : [монографія] / М.Д. Лесечко, О.Г. Сидорчук. Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2010. 220 с.
8. Колодій А. Сутність громадянського суспільства і механізми його впливу на політику. Доповідь на заключній регіональній конференції проекту «Чемпіони громадянського суспільства». Львів, 8 лютого 2003 р.
9. Захарченко О. В. Соціальний капітал як чинник взаємодії громадянського суспільства та місцевого самоврядування. *Наукові записки НаУКМА*. – 2005. – Т. 45 : Політичні науки. – С. 32-38.
10. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. Вип. 37. С. 122–147.

11. Hobfoll, S.E., Nadler, A., Leiberhan, J. Satisfaction with social support during crisis: Intimacy and self esteem as critical determinants. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Вип. 51. С. 296–304
12. Cook K. Networks, norms, and trust: The social psychology of social capital. *Social Psychology Quarterly*. 2005. Вип. 68(1) С. 4-14.
13. Perkins D. D. Community psychology perspectives on social capital theory and community development practice. *Community Development*. 2002. Вип. 33(1). С. 33-52.
14. Блозва П. І. Соціальний капітал як психологічний ресурс: теоретичне означення поняття. *Проблеми політичної психології* : зб. статей / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології. К. : Міленіум, 2016. Вип. 3 (17). С. 59 – 72
15. Golembiewski R. T., Olson M. The Logic of Collective Action. *American Sociological Review*. 1966. Т. 31, № 1. С. 117. URL: <https://doi.org/10.2307/2091298> (дата звернення: 12.04.2025).
16. Meisel J. H., Popper K. R. The Open Society and Its Enemies. *The Western Political Quarterly*. 1951. Т. 4, № 3. С. 498. URL: <https://doi.org/10.2307/442861> (дата звернення: 12.04.2025).
17. Koroma A. Lost Voices, Fragile Warriors: Social Capital, Reconciliation and the Reintegration of Former Combatants in Sierra Leone : PhD thesis. Westminster, 2018. 245 с. URL: <https://doi.org/10.34737/qq4x2> (дата звернення: 12.04.2025).
18. Năforniță R. Conferința națională „Devianță și criminalitate. Evoluție. Tendințe. Perspective. DECRET – 2018”, Bacău, 22-23 noiembrie 2018. *Sociologie Romaneasca*. 2019. Т. 17, № 1. С. 142–143. URL: <https://doi.org/10.33788/sr.17.10> (дата звернення: 12.04.2025).
19. N. High Diversity of Mangrove Ecosystem on the North Coast of Bangkalan, East Java, Indonesia. *Egyptian Journal of Aquatic Biology and Fisheries*. 2024. Т. 28, № 4. С. 2131–2146. URL: <https://doi.org/10.21608/ejabf.2024.375983> (дата звернення: 12.04.2025).

20. Durham J., White R. Collective resilience following mine clearance in Kurdish Iraq. *International Journal of Disaster Resilience in the Built Environment*. 2015. Т. 6, № 2. С. 156–167. URL: <https://doi.org/10.1108/ijdrbe-01-2014-0007> (дата звернення: 12.04.2025).
21. Somasundaram D., Sivayokan S. Rebuilding community resilience in a post-war context: developing insight and recommendations - a qualitative study in Northern Sri Lanka. *International Journal of Mental Health Systems*. 2013. Т. 7, № 1. URL: <https://doi.org/10.1186/1752-4458-7-3> (дата звернення: 12.04.2025).
22. How does social capital facilitate community disaster resilience? A systematic review / G. Zhao та ін. *Frontiers in Environmental Science*. 2025. Т. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fenvs.2024.1496813> (дата звернення: 12.04.2025).
23. Noel P., Cork C., White R. G. Social Capital and Mental Health in Post-Disaster/Conflict Contexts: *A Systematic Review. Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2018. Т. 12, № 6. С. 791–802. URL: <https://doi.org/10.1017/dmp.2017.147> (дата звернення: 12.04.2025).
24. Eklinder-Frick J., Eriksson L., Hallén L. Social capital, individuality and identity. 31st IMP Conference : Матеріали міжнар. конф., м. Kolding, 27 серп. 2015 р. Denmark, 2015. URL: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:820088/FULLTEXT01.pdf> (дата звернення: 12.04.2025).

Олена Бережна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

lenalya83@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний світ характеризується високим рівнем стресу, причиною якого є глобальні економічні, соціальні та політичні події. В Україні ця проблема набула дуже важливого значення через повномасштабне вторгнення Росії у 2022 році. Постійні загрози, повна невизначеність, втрати близьких людей та житла, вимушена необхідність покинути власні домівки, труднощі адаптації у нових містах або країнах поставили мільйони українців у екстремальні психологічні умови, які вимагають особливої внутрішньої сили та витримки.

У таких складних умовах стресостійкість стає життєво необхідною навичкою для збереження не тільки психічного здоров'я, але навіть здатності нормально функціонувати. Інтерактивні цифрові технології відіграють важливу роль у підтримці ментального здоров'я громадян нашої країни. Різноманітні мобільні додатки, веб-платформи та інтерактивні ігри стали корисними інструментами для психологічної реабілітації та розвитку стресостійкості як серед цивільних осіб, так і серед військових.

Такі онлайн-інструменти стали одними з найбільш ефективних засобів зниження рівня стресу завдяки своїм численним перевагам.

1. Доступність та зручність. Мобільні додатки та онлайн-платформи забезпечують можливість тренування стресостійкості в будь-який час і в будь-якому місці. Наприклад, додатки Calm та Headspace пропонують прості

інтерфейси для виконання медитацій, дихальних вправ і рефлексії, які доступні навіть у складних польових умовах [4, с. 896].

2. Персоналізація контенту. Завдяки штучному інтелекту ці інструменти адаптуються до потреб користувачів. Наприклад, програми можуть пропонувати вправи для управління конкретними емоціями (тривогою або страхом), які часто виникають під час кризових ситуацій [5, с. 170].

3. Мотивація через інтерактивність. Включення елементів гейміфікації, таких як нагороди, рейтинги та змагання, підвищує залученість користувачів, що є особливо важливим у ситуаціях хронічного стресу.

4. Самоосвіта та довготривалий ефект. Інтерактивні інструменти сприяють формуванню навичок самоаналізу та саморегуляції, які залишаються ефективними навіть після завершення користування додатками [1, с. 104].

Різноманіття форм інтерактивних цифрових технологій дає можливість вибору в залежності від індивідуальних потреб користувачів.

1. Мобільні додатки. Найбільш популярними інструментами є додатки для медитації, релаксації та саморефлексії. Наприклад, додатки Calm і Headspace мають численні аудіо- та відеоресурси, які допомагають знижувати рівень тривожності та покращувати емоційний стан [3, с. 976 – 977].

2. Гейміфіковані платформи. Ігрові механізми, використані на таких платформах, як SuperBetter, допомагають людям у невимушеній формі долати стрес, виконуючи завдання та досягаючи цілей.

3. Онлайн-курси. Курси на платформах, подібних до Coursera або Udemy, пропонують структуровані тренінги з розвитку стресостійкості, включаючи лекції, практичні завдання та інтерактивні заняття [2, с. 44].

4. Технології віртуальної реальності (VR), які дозволяють моделювати стресові ситуації та навчати користувачів правильно реагувати на них у безпечному середовищі.

Інтерактивні цифрові технології демонструють досить високу ефективність у різних аспектах розвитку стресостійкості:

1. Зменшення рівня тривожності. Медитації та дихальні вправи, доступні

через додатки, допомагають стабілізувати емоційний стан і зменшити рівень тривожності [6, с. 486].

2. Підвищення когнітивної гнучкості. Ігри для розвитку уваги та пам'яті сприяють кращій адаптації до значних змін у житті.

3. Фізичне відновлення. Цифрові інструменти, які включають вправи для релаксації, позитивно впливають на якість сну, що надзвичайно важливо для відновлення сил.

Але крім численних переваг, існують також певні виклики, що пов'язані з використанням інтерактивних цифрових технологій:

1. Інформаційне перенасичення – надмірне використання таких технологій може призвести до виснаження психічних ресурсів.

2. Надійність ресурсів – не всі інструменти є науково обґрунтованими, тому важливо відбирати перевірені джерела та додатки [2, с. 40].

3. Соціальна нерівність – у деяких регіонах України, особливо в зонах бойових дій, доступ до сучасних цифрових технологій є обмеженим через технічні та фінансові бар'єри.

Отже, інтерактивні цифрові технології допомагають людям адаптуватися до складних умов. А психологічна реабілітація за допомогою VR-технологій стає перспективним напрямом у роботі з ветеранами війни.

Незважаючи на виклики, пов'язані з інформаційним перенасиченням і доступністю, ці технології мають великий потенціал для подальшого використання в нашій країні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Крупник І.Р., Крупник Г.А., Бабатіна С.І. Особливості ставлення здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання. *Міжнародний електронний журнал «Інформаційні технології і засоби навчання»*. 2022. Т. 91. № 5. С. 98–112. DOI: 10.33407/itlt.v91i5.4853.

2. Лаврентьева О.О., Крупський О.П. Дидактика цифрової епохи: виклики, можливості та перспективи розвитку. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2024. № 2(28). С. 37–49. DOI: 10.32342/3041-2196-2024-

2-28-4.

3. Севост'янов П.О., Клімушев В.В., Клімушева Г.С. Аналіз цифрових інструментів для психологічного тренування: використання веб-платформ, ігрових додатків та онлайн-курсів. *Наукові перспективи*. 2024. № 6(48). С. 971–985. DOI: 10.52058/2708-7530-2024-6(48)-971-985.

4. Севост'янов П.О., Клімушев В.В., Клімушева Г.С. Ефективність цифрових інструментів у психологічному навчанні та тренуванні: аналіз мобільних додатків та інтерактивних веб-сервісів. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-887-899](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-887-899) (дата звернення: 18.03.2025).

5. Царик В.Ю., Бичкова Д.М., Кліщ С.М., Каліберда Ю.О. Конкурентний аналіз існуючих програмних застосунків для покращення ментального здоров'я. *Системні технології*. 2024. № 4(153). С. 166–179. DOI: 10.34185/1562-9945-4-153-2024-16.

6. Digital technology for treating and preventing mental disorders in low-income and middle-income countries: a narrative review of the literature. *Lancet Psychiatry*. 2017. № 4(6). P. 486–500. DOI: 10.1016/S2215-0366(17)30096-2.

Олена Левковська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

kravchenkoolenka231@gmail.com

Соломія Чопик

кандидат психологічних наук, викладач,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

schopyk@tnpu.edu.ua

ВПЛИВ БОЙОВИХ ТРАВМ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ

Війна в Україні підняла на вищий рівень актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги може призвести до несприятливих наслідків як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому. Така руйнація породила і продовжує розвивати військовий синдром в усіх прошарках українського суспільства, тому постає питання про стратегії пошуку оптимальних шляхів реабілітації тих воїнів, які захищали і захищають Батьківщину, щоб повернути їх до цивільного життя, мінімізуючи руйнівний вплив екстремальних військових умов на їхню психіку та фізичний стан. Тому питання психологічної підтримки та реабілітації учасників бойових дій є надзвичайно актуальним.

Вивченням питань соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя займалися такі науковці, як А. Агаєв, В. Алещенко,

Ю. Акименко, О. Блінов, Ю. Бриндіков, О. Буряк, М. Гіневський, Н. Берегова, Л. Джигун, Г. Катеруша та інші.

Після участі у бойових діях військовослужбовці часто стикаються з глибокими змінами у психоемоційному стані, які мають довготривалий характер і можуть істотно впливати на якість їхнього подальшого життя. Бойові травми, зокрема психологічні, мають складну і багатовимірну природу, що обумовлює потребу в системному підході до вивчення їхніх наслідків [2, с. 311].

Психологічні наслідки участі у бойових діях, як правило, пов'язані з сильним стресовим впливом, пережитим у надзвичайно екстремальних умовах. Військові можуть зазнати травм, спричинених безпосередньою загрозою життю, втратою побратимів, необхідністю прийняття морально складних рішень, а також довготривалим перебуванням у стані бойової готовності. Одним із найпоширеніших психічних розладів у демобілізованих військовослужбовців є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що характеризується нав'язливими спогадами, нічними кошмарами, підвищеною тривожністю, дратівливістю та емоційною відстороненістю.

Дослідження у сфері військової психології засвідчують, що вплив бойових травм може виявлятися також у депресивних станах, порушеннях сну, зниженні мотивації до соціальної активності, труднощах у встановленні міжособистісних контактів, а також у зловживанні психоактивними речовинами як формі втечі від внутрішнього болю. Важливо зазначити, що травматичний досвід може також призвести до формування деструктивної самооцінки, відчуття провини або сорому, що ускладнює процес адаптації до мирного життя [1, с. 6].

Участь у бойових діях чинить глибокий і довготривалий вплив на психологічний стан військовослужбовців після демобілізації. Бойові травми нерідко призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресій, тривожних розладів, емоційної відчуженості, агресивності або, навпаки, апатії. Повернення до мирного життя супроводжується численними труднощами адаптації, що можуть поглиблювати психоемоційні проблеми,

особливо за умов браку розуміння й підтримки з боку соціального оточення [3, с. 20].

Період після демобілізації є критичним етапом, коли військові повертаються до цивільного життя, яке нерідко виявляється не готовим до їхніх психологічних потреб. Соціальна ізоляція, нерозуміння з боку родини або суспільства, труднощі з працевлаштуванням – усі ці чинники можуть поглиблювати психоемоційні проблеми. Важливо наголосити, що не лише безпосередній бойовий досвід, але й відсутність належної системи психологічної підтримки є причиною загострення симптомів психічного виснаження у демобілізованих осіб [1, с. 15].

Адаптація до мирного життя потребує комплексної психологічної допомоги, яка має включати як індивідуальні, так і групові форми психотерапії, роботу з родинами військових, залучення фахівців у сфері травмотерапії, а також розробки спеціалізованих реабілітаційних програм. Позитивного ефекту можна досягти шляхом упровадження когнітивно-поведінкової терапії, методів тілесно-орієнтованої психотерапії, арттерапії та програм соціальної інтеграції.

