

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**



**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ У  
КООРДИНАТАХ СУЧАСНИХ ПАРАДИГМ**

*Ополе, Київ-2025*

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ  
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ  
ТА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА  
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г.С.СКОВОРОДИ  
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ  
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА  
УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (М. ЗАПОРІЖЖЯ)  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ,  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ,  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА ПСИХОЛОГІЇ,  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ЗАКАРПАТСЬКИЙ УГОРСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»  
ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПІДПРИЄМНИЦТВА (М. КОЗИН)  
УКРАЇНСЬКИЙ ПІВНІЧНО-СХІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ПРИКЛАДНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ МЕДИЦИНИ (М. СУМИ)  
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ  
КЗЗСО «ЛІЦЕЙ № 15 ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА СПІВАЧУКА ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»  
МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВ'Я СТОЛИЦЬ» (М. КИЇВ)  
КОЛЕДЖ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ НАУК, МАНІТОБСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ (КАНАДА)  
АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК, ВИЩА ШКОЛА УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРАЦІЇ  
В ОПОЛЄ (ПОЛЬЩА)  
СІЛЕЗЬКА АКАДЕМІЯ (КАТОВІЦЕ, ПОЛЬЩА)  
ВЕЛИКОТИРНОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ СВЯТИХ КИРИЛА І МЕФОДІЯ (БОЛГАРІЯ)  
УНІВЕРСИТЕТ ПРИКЛАДНИХ НАУК (НІМЕЧЧИНА)  
УНІВЕРСИТЕТ ГУМАНІТАС (ПОЛЬЩА)  
УНІВЕРСИТЕТ ЮЛУСА-МАКСИМІЛІАНА ВЮРЦБУРГА (НІМЕЧЧИНА)  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АДАМА МІЦКЕВИЧА (ПОЛЬЩА)

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ У КООРДИНАТАХ СУЧАСНИХ ПАРАДИГМ: ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

Берегово-Велико-Тирново-Вінніпег-Вюрцбург-Житомир-Запоріжжя-Івано-  
Франківськ-Катовіце-Київ-Козин-Краків-Кропивницький-Львів-Мукачєво-Ополс-  
Оснабрюк-Переяслав-Познань-Сосновець-Суми-Харків-Хмельницький-Ужгород-  
Черкаси

УДК 159.9.072 + 173.7 + 178.1 + 178.8 + 316.6

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Східноукраїнського національного університету  
імені Володимира Даля  
(протокол № 4 від 28.11.2025 р.)*

**Актуальні питання здоров'язбереження людини у координатах сучасних парадигм:** зб. наук. праць. К.: ПВТП «LAT&K», 2025. 138 с.

Видання розраховане на науковців, викладачів, здобувачів вищої освіти, фахівців в сфері здоров'язбереження людини.

УДК 159.9.072 + 173.7 + 178 + 316.6

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за редагування, підбір і точність наведених фактів, цитат та інших відомостей.

Матеріали подано в авторській редакції та друкуються мовою оригіналу. Редактор може не поділяти думки авторів.