Успішне подолання наслідків бойових травм залежить не лише від професійного рівня надання допомоги, а й від суспільної підтримки, визнання важливості проблеми, подолання стигматизації психічних розладів і формування позитивного образу ветерана як особи, яка заслуговує на повагу, підтримку та розуміння. Такий підхід сприятиме не лише відновленню психічного здоров'я окремих осіб, а й загальному оздоровленню суспільства у післявоєнний період [3, с. 16].

Ефективне подолання психологічних наслідків бойового досвіду потребує комплексного підходу: впровадження системної психологічної допомоги, створення реабілітаційних програм, навчання фахівців, а також активного залучення родин військових до процесу відновлення. Важливим чинником є також суспільна готовність прийняти ветеранів, формування позитивного соціального образу військового, подолання упереджень щодо звернення по психологічну допомогу [2, с. 313].

Отже, проблема бойових травм після демобілізації має не лише медико-психологічний, а й соціокультурний вимір. Її вирішення можливе лише за умов інтеграції зусиль держави, фахівців і суспільства в цілому задля забезпечення гідного повернення військових до мирного життя та збереження їхнього психічного здоров'я. Для того, щоб оточення полегшило процес адаптації військових до цивільного життя, необхідно, щоб близькі та оточуючі розуміли стан демобілізованих, особливості їх поведінки.

Тому перспективами наших подальших досліджень є емпіричне дослідження впливу бойових травм на психологічний стан військових після демобілізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. С.6 - 16.
2. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Психологічна реабілітаційна робота військовослужбовців з психічними травмами. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 311–325.
3. Блінов О. Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 2022. – С. 16–22. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.2>

Соломія Вершигора

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти спеціальності «Психологія»,
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

solomiastus@ukr.net

Марина ОРАП

доктор психологічних наук, професор,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна
orap2003@ukr.net

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний світ характеризується динамічними змінами, високою невизначеністю та глобальною конкуренцією. Здатність особистості адаптуватися до викликів, долати труднощі та зберігати ефективність у стресових ситуаціях стає ключовим фактором її успішності. Резильєнтність як психологічна стійкість розглядається як комплексна якість, яка включає в себе емоційну гнучкість, стресостійкість, адаптивність і внутрішню мотивацію.

Конкурентоспроможність особистості вимагає не лише професійних знань та навичок, а й розвинених психологічних характеристик, що дозволяють ефективно діяти в умовах нестабільності та змін. У зв'язку з цим дослідження резильєнтності як фактора конкурентоспроможності є актуальним як для науковців, так і для психологів, практиків у сфері освіти, управління персоналом та розвитку лідерських якостей.

Тема резильєнтності та її впливу на конкурентоспроможність особистості досліджувалася як зарубіжними, так і українськими науковцями. Зокрема, Е.

Вернер, А. Мастен, Б. Бенард, К. Ревічі, М. Селігман, Т. Титаренко, О. Карпенко, Г. Блінова, С. Ілляшенко, О. Кокун, Т. Мельничук.

Сучасні дослідження розглядають резильєнтність, як багатоаспектну характеристику, що включає емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість, внутрішню мотивацію та здатність до саморефлексії

Відтак, на думку Е. Вернер, резильєнтність являється результатом взаємодії внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) факторів, які допомагають людині долати труднощі та досягати успіху [4; 8].

Однак, резильєнтність не являється вродженою рисою, а розвивається через досвід та ефективні стратегії подолання стресу, конфліктів, труднощів.

Схожу думку сформулювала й А. Мастен, яка пояснює резильєнтність, як здатність людської адаптивності, що дозволяє людині ефективно справлятися з викликами [3].

Основа психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій – резильєнтність. Вона сприяє підтримці психологічного благополуччя, професійного зростання й здійснює суттєвий вплив на продуктивність, кар'єрний розвиток та професійну успішність [5].

Резильєнтність являється ключовим фактором кар'єрного зростання, оскільки забезпечує гнучкість мислення, стресостійкість і здатність до швидкого навчання.

Конкурентоспроможність особистості визначається її здатністю ефективно функціонувати в умовах конкуренції, швидко адаптуватися до змін та приймати оптимальні рішення в складних ситуаціях [5].

Дослідження у сфері управління персоналом доводять, що працівники з високим рівнем резильєнтності швидше адаптуються до змін, проявляють ініціативність та мають вищі показники продуктивності. Це підтверджує, що резильєнтність є важливим предиктором професійного успіху та лідерського потенціалу [6].

Розвиток резильєнтності сприяє не лише індивідуальній стійкості до стресу, але й формуванню стратегії довгострокового успіху. Водночас

відсутність цієї якості може призводити до зниження мотивації, емоційного вигорання та втрати конкурентних переваг у професійній діяльності [2].

О. Карпенко підкреслює, що професійна конкурентоспроможність особистості, зумовлена не лише наявністю фахових компетенцій, а й стресостійкістю, здатністю швидко навчатися та ефективно взаємодіяти в команді [1].

Дослідження феномену резильєнтності в контексті конкурентоспроможності є надзвичайно важливим для сучасної науки, адже воно сприяє розробці ефективних стратегій особистісного та професійного розвитку, що дозволяють людині успішно адаптуватися до швидкоплинних змін та забезпечувати власну конкурентоспроможність у довгостроковій перспективі [7].

Таким чином, резильєнтність стає не лише психологічною якістю, а й важливим чинником у формуванні конкурентоспроможності особистості. Це доводить її важливість для забезпечення професійної стабільності, високих результатів у кар'єрі та здатності до швидких адаптацій в умовах змін. Розвиток резильєнтності є необхідним ключовим фактором для досягнення довгостроковому успіху, як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жовнер В. Ю. Особливості детермінант конкурентоспроможності в кризові періоди професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 128–138. URL: <https://istarhiv.chdu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/157708>.
2. Козубовська І. В., Козубовська Н. М., Попович І. С., Боднар І. Р., Григорович Т. О. Особливості детермінант конкурентоспроможності в кризові періоди професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 275–297.
3. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

4. Лепська Н. В. Резильєнтність як динамічна характеристика держави в умовах сучасних геополітичних процесів. *Збірник тез конференції*. 2024. С. 59.
5. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. № 18. С. 96–120.
6. Титаренко Т. М. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 11–23.
7. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–41.
8. Загальна психологія та психологія особистості. Baltija Publishing. Рига: Baltija Publishing, 2022. 150 с. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/325/8964/18754-1?inline=1>. (Дата звернення: 21.03.2025).

Христина Дзюнь

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

muriuchristina@gmail.com

ВПЛИВ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Життя – це складний шлях, на якому кожна особистість зіштовхується з різними викликами та обставинами. Серед них особливе місце займають складні життєві обставини, які можуть відігравати важливу роль у формуванні та розвитку особистості. Українське суспільство зараз переживає серйозну

соціальну кризу, спричинену повномасштабною війною, яку розпочала росія 24 лютого 2022 року. Ця криза поглибила такі проблеми, як: політична та економічна нестабільність, збільшення безробіття, розлучень і кількості дітей-сиріт. Через війну населення України перебуває в постійній ситуації загрози для життя, і це призводить до поширення тривожності, депресії, порушень сну, панічних атак та екзистенційної кризи, втрати сенсу життя і нерозуміння, як продовжувати жити далі. Відповідно актуальним постає питання вивчення та аналізу впливу складних життєвих обставин на психоемоційний стан особистості.

Дослідженням складних життєвих ситуацій займалися різні зарубіжні (W.J. Froming, S. Folkman, R. Lazarus та ін.) та вітчизняні (І.В. Ващенко, С. Горбач, Б.Б. Іваненко, Е.Р. Маннапова, В.В. Предко, Ю.М. Швалб та ін.) вчені, проте залишається мало вивченим питання впливу складних життєвих обставин на розвиток резильєнтності.

Аналіз нормативно-правових документів показав, що на державному рівні у статті 1 Закону України «Про соціальні послуги» поняття складні життєві обставини трактується як ситуації, які об'єктивно перешкоджають нормальному функціонуванню особи і наслідки цих обставин вона не може подолати самостійно. Серед таких обставин можуть бути: інвалідність, втрата рухової активності внаслідок старості або стану здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла або роботи, насильство, вороже ставлення та конфлікти в родині, низький дохід, психологічні або психічні розлади, природні катастрофи тощо [3].

Складні життєві ситуації виникають, коли стандартний ритм життя людини порушується або змінюється, і вона не може знайти рішення, використовуючи звичні стратегії поведінки. Такі ситуації можуть бути спричинені як внутрішніми факторами, пов'язаними з особистими діями та почуттями, так і впливом зовнішніх обставин. До зовнішніх чинників належить війна в Україні, через яку багато людей опинилося у складних життєвих обставинах, які зумовили: зміни у соціальній поведінці, припинення звичайних активностей, невизначеність у майбутньому, розвиток стресових станів. Ці складні життєві ситуації змінили

звичні моделі поведінки людей і потребують пошуку нових рішень та стратегій для подолання труднощів. Водночас такі ситуації можуть стимулювати пошук необхідних ресурсів для забезпечення подальшої життєдіяльності. Вони можуть вимагати від особистості креативності, самостійності та внутрішньої сили для подолання труднощів і знаходження виходу зі складної ситуації. Так, українські науковці І.В. Ващенко та Б.Б. Іваненко, визначили ключові показники самовідчуття особистості, котрі мають властивість змінюватися в складних життєвих обставинах, а саме: звуження життєвої активності; зміна суб'єктивного самовідчуття, що проявляється у зосередженості на власних переживаннях; зміна суб'єктивного сприйняття часу, регресивні зміни фізичного стану [1].

Ю.М. Швалб зазначає, що складні життєві ситуації з'являються раптово та проявляються на двох рівнях: можливості депривації самостійно забезпечувати життєві потреби та можливості депривації особистісної самореалізації [6].

Е.О. Грішин трактує складну життєву ситуацію як результат суб'єктивного сприйняття життєвих обставин: або як нездоланих і неконтрольованих, які зумовлюють ненормативну кризу та виникнення негативних психоемоційних проявів, або як таких, що можуть бути контрольовані та мають ймовірність розв'язання. Відповідно у другому випадку, наявність соціальної підтримки та особистісних ресурсів сприятиме виникненню резильєнтності особистості [2].

Варто зазначити, що складна життєва ситуація, спричинена різними зовнішніми та внутрішніми факторами, може сприйматися особистістю, як:

- надзвичайно важка і нездоланна, яка своєю чергою може викликати кризу особистості, що супроводжується негативними психоемоційними станами (стрес, тривога, дистрес), а також симптомами відчуття безсилля, емоційного вигорання та хронічної втоми, і мати руйнівний вплив на особистість;
- ситуація, яку можна успішно вирішити і контролювати, особливо за наявності таких психологічних ресурсів, як: оптимізм, саморегуляція, адекватна самооцінка, проєктивні стратегії протидії стресу, життєва стійкість, самоефективність, глибоке розуміння життя і духовні цінності, а також підтримка від оточення. Це сприяє розвитку резильєнтності особистості.

Резильєнтність є психологічним ресурсом особистості для подолання стресу та адаптації до нових умов після травмуючих складних ситуацій у житті. Вона допомагає забезпечити повноцінне функціонування та психологічний комфорт [4]. Резильєнтність – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та розвиватися під час викликів.

Однак важливо розуміти, що саме складні життєві обставини можуть викликати в особистості здатність пристосовуватися до них і зберігати психічне та фізичне благополуччя. Резильєнтність є важливим чинником психологічного благополуччя і здатності особистості до подальшого розвитку.

Складні життєві обставини можуть бути різноманітними: втрата близької людини, фінансові труднощі, проблеми на роботі або в особистому житті, загрози здоров'ю, природні катастрофи, конфлікти тощо. Вони спричиняють стрес і невпевненість, тому реакція особистості на ці обставини визначає, наскільки вона може подолати їх і вибудувати своє життя далі. Однак сама по собі наявність складних обставин не визначає резильєнтність. Резильєнтність можна розвивати, і складні життєві обставини можуть слугувати каталізатором цього процесу. Отже, проаналізуємо роль і функції складних життєвих обставин у розвитку резильєнтності особистості [4; 5]:

1) підвищення свідомості і самоаналіз. Коли людина опиняється в складних обставинах, це часто вимагає від неї роздумів над собою, своїми цінностями і метою життя. Цей самоаналіз може сприяти підвищенню самосвідомості і розумінню себе, що є важливим засобом розвитку резильєнтності;

2) навички пристосування. Складні обставини вимагають від людини змінювати свій підхід до життя і робити важливі вибори. Це може спонукати особистість розвивати навички пристосування і адаптації до нових умов життєдіяльності;

3) підтримка і взаємодія з іншими. У складних моментах людина може виявити, наскільки важливо мати підтримку родини, друзів і спільноти. Це

зміцнить її стосунки і взаємодію з іншими людьми, що своєю чергою може підвищити її резильєнтність;

4) навчання з досвіду. Складні життєві обставини часто призводять до помилок і невдач, але вони також можуть бути важливим джерелом навчання. Набуття досвіду, визначення помилок і планування кращого підходу в майбутньому – це важливий компонент розвитку резильєнтності;

5) підвищення самодисципліни. Щоб вижити в складних обставинах, доводиться бути більш самодисциплінованим, керувати своїми емоціями і діями. Це вимагає тренування і розвитку власної внутрішньої сили;

6) збільшення стійкості до стресу. Складні життєві обставини можуть викликати стрес, тому здатність особистості ефективно впоратися з ним є важливою для резильєнтності. Тренування методів релаксації, медитації та стресового менеджменту може допомогти людині стати більш стійкою до стресу;

7) розвиток позитивного мислення. Складні життєві обставини можуть порушити психічне здоров'я і викликати негативні думки та емоції. Розвиток позитивного мислення та оптимізму може допомогти зберегти психічне здоров'я особистості і підвищити її резильєнтність.