© Східноукраїнський національний  
університет імені Володимира Даля,  
2025

© Колектив авторів, 2025

The Volodymyr Dal East-Ukrainian National University, 2025

## ЗМІСТ

Завацька Н.Є., Турбан В.В., Захарченко Б.О., Семілуцька О. ПРОЯВИ САМООБМЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЧАСОВИМИ ДЕЦЕНТРАЦІЯМИ.....	6
Завацька Н.Є., Сафонов А.Ю., Новікова О. ДЕСКРИПТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ АНОМІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОЦЕС ЇЇ ІНТЕГРАЦІЇ В СОЦІУМ.....	9
Завацька Н.Є., Каськов І.О., Левченко А. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ-МЕДИКІВ.....	12
Завацький В.Ю., Журба А.М., Шелевер В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПТСР У МОЛОДІ В СТРУКТУРІ ЇЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ.....	14
Завацький В.Ю., Журба М.А., Паршук І. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВНАСЛІДОК ДІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СТРЕС-ФАКТОРІВ.....	16
Завацький В.Ю., Кісільов О.А., Кліментьєва В. ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ ПРИ ВІДХИЛЕННЯХ У ПОВЕДІНЦІ.....	18
Пілецька Л.С., Мороз О.В., Тоба Б.Ю. АКТУАЛІЗАЦІЯ РОЛІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ-МЕДИКІВ.....	21
Побокіна Г.М., Тоба М.В., Піддубна В.В., Олійник Д. ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗУМІННЯ ЗМІН ЖИТТЄВОГО СВІТУ.....	22
Гейко Є.В., Круглов К.О., Стригуновський С. ПРОЯВИ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЛІДЕРА.....	26
Ткач Т.В., Новацький В.Р. НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА ЇХ ІНТЕГРАЦІЯ В ПРАКТИКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	30
Гоян І.М., Петранюк А.І., Ткачук В., Шутальов О., Царенок В. ВНЕСОК ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЇЇ КРЕАТИВНІСТЬ.....	35
Карпенко Є.В., Багрій В.В., Легка А.І., Колесніченко Є.С. ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ.....	39
Тягун Л.М. ПАРТНЕРСТВО У КОНТЕКСТІ AGILE-МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ.....	42
Варварук Х.П., Ткаченко Н.Є., Колесніченко О., Брайчук О. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....	48
Гринчук О.І., Яцик М.Р. ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	52
Остополець І.Ю., Маннапова К.Р., Медвідь І.В., Раджабова С.Ш., Табачник І.Г., Матвєєв В.Н. ЗНАЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ У САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	56
Пілецька Л.С., Ткачук О.Г., Томин Р.В., Піддубна В.В., Френкель С. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	61
Пілецький В.С., Майка В.В., Бровендер О.О., Лавренчук О.В.	

<b>ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДАХ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>65</b>
Сабадуха О.В., Омелянюк С.М., Шаповалова В.А., Смирнова О.О.	
<b>ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОДУХОВНИХ ФУНКЦІЙ СВІДОМОСТІ.....</b>	<b>69</b>
Ситнік С.В., Соколова І.М., Свіденська Г.М., Кухар Т.В., Теліков О.В.	
<b>АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ.....</b>	<b>75</b>
Чаусова Т.В.	
<b>ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ТА ЇЇ РОЗВИТОК У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>80</b>
Щербан Т.Д.	
<b>ПРЕДИКТОРИ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ У ВИМІРИ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ .....</b>	<b>87</b>
Данко Д.В., Завацький Ю.А., Добровольська Н.А., Лукашов О.О., Целіщева М.О.	
<b>ДО ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ.....</b>	<b>93</b>
Склярук А.В., Блискун О.О., Завацький Ю.А., Сколота Е.В., Лук'янюк О.В.	
<b>ДО ПРОБЛЕМИ УСПІШНОСТІ СІМЕЙНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ .....</b>	<b>97</b>
Вдовіченко О.В., Варіна Г.Б., Львіна Ю.Ю., Степанова С.С., Шайда О.Г., Каламайко Д.	
<b>СПРЯМОВАНІСТЬ КАР'ЄРНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>101</b>
Кузьо Л.І.	
<b>ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>105</b>
Корілевіч А.О.	
<b>IMPLEMENTATION OF HUMANITARIAN STANDARDS IN NATIONAL LEGISLATION ON SOCIAL PROTECTION: MECHANISMS FOR APPROXIMATION TO EUROPEAN NORMS.....</b>	<b>112</b>
Сльот М.О.	
<b>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ НА ТРАВМУ.....</b>	<b>115</b>
Шип Н.Є., Павлова Д.А.	
<b>СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....</b>	<b>118</b>
Фроленкова Н.О., Фроленков Ю.В.	
<b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ: АКТУАЛЬНІСТЬ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....</b>	<b>123</b>
Бородіна О.С., Варивода О.В., Усатенко О.В.	
<b>БАР'ЄРИ ТА СТИМУЛИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....</b>	<b>126</b>
Карпіляньська Д.М.	
<b>МОДЕЛЬ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЕЛЕКТРОННОГО ЛІДЕРА КОМЕРЦІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ІТ СФЕРИ.....</b>	<b>132</b>
Кривенко Т.С.	
<b>ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ КОМБАТАНТІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНОГО ТА ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ.....</b>	<b>135</b>