Отже, здебільшого складні життєві обставини негативно впливають на психоемоційний стан і життєдіяльність людини. Однак, за певних умов, можуть відігравати важливу роль у розвитку резильєнтності особистості. Досвід подолання труднощів дає змогу виробити навички адаптації та сформувати ефективні стратегії боротьби зі стресом. Тому важливим завданням є розвиток резильєнтності, адже це сприятиме адаптації особистості до навколишнього середовища та емоційній саморегуляції в умовах переживання складних життєвих обставин.

Перспективами наших подальших досліджень є діагностичне вивчення рівнів розвитку резильєнтності студентської молоді у складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5 (дата звернення: 03.03.2025)
2. Грішин Е. О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія: ХНПУ*, 2021. Вип. 65. С. 25-41.
3. Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII «Про соціальні послуги». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T192671?an=6> (дата звернення: 10.03.2025)
4. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 2. С. 75-78.
5. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. Вип. №1. С. 74 – 99.
6. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика* : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ, 2017. С. 19-39.

Валентин Каліцинський

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня

вищої освіти спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

valik11kaa@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ

У сучасних умовах нестабільності та невизначеності, війни, міграції працівників важливу роль для забезпечення стабільного функціонування трудового колективу відіграє соціально-психологічний клімат. Зазначені тенденції посилюються під впливом людського фактору, авторитарного керівництва, некомфортних умов праці, конфліктів, і негативно впливають на психоемоційний стан фахівців, особливо працівників банківської установи. Вони зазнають значного емоційного навантаження через високий рівень відповідальності, велику кількість правил та норм, стрес у зв'язку з фінансовими ризиками та міжособистісним спілкуванням з клієнтами. Постійний стрес може призводити до синдрому емоційного вигорання, знижуючи працездатність, професійну мотивацію та життєстійкість. Важливим чинником, що впливає на рівень емоційного вигорання працівників банківської сфери, є стан соціально-психологічного клімату в колективі.

Соціально-психологічний клімат – це якісний показник міжособистісних стосунків, що виявляється в сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній діяльності колективу та всебічному розвитку особистості в групі [9]. Його позитивне чи негативне формування безпосередньо залежить від [умінь](#) керівника мотивувати та цінувати кожного працівника, згуртовувати, об'єднати колектив загалом.

Вагомий внесок у дослідження особливостей соціально-психологічного клімату трудового колективу належить таким науковцям: Н. Базалійська, Є. Гаркавцев, Т. Грабар, В. Горбунова, О. Грішнова, Л. Карамушка, К. Савчин, І. Сорока, Т. Чаусова, А. Фурман, М. Шакірі, Є. Ходаківський, І. Царук та ін.

Соціально-психологічний клімат може різнитися за своїм змістом та спрямованістю залежно від установи. Вчені виокремлюють три його основні види: позитивний (сприятливий), негативний (несприятливий) та нейтральний (спрямованість чітко не визначена) [4, с. 426].

Науковцями визначено такі характерні ознаки позитивного соціально-психологічного клімату: довіра та чуйність до працівників; повага до думок та ідей працівників; доброзичлива критика; задоволеність приналежністю до організації; високий рівень взаємодопомоги; емоційна підтримка; свобода слова; прийняття відповідальності; достатня поінформованість колективу про завдання та стан їх виконання; відсутність тиску; наявність умов активної професійної та творчої діяльності; заохочення самореалізації, самоствердження, саморозвитку кожного працівника; задоволеність умовами роботи [1; 5].

Вчені виокремлюють такі ознаки несприятливого соціально-психологічного клімату: негативний настрій, песимізм, агресивність, конфліктність, недовіра, антипатія між співробітниками, нездорова конкуренція, значна дистанція між колегами, поширення чуток; відсутність рівності та справедливості, зневажливе ставлення до нових співробітників; негативне ставлення до чесності, працьовитості, безкорисливості; інертність та пасивність у виконанні завдань, відсутність синергії; байдужість до проблем колег, заздрість до успіхів; висока плинність кадрів; ігнорування потреб працівників та ін. [1; 5].

Як зазначає Є. Гаркавцев, нейтральний соціально-психологічний клімат характеризується нестійкими настроями в колективі та в будь-який момент може змінитись на позитивний або негативний під впливом зовнішніх та внутрішніх стимулів [3].

Аналіз наукової літератури та досліджень дозволяє констатувати, що стан соціально-психологічного клімату є значущим чинником, що впливає на динаміку емоційного вигорання в робочому колективі.

У цьому контексті цікавим є дослідження О. Куліш та Л. Сіпко, яке зосереджене на вивченні впливу емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у працівників медичної сфери. Науковці дослідили, що несприятливий соціально-психологічний клімат є одним із стрес-факторів, що впливають на розвиток синдрому [7]. У низці досліджень емоційного вигорання у працівників медичних закладів акцентовано увагу на важливості моніторингу психологічного стану фахівців, аналізі особливостей соціально-психологічного клімату. Зазначено, що негативний клімат може сприяти розвитку емоційного вигорання, тому для запобігання цього рекомендується підвищувати стресостійкість в колективі, рівень взаємодії та довіри між його членами, проводити заходи щодо аналізу труднощів та проблем, які виникають під час роботи [10].

Це підтверджують і результати дослідження О. Іванашко, І. Коперлян. Дослідниками встановлено взаємозв'язок між несприятливим соціально-психологічним кліматом та рівнем емоційного вигорання працівників [6].

Отримані дані в дослідженні А. Куцяк свідчать, що несприятливий соціально-психологічний клімат під час кризових ситуацій (війна, економічна нестабільність) у педагогічних колективах значно посилює прояви емоційного вигорання серед вчителів. З огляду на це, було розроблено практичні рекомендації та вправи для профілактики емоційного вигорання [8].

Заслуговують на увагу результати досліджень Л. Водянки та З. Кобеля щодо формування та вдосконалення соціально-психологічного клімату в колективі. Вчені стверджують, що соціально-психологічний клімат впливає на рівень стресу, мотивацію та задоволеність роботою. При сприятливому кліматі працівники відчують радість, натхнення, впевненість, підтримку, при несприятливому – тривогу, стрес, фрустрацію, виснаження, тиск. Науковці зазначають, що підтримка від колег та керівника сприяє зниженню емоційного напруження [2].

Таким чином, узагальнюючи проаналізовані дослідження, зазначимо, що соціально-психологічний клімат – це емоційна атмосфера, що панує в колективі, яка визначається особливостями міжособистісних взаємин та спілкування працівників, корпоративною культурою установи. Неприятливий соціально-психологічний клімат в колективі призводить до емоційного вигорання працівників. Доведено, що негативно впливають на соціально-психологічний клімат: конфлікти у колективі (підвищують рівень стресу, знижують емоційну стійкість працівників), авторитарний стиль керівництва (викликає почуття безсилля, демотивацію у членів колективу), відсутність підтримки та соціальної згуртованості (зумовлює ізолюваність, самотність, байдужість та втрату сенсу діяльності). Відтак, вбачаємо важливість та необхідність у регулярних профілактичних заходах щодо покращення соціального-психологічного клімату в колективі з метою запобігання емоційного вигорання працівників банківських установ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базалійська Н., Микитюк С. Удосконалення соціально-психологічного клімату на промисловому підприємстві. Східна Європа. *Економіка, бізнес та управління*. 2017. № 1(06). С. 24–31.
2. Водянка Л., Кобеля З. Особливості формування та удосконалення соціально-психологічного клімату у підприємницьких структурах. *Інвестиції: практика та досвід*. 2023. № 5. С. 60–65.
3. Гаркавцев Є. І. Соціально-психологічний клімат у колективі курсантів як умова формування їх професійної надійності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №6. С. 34–38.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_6_8 (Дата звернення: 26.03.2025).
4. Грішнова О. А. Економіка праці та соціально-трудові відносини: підручник. Київ: Знання, 2017. 559 с.
5. Данилюк З. Л., Царук І. М. Формування соціально-психологічного клімату в колективі. *Сучасні виклики сталого розвитку бізнесу: тези виступів II*

Міжнар. наук.-практ. конференції з питань вищої освіти і науки (м. Житомир, 4-5 листопада 2021 р.). Житомир, 2021. С. 152–153.

6. Іванашко О., Коперлян І. Психологічні особливості впливу соціально-психологічного клімату в колективі на емоційне вигорання особистості. *Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології*: тези виступів X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Луцьк, 27 листопада – 02 грудня 2023 р.). Луцьк, 2023. С. 65–73.

7. Куліш О. В., Сіпко Л. О. Вплив емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 1. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.6> (Дата звернення: 26.03.2025).

8. Куцяк А. В. Профілактика синдрому емоційного вигорання у працівників освіти в умовах війни. *Науковий пошук молодих дослідників*. 2023. № 2. С. 159–165.

9. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: МАУП, 2000. 256 с.

10. Соціально-психологічні чинники формування емоційного вигорання у працівників медичного профілю / Литовка В. В., Біланов О. С., Свінцицька Н. Л. та ін. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості: зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конференції до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава, 23–24 травня 2024 р.). Полтава, 2024. С. 85–89.

Секція 5

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: СТРАТЕГІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ

Світлана Заболоцька

кандидат психологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м.Дрогобич, Україна

Svitlana.zabolotska@ukr.net

Тамара Іршак

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м.Дрогобич, Україна

tamarairsak@gmail.com

ПРОФЕСІЙНА САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Період соціалізації – це етап становлення особистості, що пов'язаний із засвоєнням соціального досвіду, розвитком здатності до самоконтролю та формуванням життєвої позиції. Особлива роль у цьому процесі належить професійній соціалізації, яка в студентські роки реалізується у закладах вищої освіти. Саме тут майбутні фахівці здобувають не лише знання, а й навички конструктивної взаємодії в соціально значущому контексті, формують уявлення про себе як суб'єкта професійної діяльності.

Професійна ідентичність поступово формується в міру переходу особистості від залежності від зовнішніх оцінок до внутрішніх джерел мотивації та саморозвитку. Цей перехід супроводжується підтримкою з боку освітнього

середовища, яке має створювати умови для рефлексії, самопізнання та самостійного вибору професійної траєкторії.

Формування професійної ідентичності можна умовно поділити на три етапи.

Перший етап – адаптаційний (переважно перший рік навчання) – це період входження в нову соціальну роль студента, усвідомлення початкових уявлень про професію, розвиток емоційного ставлення до неї. Цей етап нестабільний, позначений невизначеністю та пошуком себе у професійній сфері.

Другий етап – стабілізаційний – характеризується глибшим усвідомленням суті професійної діяльності, формуванням позитивного ставлення до обраної професії, набуттям впевненості у власних силах. Студент починає ототожнювати себе з професійною роллю, набуває навичок саморегуляції та бачить себе суб'єктом майбутньої діяльності.

Третій етап – етап засвоєння – це період, коли відбувається активне переосмислення майбутньої кар'єри, формулювання професійних цілей і стратегій. На цьому етапі студент оцінює перспективи свого розвитку, готується до виходу на ринок праці та самостійного професійного становлення.

Юнацький вік, у який припадає навчання у ЗВО, є критично важливим періодом для розвитку професійної ідентичності. Це час прийняття ключових рішень, формування особистісних цінностей, настанов та уявлень про себе в контексті майбутньої професії. Заклад вищої освіти відіграє роль соціального інституту, який забезпечує не лише освітню функцію, а й сприяє соціалізації особистості в умовах професійного середовища.

Індивідуальні професійні вподобання є формою прояву «Я-концепції», що визначає вибір професійної траєкторії. Установки, через які особистість сприймає свою майбутню професію, формують професійну Я-концепцію, яка впливає на процес самовизначення та прийняття рішень щодо професійної реалізації.

Сучасний фахівець має бути здатним до творчого мислення, самостійного вирішення складних завдань, постійного оновлення знань і вмінь відповідно до

динаміки професійного середовища. Актуальність безперервного професійного розвитку зростає в умовах стрімких технологічних і соціальних змін.

Професіоналізм базується насамперед на знаннях, проте не зводиться лише до них. Він передбачає готовність до постійного самовдосконалення, адаптації до нових викликів, оновлення професійної сфери відповідно до потреб суспільства. Саме інтелектуальний розвиток і професійна гнучкість формують компетентного, конкурентоспроможного спеціаліста.

Отже, професіогенез – це не лише процес оволодіння професійними знаннями та навичками, а й глибока особистісна трансформація, що охоплює світогляд, ціннісні орієнтації, поведінкові стратегії. Професійна ідентичність у цьому контексті виступає як інтегральний показник особистісного і професійного зростання, що визначає готовність молодої людини до самореалізації в обраній сфері.

Проблема формування професійної ідентичності майбутніх педагогів у закладах вищої освіти залишається надзвичайно актуальною. Часто вступ до ЗВО супроводжується непевністю у виборі спеціальності: абітурієнти подають документи на декілька напрямів, не завжди усвідомлюючи, яка з них їм справді близька. В окремих випадках вибір професії зумовлений зовнішніми факторами — впливом батьків, родинними традиціями, бажанням отримати «популярну» чи «престижну» професію, а не покликанням або внутрішнім переконанням. Як наслідок, у перші роки навчання багато студентів почуваються невпевнено щодо обраного шляху, сумніваються у правильності рішення, що негативно позначається на мотивації до навчання, викликає розчарування і навіть спричиняє зміну спеціальності або відрахування.

Нерідко майбутні фахівці обирають педагогічну спеціальність без належного усвідомлення складності та відповідальності цієї професії. Особливо складною є ситуація, коли у випускника школи немає чіткої візії власного майбутнього, і вибір професії стає формальним, а не осмисленим. У таких випадках формування професійної ідентичності ускладнюється, що своєю чергою може призвести до низької залученості у навчальний процес, байдужості

до професійного становлення й навіть психологічного вигорання ще до початку реальної педагогічної діяльності.

Важливим чинником успішної професійної ідентифікації є реалістичне уявлення студентів про специфіку майбутньої професійної діяльності, а також здатність оцінити власні якості крізь призму вимог до професії. Для педагога це надзвичайно важливо, адже окрім фахових знань, професія вимагає особливих особистісних рис: емпатії, терпимості, психологічної стійкості, здатності до рефлексії, автентичності, емоційної відкритості, гнучкості у спілкуванні з дітьми, батьками та колегами. Тому над розвитком цих рис слід цілеспрямовано працювати ще в процесі навчання у ЗВО.

Однак, однією з ключових проблем сучасної педагогічної освіти є надмірна орієнтація на теоретичну підготовку та засвоєння інформації. Значно менше уваги приділяється розвитку емоційно-ціннісної сфери, смислотворенню, особистісному зростанню студента як майбутнього педагога. Водночас, у реальному педагогічному процесі саме ці компоненти — здатність бачити сенс у своїй діяльності, приймати цінності гуманістичної педагогіки, вміти будувати емоційно насичену взаємодію — стають визначальними.

Ще одна проблема полягає в недостатньому залученні студентів до вирішення реальних професійних ситуацій. Практична підготовка часто має формальний характер, і не завжди забезпечує можливість студентам відчувати себе в ролі педагога, зіткнутись із викликами та суперечностями реальної шкільної практики, навчитися приймати відповідальні рішення.

Висновки. Таким чином, формування професійної ідентичності майбутнього педагога – це не лише процес засвоєння знань, а й глибоке усвідомлення себе у професійній ролі, прийняття цінностей педагогічної діяльності, розвиток особистісних якостей і формування відчуття професійного покликання. З огляду на це, основним завданням закладу вищої освіти має бути створення умов для всебічного професійного становлення студента.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков В. Л. Проблеми особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2012. № 5 (19). С. 128-137.
2. Лукіяничук А. М. Модель розвитку професійної ідентичності майбутніх педагогів. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Випуск 7. К., 2010. С. 370 – 380.
3. Павлюк М. М. Розвиток професійної ідентичності педагога як чинник попередження дезадаптації школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XI, част. 6. – К., 2009. – С. 318 - 327.
4. Падерно В. В. В. О. Сухомлинський: педагогічна ідентичність. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського* : зб. наук. праць. Вип. 1.47 (114). Серія «Педагогічні науки». Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2014. С. 211–213

Світлана Заболоцька

кандидат психологічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м.Дрогобич, Україна
Svitlana.zabolotska@ukr.net

Юрій Муц

здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м.Дрогобич, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ

Проблематика ідентичності досліджувалася у психології з різних концептуальних позицій, що зумовило багатогранність її інтерпретацій. Серед основних підходів, які суттєво збагатили розуміння цього феномену, вирізняють соціологічний, психоаналітичний, когнітивний та екзистенціально-гуманістичний. Кожен із них вніс свій унікальний вклад у розкриття сутності ідентичності, розширюючи уявлення про її формування, функції та прояви в житті особистості.

Ідентичність є внутрішньо переживаною особистістю як відчуття тотожності та безперервності власного існування у просторі й часі, що актуалізується у взаємодії як із собою, так і з іншими людьми. Це — складна ментальна конструкція, що інтегрує уявлення про себе, базовані на досвіді, саморефлексії та міжособистісному спілкуванні.

У структурі ідентичності виділяють різні її типи, зумовлені ототожненням особистості з певними соціальними статусами або ролями. До таких належать

соціальна, професійна, етнічна, гендерна ідентичність. Крім того, можна говорити й про форми, орієнтовані на індивідуальне сприйняття себе: фізіологічна, статева, особистісна ідентичність тощо. Ідентичність у цьому контексті постає як процес усвідомлення особою своєї схожості й відмінності одночасно — як із іншими, так і з власним «Я» у різні періоди життя. Це усвідомлення виникає у процесі взаємодії з соціумом, звідки особистість черпає образи, норми, цінності, ідеали, але при цьому зберігає власну неповторність і унікальність [3, с. 121].

У межах різних психологічних концепцій виокремлюються етапи та механізми формування ідентичності, які підкреслюють складність і багаторівневність цього процесу. Наприклад, Джордж Мід описував становлення «Я» через послідовні фази — від імпульсивного до рефлексивного «Я», підкреслюючи їхню поступову інтеграцію та єдність у структурі самосвідомості. Анрі Теджфел у межах соціальної психології сформулював модель, у якій виділяються процеси соціальної категоризації, ідентифікації та формування соціальної ідентичності як результату взаємодії з груповим середовищем. Загалом, ідентичність можна розглядати як динамічне явище, що поєднує сталість і гнучкість особистості. Саме через ідентичність відбувається гармонізація внутрішнього світу людини зі змінами зовнішнього середовища, що забезпечує цілісність Я у мінливих життєвих умовах.

Однією з ключових проблем психологічного вивчення особистості вчителя в останні десятиліття є проблема професійної самосвідомості та ідентичності. Саме ці феномени дедалі частіше опиняються у фокусі наукових досліджень, оскільки вони безпосередньо впливають на ефективність педагогічної діяльності, рівень професійної реалізації та особистісного зростання педагога.

У межах сучасної психології окреслено структуру професійної самосвідомості вчителя, яка включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний (усвідомлення сутності професії, її вимог і особистісних ресурсів), емоційний (ставлення до професії, задоволення від професійної діяльності) та поведінковий, або регулятивний (здатність до самоконтролю, саморефлексії,

самокорекції в професійній сфері). Дослідження підтверджують, що співвідношення цих компонентів у процесі професіоналізації має динамічний характер, змінюючись залежно від етапу професійного становлення особистості.

Професіоналізація як складний психолого-соціальний процес зумовлює глибинні трансформації особистості, які, своєю чергою, відображаються на її самосвідомості. Насамперед ці зміни стосуються «Я-образів», самооцінки, рефлексивних установок. Важливо наголосити, що професіоналізація не є суто позитивним і безконфліктним шляхом розвитку. Поряд із позитивними зрушеннями, такими як зростання впевненості, усвідомлення професійної ролі й розвиток мотивації до самореалізації, можуть виникати і деструктивні явища: професійна деформація, втрата мотивації, кризи ідентичності. У цьому контексті формування професійної ідентичності набуває особливого значення — як процес, що інтегрує особистісні зміни через механізми самопізнання і рефлексії.

Для оцінки рівня сформованості професійної ідентичності майбутніх учителів початкової школи за пізнавально-інформаційним критерієм було обрано такий показник, як уявлення студентів про перспективи власної професійної самореалізації. Під цим поняттям розуміється усвідомлення можливостей реалізації у професії власних потреб, інтересів, нахилів, а також бачення себе як повноцінного суб'єкта педагогічної діяльності. Для збирання відповідних даних було використано метод анкетування, що дозволив з'ясувати мотиваційні орієнтири студентів, опосередковано пов'язані з їхнім професійним самовизначенням.

Результати дослідження вказують, що переважна більшість студентів незалежно від курсу навчання на перший план ставить утилітарно-прагматичні цінності професії: бажання мати стабільний дохід, можливість кар'єрного зростання, соціальний престиж. У їхньому сприйнятті педагогічна професія часто виконує інструментальну функцію, виступаючи як засіб досягнення матеріального благополуччя та підвищення соціального статусу.

Водночас не можна не відзначити, що значна частина студентів асоціює свою майбутню професійну діяльність із можливостями для самореалізації,

розвитку здібностей, вияву особистісного потенціалу. Для цих осіб педагогічна професія має глибше, внутрішнє значення: вона постає як засіб самоствердження, вираження індивідуальності та соціально значущої активності.

Однак, за результатами дослідження, слід констатувати, що уявлення студентів про професію загалом залишаються досить стабільними протягом усього періоду навчання. Зміни, що спостерігаються, носять незначний характер і свідчать про те, що традиційна система професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи лише частково сприяє формуванню професійної ідентичності як інтегрованої особистісної якості. Відтак виникає потреба у перегляді змісту й організації педагогічної освіти з акцентом на розвиток рефлексивних механізмів, самопізнання та усвідомлення професійної ролі.

Студенти з різним рівнем сформованості професійної ідентичності значно відрізняються за якісними й кількісними показниками когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Особи з високим рівнем професійної ідентичності мають чітке уявлення про суть і специфіку діяльності вчителя початкової школи, добре орієнтуються в її вимогах, адекватно оцінюють власні можливості, розуміють важливість ключових професійних якостей. Їм властиві здатність до об'єктивного самоаналізу, самоконтролю та саморегуляції в педагогічному процесі. Вони демонструють позитивне емоційне ставлення до обраної професії, відчують задоволення від навчання, виявляють прагнення до професійного зростання та удосконалення. Водночас такі студенти мають чітке бачення себе як майбутніх кваліфікованих фахівців і переконані у правильності свого професійного вибору.

Висновки. Таким чином, у процесі навчання в університеті спостерігається певна позитивна динаміка формування професійної ідентичності майбутніх учителів: зростає обсяг професійних знань, формуються навички самооцінювання та рефлексії. Однак, для більшості студентів ідентичність залишається на середньому рівні сформованості, а отже — недостатньо інтегрована в систему особистісних цінностей і професійних орієнтирів.

Частими є ознаки деформації професійної ідентичності: фрагментарна або дифузна Я-концепція, нереалістичні уявлення про власні професійні ресурси, нестійкість намірів, завищена або занижена самооцінка. Ці проблеми свідчать про необхідність більш цілеспрямованого впливу освітнього середовища на формування професійної ідентичності — через впровадження особистісно орієнтованих підходів, посилення рефлексивного компоненту та створення умов для глибокого самопізнання у професійному контексті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков В. Л. Проблеми особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2012. № 5 (19). С. 128-137.
2. Іщук О .В. Чинники становлення професійної ідентичності студентів вищого навчального закладу. *Проблеми сучасної психології*. 2013. С. 120-127 .
3. Кочкурова О.В. Роль професійної ідентичності у контексті професійного становлення особистості майбутнього фахівця. *Актуальні проблеми практичної психології*. Збірник наукових праць. Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2012. 576 с.
4. Падерно В. В. В. О. Сухомлинський: педагогічна ідентичність. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського* : зб. наук. праць. Вип. 1.47 (114). Серія «Педагогічні науки». Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2014. С. 211–213

Марія Заміщак

кандидат психологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний
Університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна
dpszammeri@gmail.com

Андрій Проць

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність «Психологія»,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна
andrii.prots@dspu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У зв'язку з бойовими діями у східних областях в Україні, виникло таке явище, як вимушене переселення людей. Серед переміщених осіб переважну кількість становлять жінки та діти. Їм потрібно пристосуватися до нової території, будинку, ментальності людей, до місцевої культури, традицій. Потрібно вміти справитися з страхом, тривожністю, стресом, невизначеністю, депресією, агресією та жити в нових умовах.

Метою психосоціальної реабілітації є відновлення психологічної рівноваги дитини, яка була порушена внаслідок кризової травматичної події. Внутрішньо переміщені діти часто переживають тяжкі втрати: вони втрачають свої домівки, розлучаються або зовсім втрачають близьких. Спогади про пережиті бомбардування та весь жах, який дитина бачила на власні очі, залишають незабутній слід у її психіці, і це не проходить без наслідків.

В стані травми головним відчуттям є страх і почуття безпорадності, адже дитина потрапила в обставини, з якими вона не здатна впоратися. Переляк,

тривога, смуток, агресія — це природні емоційні реакції на такі обставини. Однак якщо з цими емоціями нічого не робити, цей психоемоційний стан може затягнутися і перейти в хронічну форму. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є надзвичайно небезпечним для психічного здоров'я дитини. При ПТСР, окрім посилення перерахованих емоційних станів, виникають нав'язливі хворобливі спогади, постійне відчуття небезпеки, недовіра до навколишнього світу, нічні кошмари, підвищена агресивність або, навпаки, емоційний анабіоз – відхід у себе. Цей стан потребує негайної психологічної допомоги та реабілітації, щоб допомогти дитині відновити емоційний баланс і подолати наслідки травматичного досвіду.

Основним завданням у процесі реабілітації є встановлення внутрішнього контакту з дитиною. У цьому випадку не має значення кількість психологічних знань чи дипломів. Важливіше відчутти дитину, зрозуміти її межі, рівень довіри чи недовіри. Іноді цей процес може зайняти багато часу, але саме це є найважливішим у реабілітації [2; 5].

Психологи застосовують арттерапевтичні методи, які допомагають дітям виражати свої почуття та емоції через творчість. Серед таких методів: а) розмальовка, малювання та плетіння мандал-оберегів: ці техніки допомагають дітям розслабитися, зосередитися і візуалізувати свої переживання у вигляді символів, що мають для них особливе значення; б) робота з восковим пластиліном та природними матеріалами на паперових тарілочках: ці методи використовуються для розвитку творчих здібностей, а також для зниження рівня стресу і тривоги, дозволяючи дітям працювати з тактильними матеріалами; в) спонтанне малювання, спільне малювання, створення групового малюнка: малювання без конкретної мети допомагає дітям висловити свої емоції без страху бути осудженими, а групова робота створює атмосферу підтримки і взаємодії; г) творення індивідуальних та групових колажів: ця методика допомагає дітям організувати свої думки та почуття, працюючи з різними зображеннями, що може сприяти процесу самовираження та розуміння власних емоцій. Ці арттерапевтичні методи допомагають дітям розпізнати і обробити свої травми

через творчість, що є важливим кроком на шляху до їхнього емоційного відновлення [2; 5].

Розробка алгоритму роботи з психокорекційною казкою є ефективним методом для допомоги дітям у вирішенні емоційних проблем, зокрема травм, пов'язаних з війною чи іншими стресовими ситуаціями. Цей підхід включає кілька етапів, які допомагають дитині обробити свої переживання через казкову історію та її аналіз. А саме: 1) створення казки. Психолог може вибрати готову авторську казку або створити власну. Важливо, щоб головний герой казки був схожий на дитину, з якою працюють, і мав схожі проблеми. Проблема героя повинна відображати переживання дитини, а розвиток подій у казці повинен вести до позитивного вирішення цієї проблеми; 2) прочитання та обговорення казки. Після того, як казка буде прочитана, важливо обговорити її з дитиною.

Особливо важливо акцентувати увагу на тому, як герой справляється зі своєю проблемою. Це дозволяє дитині знайти схожості між собою та героєм казки, а також побачити, як можна вирішити свої власні проблеми. Для цього обов'язковими є два питання: «Чому нас ця казка може навчити?», «Кого нагадує головний персонаж казки?». Відповіді на ці питання допомагають дитині знизити емоційну напруженість, усвідомити можливі способи вирішення своїх проблем і перенести цей досвід у своє реальне життя. Наступний етап, малювання та драматизація. Ефективність казкотерапії значно зростає, якщо поєднувати її з малюванням та драматизацією. Дитині можна запропонувати намалювати або продраматизувати найцікавіший момент казки. Цей процес дає змогу дитині не лише краще зрозуміти казкову ситуацію, але й активно втручатися в її перебіг, що позитивно впливає на її емоційне самопочуття.

Третій, робота з мультфільмами. Іншим ефективним методом є використання мультфільмів, особливо у роботі з дитячими страхами. Мультфільми, які можна використовувати, включають такі, як «Монсики "Страх-страхів"», «Нічний монстр або Як перемогти свій страх», «Нітрохи не страшно» та інші. Після перегляду мультфільму необхідно проаналізувати його, виділити способи подолання страхів та обговорити уроки, які можна винести з

мультфільму. Крім того, дитина може намалювати або відтворити через драматизацію найцікавіші моменти мультфільму. Четвертий, озвучення мультфільмів. Як додатковий варіант роботи з мультфільмами, можна видалити озвучення з мультфільму (якщо в ньому немає тексту), і дати дитині можливість самостійно придумати репліки для героїв. Це дозволяє дитині вільно виражати емоції героїв, а також звернути увагу на їхні почуття, що сприяє розвитку емоційного інтелекту і вміння розпізнавати емоції у себе та оточуючих.

Таким чином, поєднання казкотерапії, малювання, драматизації та аналізу мультфільмів є потужним інструментом у процесі корекції дитячих травм, що дозволяє дитині через творчість, співпереживання і розмови знайти способи вирішення своїх проблем і знизити емоційну напруженість.

Науковці [2; 3] виділяють два основні етапи в роботі з дитячими страхами, які допомагають дитині справлятися з емоціями та знижувати рівень тривоги: 1) ідентифікація з об'єктом страху: Цей етап передбачає включення об'єкта страху у себе, що дає дитині можливість контролювати свій страх. Це дозволяє не просто усвідомити наявність страху, а й створити відчуття, що дитина може управляти цією емоцією; 2) дистанціювання від об'єкта страху: Після того як дитина починає розуміти свій страх, наступним кроком є віддалення від нього. Це можна зробити через уявлення страшного об'єкта в незвичному або смішному контексті (наприклад, додавання смішних елементів до малюнка страшного об'єкта або уявлення його в комічній ситуації). Такий підхід допомагає дитині змінити своє сприйняття об'єкта страху, перетворюючи його з чогось загрозливого на щось менш страшне або навіть смішне. Також важливою частиною цього процесу є співпереживання з об'єктом страху.

У процесі роботи з дитячими страхами важливим етапом є розмова про природу страху. Дитині пояснюється, що страх може бути корисним — він захищає нас, допомагає уникати небезпек і зберігає життя. Однак є й такі страхи, які виникають без реальних підстав, часто через уяву, і вони можуть заважати жити повноцінно. Завдання полягає в тому, щоб навчити дитину розрізняти ці види страху та ефективно справлятися з тими, що створюють перешкоди. Під час

бесіди з дитиною важливо дати їй зрозуміти, що страхи є природною частиною життя кожної людини. Всі люди мають страхи, і з ними можна навчитися справлятися. В результаті такої розмови емоційна напруга дитини зазвичай знижується, оскільки вона отримує розуміння, що страхи не є чимось надприродним або шкідливим, і що їх можна контролювати [1].

Після цього етапу, коли дитина отримала нові уявлення про страхи, можна перейти до практичних форм роботи, таких як казкотерапія, малювання, ліплення, драматизація, а також обговорення мультфільмів і книг, що допомагають дитині ще раз обміркувати страхи і способи їх подолання. Ці методи не тільки допомагають знизити або зняти страхи, але й формують стійкі навички їх подолання [4].

Завершальний етап передбачає підведення дитини до важливого висновку: якщо страх нас охороняє, допомагає, то треба "втекти від нього", а якщо страх заважає, потрібно "бігти до нього" — це означає, що, зустрічаючись зі своїм страхом, ми втрачаємо його силу, і він перестає нас контролювати. Цей підхід сприяє тому, що дитина починає відчувати себе більш впевнено та здатною долати власні страхи.

Отже, психосоціальні програми реабілітації є важливою частиною процесу відновлення постраждалих від травм війни чи катастроф, допомагаючи їм не лише впоратися з наслідками травми, а й повернутись до повноцінного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батлер Дж. Подолати соціальну тривогу / пер. з англ. Д. Бусько ; Наук. ред. К. Явна. Львів : Вид-во Укр. катол. ун-ту : Свічадо, 2014. 96 с.4.
2. Вітвіцька А. Я., Бригадир М. Б. Як говорити з дітьми про війну, смерть і втрату. Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. 2022. С. 130-131.
3. Новікова О. Ф.,Амоша О. І., Антонюк В. П. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ, 2016. 448 с.

4. Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 2. С. 113-119

5. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4. №. 1. С. 1-7.

Марія Заміщак

кандидат психологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний

Університет імені Івана Франка

м.Дрогобич, Україна

dpszammeri@gmail.com

Роман Сторонський

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальність «Психологія»,

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

roman.r.stoponskyi@dspu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ ПРОЖИВАННЯ ТРАВМ ВІЙНИ У ДІТЕЙ

Травми війни у дітей – це складний процес, який може мати глибокий вплив на психічне та емоційне здоров'я дитини. Діти можуть переживати різні етапи, проходячи через різні стадії травматичного переживання в залежності від віку, психоемоційного стану та умов, в яких вони знаходяться. Ось кілька ключових етапів проживання травм війни у дітей, коли дитина стикається з горем, її особистість проходить через кілька етапів[1; 2]

1. *Період заперечення.* Дитина зустрічається з подією, яка є абсолютно новою для неї, і спочатку не може зрозуміти, що це таке, як з цим жити, і чому

це повинно бути частиною її досвіду — адже це боляче. Психологічно травмуюча ситуація сприймається як раптовий, несподіваний удар, який застає зненацька. Реакція дитини в цей період може проявлятися в завмиранні, очікуванні та страху. З часом ситуація стає невідворотною частиною реальності, і дитина починає усвідомлювати її наявність. У свідомості виникає злість як реакція на травму.

2. *Період агресії та гніву.* Після того, як ситуація стає реальністю, дитина чи доросла людина можуть відчувати гнів: «Чому це сталося? Я ненавиджу цей світ, який заподіяв мені біль. Я ненавиджу того, хто винен у цьому, мені боляче, я хочу змінити реальність, де це відбувається...» Агресія в цей період є маркером втрати важливих цінностей, болю, від якого хочеться усе змінити чи зруйнувати. Всі ці болючі події — смерть близьких, руйнування домівок, втрати — здаються несправедливими, і дитина відчуває, що цього не повинно бути, адже ніхто не заслуговує на таке страждання [19].

3. *Період справжньої реальності.* Коли внутрішній світ дитини стикається з чимось надзвичайно складним, вона часто звертається до віри або ідеї справедливості: «Як би я хотів повернути дім, зменшити біль, повернути загиблих батьків» тощо. Це може бути віра в чудеса, які, хоча й надзвичайно рідкісні, не здатні змінити реальність. В цей період дитина намагається знайти якесь пояснення чи надію, щоб впоратися з болем і травмою.

4. *Період горя.* У цьому етапі виникає агресія, спротив і відмова прийняти те, що сталося. Це момент усвідомлення того, що ситуація є реальністю, яку не можна змінити. Це супроводжується гострою психічною болем і страхом, розумінням того, що події є частиною жорстокої і несправедливої реальності, яку потрібно пережити.

5. *Період прийняття.* З часом біль поступово зменшується, і дитина, разом з її батьками, починає дивитися на світ новим поглядом. Вони намагаються жити в нових умовах, що стали частиною їхнього досвіду. Це момент, коли відчувається полегшення після тривалого періоду страждань і болю, і людина починає приймати зміни в своєму житті, адаптуючись до нової реальності.

Пройшовши через усі ці етапи, травма або горе можуть стати частиною життєвого досвіду, і реальне життя продовжується далі. Однак можуть виникнути труднощі, коли на певному етапі відбувається злам або затримка в процесі переживання. У таких випадках з'являється посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – психічна травма, яка стає невід'ємною частиною життя, оскільки вона змінила це життя, або ж розвиваються симптоми та захворювання, які раніше не проявлялися.

У контексті сучасних подій, зокрема в умовах війни, ситуації, які потребують швидкої мобілізації, такі як евакуація з населеного пункту через військові дії чи втрата близької людини, не дають можливості зупинитися, сумувати, плакати, щоб асимілювати те, що сталося. Вони вимагають негайних дій: потрібно шукати нове житло, пересуватися, заробляти гроші, бути постійно насторожі. Внаслідок цього психіка вимушена переключатися, не маючи можливості пережити та "упакувати" події, що відбулися. Батьки, а відповідно і діти, постійно перебувають у стані тривоги через події і невідомість майбутнього дня. Цей постійний стрес і напруга не дають можливості психіці розслабитися ані на мить, і люди не мають часу зрозуміти, що відбулося і як із цим далі жити [3].

Війну важко сприйняти як подію, оскільки це те, до чого неможливо бути готовим, і через що неможливо пройти, не залишившись зраненим. Вона приносить горе, біль, страх, ненависть і лють, і ці емоції не оминають нікого, незалежно від віку. Час, необхідний для етапу прийняття та полегшення болю, зменшення ненависті, тривоги та страху, залежить від багатьох факторів: від характеру та глибини психотравми, від можливості пережити і прожити її, наявності підтримки рідних та індивідуальних особливостей особистості.

Батькам необхідно відкрито говорити з дітьми про реальні події, які відбуваються у їхньому житті, адже ці події не дають можливості повноцінно жити, навчатися чи працювати. Важливо розмовляти про те, що лякає найбільше, шукати правильні, стійкі шляхи для підтримки емоційного стану. Важливо також пропонувати способи заспокоєння: наприклад, робити приємні речі, такі як

приготування їжі, прогулянки, читання книг, перегляд мультфільмів, спільні розмови за чаєм тощо.

Отже, батькам слід рекомендувати для підтримки: 1) психологічну підтримку, зокрема, надання професійної психологічної допомоги дітям, які пережили війну, є важливим етапом відновлення; 2) підтримку родини, як стабільне та безпечне середовище вдома, що є основним чинником для відновлення дитини; 3) соціалізацію та реабілітацію, оскільки, діти, які пережили травму війни, потребують можливості знову відчувати соціальну підтримку через спілкування з однолітками, участь у різних програмах розвитку. Підтримка та увага з боку батьків допомагає дітям краще пережити ці складні моменти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корнієнко І., Католик Г. Психологічна допомога дітям, що зазнали травми внаслідок катастрофи. *Психолог.* К., 2004. Грудень (№ 46). С. 8-16.

2. Пророк Н. В., Гончаренко С. А. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. С. 149-159.

Наталія Іонанова

студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка

м.Київ, Україна

ionanova@ukr.net

Тетяна Яблонська

доктор психологічних наук, професор

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка

м.Київ, Україна

t_yablonska@ukr.net

ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Питання виявлення осіб, схильних до залежностей, та їх психологічної реабілітації має велике соціальне значення; не є виключенням і військовослужбовці. Враховуючи активний воєнний стан в Україні, командири очікують від військовослужбовців неухильно дотримання розпоряджень і наказів, поведінки, яка б слугувала прикладом честі та гідності, дій згідно з чинним законодавством. Переважна кількість військовослужбовців дотримується вказаних норм та правил, але трапляються і негативні випадки прояву адиктивної поведінки, що призводить до втрати довіри до збройних формувань у суспільстві, зниження результативності виконання поставлених завдань, конфліктів у підрозділі або ж навіть до загибелі військовослужбовця [1, с. 129].

У 1984 році В. Міллер ввів поняття «адиктивна поведінка». Дане поняття широко використовувалося у фармакології для опису поведінки людей, які вживали психотропні речовини, щоб уникнути симптому відміни. В англійському словнику термін «addiction» дослівно тлумачиться, як факт чи

стан захоплення певною речовиною або діяльністю [4]. На думку М. Прейде, адикція – це своєрідний спосіб життя, котрий характеризується патологічним станом, коли людина в поведінці прагне задоволення, пов'язаного з певним об'єктом або видом діяльності (скажімо, секс, інтернет чи азартні ігри). Тобто адикція – це нав'язлива поведінка, що асоціюється з відчуттям задоволення від певного предмету пристрасті [4].

Адиктивна поведінка є різновидом девіантної поведінки, що визначається нестримним прагненням відчувати сильні емоції через штучну зміну свого психоемоційного стану внаслідок постійної зосередженості на конкретних видах діяльності або вживання певних речовин. Особливу увагу варто звернути на розвиток адиктивної поведінки серед військових, бо серед них особливо часто трапляються випадки нікотинової, наркотичної, алкогольної та ігрової залежності [2].

Адиктивна поведінка має дві форми прояву – хімічну та нехімічну залежність. До хімічних залежностей здебільшого відносять: вживання алкоголю, куріння, психотропних засобів та наркотиків. До нехімічних адикцій відносять: інтернет-залежність, азартні ігри, любовні та сексуальні залежності, шопінг, трудовголізм та залежність від спорту [4].

Пристрасть до азартних ігор, алкоголю і наркотичних засобів має вкрай негативні наслідки не тільки для самих військовослужбовців, а й для їхніх сімей і товаришів по службі, що призводить до погіршення морально-психологічного стану військовослужбовців, особливо при виконанні службово-бойової діяльності в екстремальних умовах. Найчастіше ці залежності проявляються у зміні самооцінки, втраті сенсу життя, відчутті нереальності свого існування, підвищенні агресивності та віддаленні від родини [1].

Чинники адиктивної поведінки військовослужбовців часто пов'язані з оточенням, умовами виховання та життя, навчання, ця поведінка, як правило, найбільш яскраво проявляється в період адаптації на першому етапі військової служби [1]. Фактори, що впливають на психоемоційний стан військовослужбовців та їх поведінку, відрізняються за інтенсивністю і частотою

впливу. Іноді зовсім незначні події стають значимими для людини і призводять до потоку негативних емоцій і переживань, а згодом до залежностей. Серед негативних факторів у професійній діяльності військовослужбовців виокремлюються: підвищена потенційна загроза життю та здоров'ю; раптова зміна умов життєдіяльності при виконанні поставлених завдань; відсутність контакту з рідними та друзями; інтенсивні та довготривалі внутрішньогрупові та міжособистісні конфлікти тощо [3].

На основі досліджень М. Байди, чинниками адиктивної поведінки військовослужбовців є:

- Участь у боях та викликані ними психічні розлади: поранення, смерть побратимів та робота з їхніми тілами, почуття провини за загибель товаришів (цивільних осіб), застосування зброї на ураження;
- Сімейний приклад залежностей;
- Перебування у полоні;
- Смерть близької людини;
- Перебування у оточенні осіб з девіантною поведінкою;
- Розлучення або розрив з другою половиною через зраду;
- Дуже багато вільного часу або навпаки брак часу для власного хобі;
- Розлади фізичного або психічного здоров'я (ПТСР або ГСР, депресії; хронічні чи психічні захворювання або отримання черепно-мозкової травми);
- Пережите насилля;
- Надмірне навантаження;
- Бажання здійснити емоційне розвантаження (зняти напругу, отримати нові відчуття, покращити свою працездатність тощо);
- Конфлікт на службі з колективом;
- Порушення адаптації військовослужбовця (відсутність відпочинку, режиму, обмеженість у свободі дій);
- Недостатній контроль з боку командира;
- Відсутність бачення перспективи на майбутнє (життя «одним днем») [1, с. 133].

Дослідники, як правило, припускають, що формування адикції залежить від індивідуальних особливостей, що зумовлюють характер змін адаптаційних процесів через механізми швидкості та гальмування в зонах головного мозку. Процес гальмування визначає складність поведінки і пов'язаність з багатьма нейронними центрами, що беруть участь в організації поведінки та варіативністю вибору можливих форм поведінки [2, с. 254].

Ю. Железнякова охарактеризувала особливості прояву адиктивної поведінки у військовослужбовців таким чином:

1. Високий рівень підозрілості та вразливості, що є підґрунтям для конфліктів;
2. Низький рівень стресостійкості, швидке бажання отримати задоволення;
3. Прояв агресії в умовах відсутності виконання бажань;
4. Соціабельний характер прояву поведінки, бажання здаватись кращим для оточуючих;
5. Такі особи не дотримуються обіцянок, починають говорити неправду та не виконувати обов'язки;
6. Перекладають відповідальність на інших та звинувачують всіх окрім себе;
7. Мають високий рівень тривожності, яка базується на залежності [4, с. 70].

До проявів адиктивної поведінки можна віднести суїцид, це вже крайня форма, яка є методом вирішення проблем, з яких здається, що не має виходу.

Отже, спираючись на теоретичний аналіз, можемо відмітити, що дослідники характеризують адиктивну поведінку як форму девіантної поведінки. Окрім адиктивної поведінки ще існують інші види: аморальна поведінка, антисоціальна поведінка, саморуйнівна та суїцидальна поведінка.

Серед військових адиктивна поведінка складається як «звична» тенденція зняття стресу. Залежна поведінка, як один із різних типів поведінки, що характеризується нестримним бажанням відчувати сильні емоції через штучні зміни в психічних станах через постійну увагу до певних речовин або діяльності.

Основою тенденції до залежності є психологічні риси особистості: емоційна вразливість та дисрегуляція, стереотипна поведінка, залежність, страх тощо.

На сьогодні проблема адикції посилюється відсутністю достатньої уваги з боку влади, держаних інституцій. Формування адиктивної поведінки характеризується широким спектром індивідуальних особливостей та чинників, які мають бути враховані при розробці профілактичних і корекційних програм, адресованих військовослужбовцям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байда М. С. Визначення чинників схильності до адиктивної поведінки у військовослужбовців Національної Гвардії України. *Чесць і закон*. 2021. № 3. С. 129–137.

2. Білосевич І. А. Особливості формування та прояву адиктивної поведінки у учасників бойових дій після перебування в зоні АТО/ООС. *Сучасні світові тенденції розвитку науки та інформаційних технологій* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Одеса, 24–25 травня, 2019. Одеса, 2019. С. 252–255.

3. Мороз В. Особливості прояву ургентної адикції у військовослужбовців. *Debats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique* : III International Scientific and Practical Conference, Paris, France, July 8, 2022. Paris, France, 2022. С. 298–300.

4. Приходько І. І., Байда М. С. Теоретичні аспекти адиктивної поведінки військовослужбовців. *Чесць і закон*. 2018. № 3. С. 67–74.

Ірина Сергет

психолог комунального некомерційного підприємства
«Херсонський обласний онкологічний диспансер».
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Херсонський державний університет,
м.Херсон – м.Івано-Франківськ, Україна
kvitochka7823@gmail.com

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДІАГНОСТИЧНОЇ ПРОГРАМИ ВИВЧЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОНКОЛОГІЧНИХ ПАЦІЄНТІВ

Трансформація життєвих цінностей у осіб з онкологічними захворюваннями є складним і малодослідженим явищем, що має важливе значення для оптимізації психологічної підтримки пацієнтів в умовах медичного закладу. Онкологічний діагноз є потужним стресором, який може кардинально змінювати систему цінностей людини, її ставлення до себе, свого минулого та майбутнього. Дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на цей процес, дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації пацієнтів в процесі складного та тривалого лікування.

Мета публікації – методологічне обґрунтування діагностичних інструментів та процедури проведення дослідження, спрямованого на виявлення соціально-психологічних чинників трансформації життєвих цінностей у осіб з онкологічним діагнозом.

Ситуація хронічного захворювання, на відміну від гострої хвороби, має ряд психологічних особливостей, які потрібно враховувати в психологічному супроводі онкологічних пацієнтів. Передусім, це неможливість швидкого остаточного одужання, необхідність тривалого й дороговартісного лікування, що супроводжується болісними процедурами (можливе операційне втручання), а також високий ризик рецидивів захворювання.

В такій ситуації виділяють дві стратегії поведінки – пасивну та активну. Пацієнт повинен усвідомити зміну життєвих обставин та спробувати активно долати труднощі за допомогою нового, пристосованого до захворювання способу життя. Проте багато пацієнтів реагують на необхідність «жити разом із хворобою» і зміни власного психосоціального функціонування різними патологічними розладами, серед яких поширені симптоми дистресу, страхи, депресія, втома та відмова від лікування [1]. Реакції і поведінка хворого часто суперечать тому, що очікують від нього навколишні (родина, лікарі, медичний персонал), а також тому, що він сам очікує від себе.

Для підтримки активних зусиль пацієнтів стосовно вирішення проблем, пов'язаних з хворобою, доцільно: адекватно оцінювати неприємні події та пристосовуватися до них, пом'якшувати шкідливі впливи середовища, підтримувати власний позитивний образ та віру в одужання, зберігати емоційну рівновагу, підтримувати спокійні доброзичливі стосунки з навколишніми. Це можливо в тому випадку, якщо хворий вчасно отримує та засвоює необхідну інформацію про поставлений діагноз; зосереджує свої зусилля на боротьбі із хворобою; розуміє необхідність тривалого перебування у лікарні, можливість невдач та ускладнень; знаходить дієву та емоційну підтримку у фахівців, членів родини та інших пацієнтів; набуває навичок самообслуговування у певні моменти хвороби, уникаючи залежності від інших; ставить перед собою нові цілі, пов'язані із наявністю хвороби, і намагається поетапно їх досягати [2].

В процесі роботи ми спиралися, передусім, на аксіопсихологічний підхід, спрямований на переоцінку цінностей та переорієнтацію сенсів хворого, які покращують його адаптацію до реальності. Осмислена перебудова цілісної системи ціннісних орієнтацій у новій ситуації існування допомагає запобігти фіксації негативних установок, подолати почуття безвиході, безпомічності перед загрозами діагнозу; сформуванню позитивну перспективу лікування; підвищити кризову та фрустраційну толерантність, а також спряє особистісному зростанню пацієнтів. В процесі дослідження також були реалізовані принципи гуманістичної та екзистенційної психотерапії, зокрема створення безпечної

атмосфери як передумови до сприйняття, прийняття і зміни несумісних раніше почуттів, бажань і потреб пацієнта. Звернення до вищих цінностей, духовних аспектів існування людини допомагає запобігати (або долати) екзистенційну фрустрацію та досягнути сенс власного існування. Підтримка почуття власної цінності допомагає віднайти та мобілізувати соматичні та психологічні ресурси пацієнта, необхідні для тривалого лікування та реабілітації. Передусім, це відновлення та зміцнення віри в себе. Віра в одужання й виникнення позитивної перспективи майбутнього невіддільні одна від одної, та звернені до «здорової» частини особистості [3].

Основні механізми проведеної роботи доцільно розглядати відповідно до трьох найважливіших планів функціонування людини: емоційний (коригуючий емоційний досвід), когнітивний (самопізнання, формування та корекція установок) і поведінковий (набуття досвіду і подолання труднощів).

На початку роботи пацієнти заповняли коротку анкету, у якій вказували анамнез захворювання (діагноз, тривалість та етап, хвороби засіб лікування) та основні соціально-демографічні маркери: стать, вік, освіту, сімейний стан, професійний та економічний статус. Для вивчення психологічних особливостей онкологічних пацієнтів було використано набір діагностичних методик – табл. 1.

Таблиця 1

Діагностичні інструменти та виміряні параметри

Аспект	Психодіагностичні інструменти	Параметри, що вимірювались
Цінності та сенси пацієнтів	Методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича	Рангові позиції 18 термінальних цінностей Рангові позиції 18 інструментальних цінностей
	Опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)	Цілі у житті (майбутнє), Процес життя (теперішнє), Результативність життя (минуле) Внутрішній локус контролю Загальний показник осмисленості життя
	Діагностична бесіда	Трансформація життєвих цінностей після постановки діагнозу

Когнітивна складова	Клінічний опитувальник ТОБОЛ	Вираженість 12 типів ставлення до хвороби: гармонійний, ергопа-тичний, анозогнозичний, тривож-ний, іпохондричний, сенситивний, неврастенічний, апатичний, меланхолійний, егоцентричний, паранояльний, дисфоричний.
	Діагностична бесіда, анкетування	Негативний впливу хвороби на повсякденне життя людини
Емоційно- мотиваційна складова	Шкалу маніфестної тривоги Дж. Тейлор	Особистісна тривожність Контрольна шкала (нещирість відповідей)
	Опитувальники мотивації Т. Елерса	Мотивація досягнення успіху Мотивація уникнення невдачі
Поведінкова складова	Опитувальник способів опанування WCQ	Загальна напруженість копіngu та 8 вимірів: конфронтаційний копінг, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, втеча-уникнення, планування, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка.
	Скринінгова методика діагностики копінг- механізмів Е. Хейма	Вимір провідних копінгів в трьох сферах реагування (номінативні дані)

Початку дослідження передуює клініко-психологічна бесіда, сфокусована на вивченні соціально-психологічної ситуації, у якій опинилася хвора людина, а також дослідження її думок та переконань щодо трансформації власних життєвих цінностей під час онкологічного захворювання. Структура клінічної бесіди складала три блоки: клінічний, соціальний та психологічний.

В процесі бесіди частково реалізуються наскрізні задачі психологічного супроводу пацієнтів онкологічного диспансеру: надання і отримання інформації, поліпшення саморозуміння, вихід із кризових станів, сприяння адаптації до перебування в медичному закладі, корекція неадаптивних способів реагування на хворобу та її лікування, накопичення позитивного досвіду, зміцнення віри хворого на одужання, зниження емоційного напруження та полегшення виходу

емоцій, зменшення страху під час обговорення фізіологічних, психологічних, соціальних та екзистенційних проблем, спричинених хворобою.

При організації письмового опитування слід враховувати як загальні принципи психологічної діагностики, так і особливості роботи із соматично хворими пацієнтами [1; 2; 4]:

1. *Етичність*. Дотримання етичних норм психологічної допомоги (конфіденційність, інформована згода).

2. *Комплексний підхід*. Поєднання кількісних (опитувальники, шкали) та якісних методів (інтерв'ю, проєктивні методики, спостереження).

3. *Психометрична валідність та надійність*. Використання науково обґрунтованих методик, спрямованих на оцінку життєвих цінностей, ставлення до хвороби та інших психологічних особливостей.

4. *Індивідуалізований підхід*. Використання методів, адаптованих до когнітивного та емоційного стану пацієнтів; врахування стадії хвороби, прогнозу, типу лікування та особистісних характеристик пацієнта.

5. *Адаптація процедури* опитування до умов медичного закладу, співпраця із лікарями та медичним персоналом.

6. *Психоедукація та підтримка*. Надання необхідної психологічної інформації щодо діагнозу та лікування для поліпшення адаптації пацієнтів.

7. *Емпатія*. Забезпечення підтримуючої приймаючої атмосфери.

8. Врахування «внутрішньої картини хвороби» та захисних механізмів хворого, пов'язаних з мотивацією до лікування, поведінкою під час лікування.

9. *Безпечність*. Забезпечення можливості вербалізації негативних, складних переживань та уявлень хворого.

10. Включення ресурсно-орієнтованих технік у діагностичний процес.

Запропонований дизайн дослідження дозволяє виявити особливості трансформації життєвих цінностей пацієнтів психологічного диспансеру, а також визначити зовнішні (соціальні) та внутрішні (психологічні) чинники, які значуще впливають на цей процес та можуть бути використані в роботі психолога з онкологічно хворими особами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Pop F., Postolica R., Lupău C., Dégi C. L. Clinical practice guide in psycho-oncology. *Cognition, Brain, Behavior*. 2016. Vol. XX, № 4. P. 283-308.
2. Мухаровська І. Р. Медико-психологічна допомога в онкологічній практиці. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2017. Т. 2, № 2. е020219.
3. Meaning-centered psychotherapy in the cancer setting: Finding meaning and hope in the face of suffering / ed W. Breitbart. Oxford University Press, 2017. 424 p.
4. Holland J.C., Rowland J.H. Handbook of Psychooncology: Psychological Care of the Patient with Cancer. New York: Oxford University Press, 1989. 785 p.

Марія Панас

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Початкова освіта. Дитяча психологія»

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Воолодимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

panasmaris@gmail.com

Лариса Куца

кандидат філологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Воолодимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

ПРОБЛЕМА КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ПЕРСОНАЖІВ КАЗОК БРАТІВ ГРІММ ЯК СТРАТЕГІЯ ЇХ ВИЖИВАННЯ

Твори всесвітньовідомих німецьких казкарів Якоба та Вільгельма Грімм приваблюють читачів не тільки своїм змістом, яскравою образною формою, але й складними, несподіваними круговоротами сюжетів («доль») головних персонажів. Більше того, дослідники зазначають, що подібні перлини дитячої

зарубіжної літератури сприяють формуванню так званої «культури дитинства» (Піроженко Т.). Нас у випадку даного дослідження цікавлять насамперед «сюжети» доль персонажів бр. Грімм, які сприяють активному залученню їх мислення, як-от: «Як же ж виживати?» Таке мислення – це вже креативне мислення. Багатьох зарубіжних та українських письменників-казкарів хвилювало це ключове питання у житті їх персонажів. І кожен із них подає свій творчий вихід. Актуальним свого часу воно було, наприклад, і для казок геніального українського письменника Івана Франка. Він вирішував непередбачені проблеми у житті своїх казкових персонажів-звірів теж за допомогою глибокого, спокійного *мислення* (збірка «Коли ще звірі говорили»). У німецьких братів-казкарів, як ми уже заявили, це мислення виступає як *креативне*.

Твори бр. Грімм неодноразово поставали об'єктом наукового зацікавлення. Так, осмислювали їх учені Брандес В., Кононенко В., Манойлова О., Марченко Т., Мороз І. та ін. Дослідники звертали увагу на казки бр. Грімм в аспекті казкотерапії (Мушкевич М.), намагалися з'ясувати секрети їх популярності (Пасловська А.), пропонували їх як засіб розвитку творчої особистості (Пересала В.). Ми ж у нашому дослідженні пропонуємо розглянути твори німецьких казкарів як засіб для розвитку критичного мислення дітей-читачів. Критичне мислення персонажів бр. Грімм пропонуємо розглядати як спосіб для їх виживання у непростих «життєвих» ситуаціях, умовах, круговоротах «долі». У цьому полягає актуальність нашого дослідження.

Мета статті – відповідно до сюжетів творів бр. Грімм представити оригінальну стратегію виживання персонажів бр. Грімм за допомогою прийомів критичного мислення.

В якості методологічної основи було взято до уваги праці таких відомих психологів, як Кононенко В., Мушкевич М., Федосенко Л., Шуміцька О., Дмитріюк Н.С. та ін. Особливу увагу звернуто на праці дослідників власне критичного мислення: Большакова І., Дівакова І., Тягло О., Марченко О. та ін. Тут доречно нагадати, що критичне мислення – це мислення самостійне. Учні

повинні відчувати достатньо свободи, щоб мислити і самостійно вирішувати найскладніші питання. До речі, мислити критично можна в будь-якому віці. Вже навіть у першокласників накопичено для цього достатньо життєвого досвіду та знань. Більше того, вже навіть малюки здатні думати критично і самостійно. Саме завдяки критичному мисленню традиційний процес пізнання знаходить індивідуальність і стає свідомим, безперервним та продуктивним.

Багато сучасних учених-педагогів і представників психологічної та літературознавчої науки вказували на ту велику роль, яку відіграє казка у формуванні особистості дитини-читача. На їхню думку, все найцінніше, відшліфоване впродовж багатьох століть може і повинно бути використане в освітньо-виховній роботі з читачем. Казка ілюструє особливості життя людини у суспільстві та специфіку взаємин між людьми. Передача моральної поведінки в казках відбувається не через абстрактні поняття, а через дії реальних персонажів, поведінка яких значуща для дитини.

Брати Грімм жили в епоху зародження і розквіту романтизму – важливого напрямку світової культури на рубежі XVIII-XIX століть. Більша частина казкових сюжетів, старовинних легенд, переказів, німецької міфології були зібрані братами Грімм, професорами-філологами, під час їхніх численних експедицій сільською Німеччиною, записана зі слів оповідачів, селян, городян.

На наш погляд, казки бр. Грімм не лише розвивають уяву та творчість у читачів, але й сприяють вихованню і розвитку їх гострого розуму. Наприклад, казка «Бременські музиканти», демонструє дітям молодшого шкільного віку приклад об'єднання зусиль усіх персонажів, взаємодопомоги один одному, а найголовніше – вчить винахідливості. У даному випадку маємо власне те, що видатна українська національна педагог С.Русова називала методом виховання розуму. Якби Осел, Пес, Кіт, Півень творчо не задумались на певному етапі своїх випробувань, ідучи до Бремена, то не отримали б «предобрих наїдків і напоїв» розбійників. А це вже – голодне існування на далекому шляху. Ось як докладно описують це бр. Грімм: «Думали, думали і нарешті придумали: Осел передніми ногами стане на підвіконня, Пес вискочить на Осла, Кіт на Пса, а Півень злетить

Котові на голову. Постававши так, вони в один голос завели свою музику: Осел ревів, Пес гавкав, Кіт нявчав, Півень кукурікав. Потім усі як гунуть крізь вікно в кімнату, аж шибки забряжчали!» [2, с.45]. Наведена із сюжету ситуація ще раз унаочнює, що, як пише Большакова І., «мислити критично означає вільно використовувати розумові стратегії та операції високого рівня для формулювання обґрунтованих висновків і оцінок, прийняття рішень» [1, с.4]. Так, спонтанно, з допомогою критичного мислення тварин казки було вирішено непросту ситуацію із розбійниками, які загрожували їхньому існуванню.

До речі, деякі із сюжетів казок бр. Грімм видаються часто досить жорстокими: наприклад, у казці «Гензель і Гретель» дівчинка Гретель без роздумів відправляє в палаючу піч відьму, а батько залишає дітей у лісі на вірну смерть. Але тут знову приходить на допомогу розвинене (креативне) мислення: брат Гензель задалегідь придумує спосіб повернення з глибокого лісу додому. Він, перш ніж батько за намовою злої мачухи, відвів їх із сестрою Гретель у глибокий ліс, назбирав світлих камінців. Потім вони стали дітям у пригоді – світилися під впливом місяця: «... Блищали, наче нові срібні таляри, й показували їм дорогу додому. Йшли вони цілу ніч і прийшли додому аж удосвіта» [2, с.19]. Так Гензель і Гретель знайшли спосіб вийти із скрутного становища.

У казці «Попелюшка» бр. Грімм сестри Попелюшки вирішують вжити радикальних заходів, щоб вони могли взутися в золотий черевик, а саме – відрубують собі п'ятий палець на нозі та частину п'яти, сподіваючись, що це зробить їхні ноги витонченими, як у Попелюшки, і вони зможуть взутися в її черевик. В основі усіх таких вчинків лежать прийоми креативного мислення персонажів.

Зачаровує молодшого школяра великою винахідливістю сюжет іншої казки бр. Грімм – «Вовк і семеро козенят». Твір достатньо напружений для дитини-читача, адже йдеться про складне випробування – хитрі підступи Вовка до маленьких, беззахисних семеро Козенят. Проте добро перемагає завдяки винахідливому – креативному – мисленню старшої матері Кози. Навіть коли Вовк уже проковтнув її семеро дітей, вона не втрачає душевного спокою, не боїться і

не розгублюється, а, добре подумавши, «заходилася пороти вовчиськові черево». Усі Козенята повистрибали, а винахідлива Коза, заповнивши черево злочинця камінням, знову його зашила. Подібні сюжети вчать читача не розгублюватись у складних обставинах, глибоко і креативно мислити та вірити у добро. На образі мудрої Кози, яка виступає алегорією мудрої людини загалом, ще раз переконуємось у тому, що «ідеальна критично мисляча особа завжди допитлива, добре поінформована, упевнена у розумі, неупереджена, гнучка...» [3, с.72].

Висновки. Отже, ми прослідкували сюжети видатних німецьких казкарів бр. Грімм як дієвий виховний засіб молодшого школяра і відзначили, що їх твори характеризуються динамічним змістом, яскравими образами, насиченим поетичним, виразним мовленням. Ідейно-художнє спрямування аналізованих казок закладає в читачеві високоморальні основи та цінності – доброту, чесність, здатність чуйно ставитися до людей та навколишнього світу. Проте найважливішим у нашому дослідженні постали спостереження над проблемою розвитку критичного мислення дитини-читача засобами казок бр. Грімм. Критичне мислення постає важливою стратегією виживання усіх основних персонажів видатних німецьких казкарів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Большакова І. Розвиток критичного письма. Початкова освіта. 2012 р. № 11. С. 3-7.
2. Грімм бр. Казки. К.: Веселка, 2006. 126 с.
3. Піроженко Т. О. Дитинство як цінність: минуле та сучасне в дослідженнях психологічної думки. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v4/i16/3.pdf>
4. Тягло О. В. Критичне мислення: Навчальний посібник. Х.: Вид. група «Основа», 2008. 189 с.

Ольга Єфімова

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

efimova.olga85@gmail.com

Руслана Чіп

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

r.chip@tnpu.edu.ua

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ

В умовах воєнного стану питання безпечної поведінки та формування культури безпеки життєдіяльності особистості посідають особливе місце, оскільки на території України відбуваються активні бойові дії. Саме військові загрози, такі як ракетний обстріл, польоти безпілотних літальних апаратів (БПЛА), великий ризик ведення стрілянини та незаконне зберігання вибухонебезпечних предметів цивільними особами, характерні для всієї території нашої держави. Формування, зміцнення та збереження культури безпеки життєдіяльності особистості вивчалось впродовж всієї історії людства та базуються ці питання саме на всебічній освіті особистості [3]. Людина не здатна до формування безпечної поведінки без усвідомлення та аналізу існуючих для неї загроз, тобто шляхом підвищення обізнаності є можливість примноження культури безпеки життєдіяльності.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми формування безпечної поведінки дорослих під час військових загроз.

В сучасній науковій думці зміст поняття «безпечна поведінка особистості» розглядається як необхідна складова її життєвої компетентності. Аналіз існуючих визначень змісту понять «поведінка», «безпека», «безпечна поведінка» дає можливість тлумачити «безпечну поведінку» як дії та вчинки особистості, спрямовані на попередження, уникнення та подолання небезпечних ситуацій під час військових загроз задля збереження власного життя й здоров'я [1].

Зокрема С. Гвоздій визначає безпечну поведінку як своєрідну активність, яка не несе в собі небезпеки, захищає людину від небезпеки; не завдає шкоди особистості й природі [4].

Важливим психологічним чинником формування безпечної поведінки є готовність до зміни поведінки та вибір відповідної до ризику копінг-стратегії, оскільки ці стратегії допомагають людині впоратися з різноманітними стресовими ситуаціями та викликами життя, а особливо це стосується військових загроз. Дослідження копінг-стратегій в умовах військових конфліктів має велике значення через особливу складність ситуацій, з якими стикаються цивільні. У період війни стрес може бути високим і постійним, оскільки люди постійно знаходяться під загрозою здоров'я та життя.

Вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій завжди привертало увагу провідних західних вчених у галузі психології, таких як Л. Мерфі, Р. Лазарус і С. Фолкман, Р. Муз, Н. Ендлер, М. Перрез, Л. Перлін, М. Райтчерз, Дж. Паркер та ін. Кожен із дослідників розкриває сутність та особливості копінг-стратегій як категорії психології, а також проводить дослідження з різними віковими групами.

Американський психолог Річард Лазарус визначив «копінг» як зусилля, спрямовані на управління стресом або подіями, що викликають стрес. Його робота зумовила виникнення концепції активного та пасивного копіngu, розширила розуміння процесів адаптації. Бернд Фолкман розширив концепцію копіngu та співробітництва в дослідженні стресу і різних стратегій копіngu, які використовуються на роботі та в особистому житті. Його дослідження показали, що ефективність стратегій копіngu може змінюватися залежно від контексту та

індивідуальних особливостей [6]. Основні принципи, визначені у роботах Р. Лазаруса та Б. Фолкмана, включають:

1. Активне протистояння стресу: люди можуть вживати активних заходів для управління стресом та подолання складних ситуацій.
2. Емоційне регулювання: здатність людини регулювати власні емоції у відповідь на стресові ситуації є важливим аспектом копіngu.
3. Оцінка ситуації: оцінка та переоцінка ситуації може допомогти змінити спосіб, завдяки якому людина сприймає стресори та реагує на них.
4. Соціальна підтримка: залучення до підтримки з боку друзів, родини та колег є важливим аспектом копіngu [6].

У період військових загроз копінг-стратегії набувають особливого значення, оскільки ситуація постійного стресу, тривоги, страху за власне життя та життя близьких змушує особистість адаптуватися до нових, надзвичайно складних умов. Війна приносить не лише фізичні, а й глибокі психоемоційні травми, тому здатність використовувати ефективні копінг-стратегії є критично важливою для збереження психічного здоров'я та життєвої стійкості.

В умовах війни важливим аспектом збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації є психологічна готовність до зміни поведінки. Для розуміння можливостей формування безпечної моделі поведінки дорослих в умовах військових загроз варто проаналізувати, на яких засадах формується модель поведінки особистості залежно від життєвих ситуацій або подій. Задля цього ми звернулись до когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка базується на розумінні того, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані. Основна мета КПТ – допомогти людині зрозуміти, як її думки впливають на емоції та поведінку, а також як зміна когнітивних патернів може призвести до змін у поведінці. У КПТ велика увага приділяється тому, як особистість сприймає ситуації і як це сприйняття впливає на її реакції [2]. На основі засад формування поведінки в когнітивно-поведінковій терапії нами складена схема формування безпечної / небезпечної поведінки (Рис. 1).

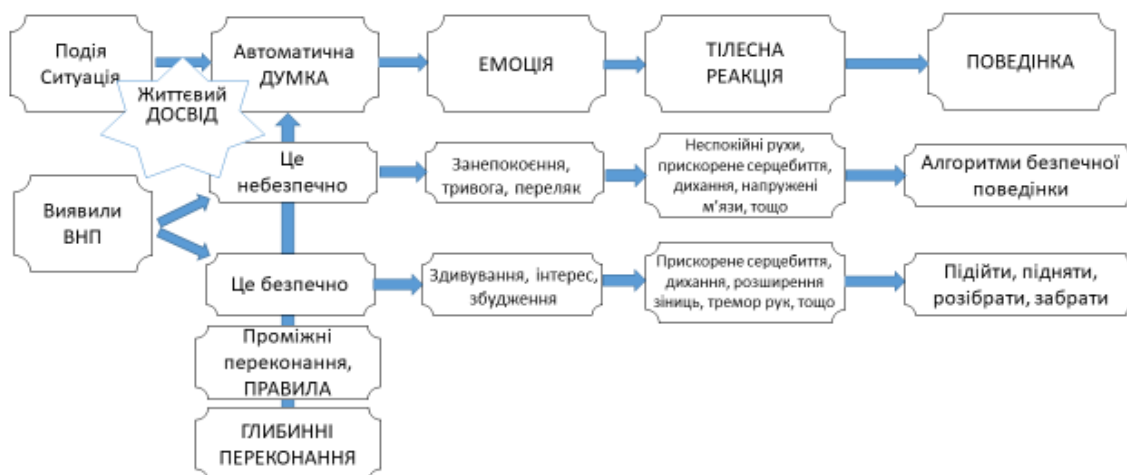


Рис. 1. Схема формування безпечної / небезпечної поведінки

Як приклад життєвої ситуації (події) ми взяли за основу факт, що людина виявила вибухонебезпечний предмет (ВВП). В цій ситуації може бути дві автоматичні думки: «Це безпечно» та «Це небезпечно», далі, як бачимо, формуються відповідні емоційні та тілесні реакції і, як наслідок, безпечна або небезпечна поведінка.

Як бачимо з наведеного рис. 1 на формування безпечної поведінки може вплинути формування автоматичної думки «Це небезпечно», тобто шляхом підвищення обізнаності щодо загроз ми зможемо змінити проміжні переконання, правила дорослої людини, яка буде проходити навчання. Саме соціально-психологічний тренінг здатний підвищувати обізнаність, оскільки він сприяє засвоєнню нових знань, розвитку навичок і зміні ставлення до загроз [5].

Можемо роздивитись чотири фактори розробки та проведення соціально-психологічного тренінгу, завдяки яким підвищується обізнаність:

1. *Передача інформації* – учасники отримують актуальні знання від експертів.
2. *Практичні вправи* – інтерактивні завдання допомагають краще зрозуміти матеріал та відпрацювати психомоторні навички.
3. *Рефлексія* – обговорення отриманих знань підвищує усвідомлення нових аспектів.
4. *Формування нових моделей поведінки* – учасники навчаються застосовувати знання в реальному житті.

Загалом, формування моделі безпечної поведінки дорослих у умовах військових загроз є багатограним процесом, що включає підвищення обізнаності щодо різних типів військових загроз, індивідуальну психологічну адаптацію в певних життєвих ситуаціях і обов'язкову соціальну підтримку під час проходження соціально-психологічного тренінгу. Особистісна психологічна підготовленість до швидкої зміни моделей поведінки, підтримка ефективних копінг-стратегій та розвиток навичок взаємодії в умовах невизначеності допомагають зберігати не тільки фізичну безпеку, але й психоемоційну стабільність в умовах військових загроз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голуб К. Ю. До проблеми визначення змісту поняття «безпечна поведінка». *Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення*. Ніжин, 2018. С. 21 – 22.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. *Видання Українського інституту КІТ*. Галицька Видавнича Спілка. Львів, 2021.
3. Зоріна М. О. До проблеми визначення актуальності й особливостей формування культури безпеки життєдіяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 8, 2010. С. 149.
4. Карнаух Л. П. Психологічні підходи до проблеми виховання безпечної поведінки дітей-дошкільників у соціальному середовищі. *Вісник Херсонського державного університету*. Серія «Педагогічні науки». Херсон, 2009. С. 131–135.
5. Тренер – група – семінар: інший шлях освіти молоді / ред. колегії ім. Теодора Хойсса фонду імені Роберта Боша та об'єднання MitOst. Берлін, 2009.
6. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. 1984. 456.

Катерина Казаченко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна.

kazachenko673@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ, ПОТЕРПІЛИХ У КРИМІНАЛЬНОМУ ПРОВАДЖЕННІ

Психологічний супровід – це комплекс професійних заходів, спрямованих на створення оптимальних соціально-психологічних умов для емоційного благополуччя, розвитку, виховання та навчання дитини в контексті їх взаємодії (вчитель – батьки – учень тощо).

Науковці застосовують термін «супровід» для опису недирективного підходу в психологічній допомозі, який зосереджується не тільки на поліпшенні чи вдосконаленні, а й на розвитку та саморозвитку самосвідомості особистості. Цей підхід запускає механізми саморозвитку та активізує внутрішні ресурси особистості [7]. Фахівці підкреслюють важливість підтримки природно сформованих реакцій, процесів і станів особистості, що дає змогу людині не тільки поліпшувати своє психічне та емоційне благополуччя, але й відкривати нові можливості для розвитку.

Наприклад, М. Мушкевич, аналізуючи систему психологічного супроводу молодших школярів, підкреслює, що психолог повинен будувати супровід так, щоб він був орієнтований на профілактику і розвиток позитивного настрою з самого початку навчання. Однак дослідниця також зауважує, що для того, щоб створити належні умови для розвитку, необхідно мати чітке уявлення про цілісну картину особистісних змін і розуміння закономірностей їх виникнення. Без цього неможливо забезпечити ефективний процес супроводу [7].

Об'єкт, предмет та зміст психолого-педагогічного супроводу поступово розширюються, а цей напрямок роботи набуває все більшого значення в контексті виховання, здатного поступово замінювати контроль на різних етапах розвитку дитини. Так, Н. Крилов зазначав, що у випадку дружніх взаємин між дорослим і дитиною, виховання як окрема педагогічна діяльність втрачає свою необхідність [7]. Важливу роль у формуванні теоретико-методичних основ психолого-педагогічного супроводу відіграли уточнення, які підкреслюють, що такі засади підтримують ідеї особистісно-орієнтованого підходу, сприяючи розвитку суб'єктного потенціалу дитини.

Попри те, що психолого-педагогічний супровід не має чіткого і завершеного наукового визначення, він охоплює багато наукових сфер: педагогіку, соціальну педагогіку, психологію, соціологію. Це також стосується методів виховання, таких як «вільне спілкування» або «товариські взаємини між дорослим і дитиною», що є важливими аспектами цього підходу.

Аналіз літератури щодо психолого-педагогічного супроводу дозволяє виділити різні критерії для його класифікації, серед яких можна відзначити форму роботи, предмет і об'єкт. Наявність дискусій стосовно ефективності такого супроводу також є важливою темою. Зокрема, О. Копан виокремлює дві основні групи критеріїв для оцінки ефективності: перша стосується розвитку дитини, а друга – позитивного впливу умов навчання та виховання на цей процес. Однак, незважаючи на ці критерії, їх точне визначення є складним завданням, яке потребує більшої конкретизації, зокрема через нормативні орієнтири для різних вікових категорій [6].

У контексті кримінального провадження особливого значення набуває саме психологічний супровід, сутність якого визначається як комплексна система заходів, спрямованих на забезпечення емоційного, психологічного та соціального благополуччя особи, яка стала учасником кримінального процесу. Цей супровід особливо важливий у випадку, коли йдеться про дітей, які виступають потерпілими або свідками злочинів. Основною метою психологічного супроводу є мінімізація негативного впливу кримінального

провадження на психічний стан дитини, зниження рівня стресу та створення умов для її реабілітації. В умовах слідчих дій важливо забезпечити захист дитини від ретравматизації, що може відбуватися внаслідок допитів або інших процесуальних дій [6, с. 130].

Дослідники Н. Бочкор, О. Цільмак, О. Швед, Л. Шевченко та С. Яковенко виокремлюють кілька ключових компонентів у психологічному супроводі в контексті кримінального провадження. Це, перш за все, емоційна підтримка, яка надається дитині під час її участі у слідчих діях чи судових засіданнях. Залучення кваліфікованих психологів, які володіють спеціалізованими методиками роботи з дітьми, дозволяє не лише знизити рівень тривожності, але й покращити якість свідчень [3]. Як зазначає Д. Похілько в методичних рекомендаціях щодо роботи з дітьми за методикою «Зелена кімната», створення дружнього середовища є важливим аспектом забезпечення психологічного комфорту дитини [9, с. 22].

Іншим важливим компонентом психологічного супроводу Л. Волинець, Л. Гурковська та І. Савчук визначають діагностику емоційного стану дитини, яка дозволяє визначити ступінь її травматизації та розробити індивідуальний план підтримки. Застосування стандартизованих методів оцінки, таких як опитувальники та проєктивні методики, дозволяє виявити потенційні ризики для психічного здоров'я дитини [4, с. 114]. У цьому контексті важливо враховувати індивідуальні особливості дитини, її вікові та соціальні характеристики, що сприяє підвищенню ефективності реабілітаційних заходів [8, с. 218].

С. Гарькавець зазначає, що особливе значення у процесі психологічного супроводу мають заходи реабілітації, які проводяться після завершення кримінального провадження. Діти, які зазнали травматичного досвіду, потребують довготривалих програм підтримки, спрямованих на відновлення їхнього психічного здоров'я та соціальної адаптації. Участь сім'ї дитини у цих програмах є обов'язковою умовою, оскільки вона забезпечує емоційну стабільність і сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків. Психологи також відіграють важливу роль у навчанні батьків навичкам ефективної підтримки дитини, що є запорукою успішної реабілітації [5, с. 603].

В умовах воєнного стану психологічний супровід дітей в кримінальному провадженні набуває особливої актуальності, оскільки діти, які стають свідками чи жертвами насильства, і можуть зазнавати серйозних емоційних потрясінь. Як свідчать дослідження, здійснені Л. Прудкою, які пережили травматичні події, потребують особливих підходів у роботі, що включають використання інтерактивних методик, таких як арт-терапія, казкотерапія тощо. Ці методики сприяють емоційному розвантаженню та допомагають дитині впоратися з пережитими труднощами [10, с. 219].

С. Авраменко звертає увагу на досвід міжнародних практик, які пропонують ефективні моделі взаємодії з дітьми у кримінальних провадженнях. Наприклад, у країнах Скандинавії активно застосовують методи залучення мультидисциплінарних команд, що включають психологів, соціальних працівників та юристів [1].

С. Белан, та Т. Луценко вказують на важливість такого підходу, який дозволяє створити безпечне середовище для дитини та забезпечити всебічну підтримку на всіх етапах кримінального провадження [2, с. 200].

Таким чином, психологічний супровід у контексті кримінального провадження визначено як багатокомпонентну систему заходів, спрямованих на забезпечення емоційного, психологічного та соціального благополуччя дитини, яка є учасником кримінального провадження. Основними завданнями психологічного супроводу є мінімізація стресу, пов'язаного з участю дитини у слідчих та судових діях, запобігання ретравматизації та створення умов для її реабілітації.

Психологічний супровід включає емоційну підтримку, діагностику психоемоційного стану та реабілітаційні заходи, які спрямовані на інтеграцію дитини у соціальне середовище. Впровадження інноваційних методик, залучення кваліфікованих фахівців та розробка індивідуальних програм підтримки є ключовими умовами ефективного захисту прав та інтересів дітей у складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко С. М. Допит неповнолітніх осіб, які стали жертвами статевих злочинів: нормативно-правовий аспект. *Вісник Чернівецького факультету Національного університету «Одеська юридична академія»*. 2016. № 1. С. 279–288.
2. Белан С. В., Луценко Т. О. Особливості залучення спеціаліста-психолога у кримінальному процесі. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 28–36.
3. Бочкор Н. П., Цільмак О. М., Швед О. В., Шевченко Л. О., & Яковенко С. І. «Зелені кімнати»: психологічні особливості організації роботи з дітьми. Київ: Україна. 2012. 112 с.
4. Волинець Л. С., Гурковська Л. П., Савчук І. В. Надання допомоги дітям-жертвам злочинів, пов'язаних із торгівлею дітьми, дитячою проституцією, дитячою порнографією, проти статевої свободи та статевої недоторканості дитини, з урахуванням національної та міжнародної практик: посібник. Київ: К.І.С. 2011. 132 с.
5. Гарькавець С. О. Психологічні основи віктимології. Навчально-методичний посібник. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. 170 с.
6. Копан О.В. Міжнародний досвід захисту прав дітей – жертв злочину під час проведення окремих слідчих дій. *Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми досудового розслідування та судового розгляду злочинів проти статевої свободи та статевої недоторканості дітей, шляхи їх вирішення»*, 19 червня 2020 року. С. 128-133.
7. Мушкевич М.І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1338/3/pon_suprov.pdf (дата звернення 19.12.2024).
8. Надання допомоги дітям-жертвам злочинів, пов'язаних із торгівлею дітьми, дитячою проституцією, дитячою порнографією, проти статевої свободи та статевої недоторканості дитини, з урахуванням національної та міжнародної

практик / Авт.: Волинець Л. С., Гурковська Л. П., Савчук І. В. К.: ТОВ “К.І.С.”, 2011. 132 с.

9. Похілько Д.С. Психологічні наслідки порушення прав дитини в умовах військової агресії. *Захист прав дитини в умовах військової агресії : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 23 червня 2022 р.)*. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. С. 215-218.

10. Прудка Л.М. Психологічні особливості допиту дітей, які постраждали від воєнних дій. *Захист прав дитини в умовах військової агресії : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 23 червня 2022 р.)*. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. С. 218-221.