**Завацька Н.Є.,**  
докт. психол. наук, проф., зав. каф. практичної  
психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля  
**Турбан В.В.,**  
канд. психол. наук, докторантка каф. практичної  
психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля  
**Захарченко Б.О.,**  
аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,  
**Семілуцька О.,**  
здобувач вищої освіти групи М414 ф  
МДПУ імені Богдана Хмельницького

## **ПРОЯВИ САМООБМЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЧАСОВИМИ ДЕЦЕНТРАЦІЯМИ**

Самообмеження особистості є важливим складником життєдіяльності. В акті самообмеження простежується важливий етичний складник: певні форми поведінки особистість вважає прийнятними, інші ж – табуованими; одні вчинки, висловлювання та почуття заохочуються суспільством, інші ж – піддаються осуду. Відтак, ми бачимо, що проблема самообмеження є вкрай важливою для соціальної психології, адже саме соціум, шляхом встановлення певних норм, визначає рамки належної та неналежної поведінки [1-5].

У разі переживання професійної кризи, спричиненої оцінкою сфери діяльності як такої, що не відповідає кваліфікації суб'єкта (другий тип професійної кризи), то використання згаданої форми корекційної роботи є вкрай неефективним; натомість, акцент має робитися на індивідуальних формах роботи, а предметом виступати – мотиваційна сфера суб'єкта. Тому подальше емпіричне дослідження проводилося з жінками (88 осіб), які переживали професійну кризу третього типу, спричинену зіткнення з екзистенціальною тривогою. При цьому ми виходили з того, що в умовах конфронтації особистості з екзистенціальними даностями має проявлятися тривожність, а також усвідомлення, по-перше, неузгодженості уявлень про доцільний спосіб життя і самою життєвою ситуацією; по-друге – матиме місце «конфронтація» з теперішнім часом, що, напевно, проявлятиметься у спробах вийти за його рамки – суб'єктивній актуалізації або минулого, або майбутнього часу, тобто матимуть місце часові децентрації.

Жінки, які взяли участь у дослідженні, поєднували навчання у ЗВО, або ж професійну діяльність із доглядом за дітьми; усі учасниці дослідження не перебували у шлюбі. Виявлено ознаки професійних криз: труднощі зі складанням екзаменаційних сесій 20,5% осіб, небажання продовжувати

навчання у ЗВО 25% осіб, небажання продовжувати трудову діяльність з повною зайнятістю 38,6% осіб, небажання взагалі продовжувати трудову діяльність за відсутності інших джерел матеріального забезпечення 15,9% осіб. З'ясовано, що всім учасникам дослідження були властиві негативні форми самообмеження: уникання спілкування з батьками; спілкування з близькими друзями відбувалось лише за ініціативи останніх; відсторонення від нової інформації, зокрема й професійної; емоційне відчуження від інформації соціокультурного змісту; прагнення звести професійну (або ж навчальну) діяльність до можливого мінімуму.

Встановлено особливості розподілу фокусів тривоги. Високий рівень тривоги, пов'язаний із *минулим*, переживали 19,3% учасниць дослідження; помірно високий 4,5% осіб, помірно низький 5,7% осіб, низький 6,8% осіб. Високий рівень тривоги, пов'язаний із *теперішнім часом*, переживали 19,3% учасниць дослідження, помірно високий рівень 9% осіб, помірно низький – 3,4% осіб, низький рівень не виявлений. Високий рівень тривоги, пов'язаний із *майбутнім*, переживали 15,9% учасниць дослідження, помірно високий – 3,4% осіб, помірно низький – 6,8% осіб, низький – 5,7% осіб.

За методикою «Кола життя» ми виявили три представлення, проінтерпретованих як форми циклічного сприйняття часу; всі інші представлення – мали характер векторного сприйняття. Відповідно до інтерпретації, запропонованої Є. І. Головахою й О. О. Кроніком, розмір кіл відображає сприйняття умовного «резервуару часу». 2,7% учасниць дослідження, які вдалися до циклічного зображення часу, мали помірно високий рівень тривожності щодо теперішнього часу, 1,1% осіб – помірно низький. 11,4% опитаних зобразили «кола минулого життя» більшими, аніж кола теперішнього, кола майбутнього також були більші за кола теперішнього. 11,4% респонденток мали високий і помірно високий рівні тривожності щодо минулого. В інших учасниць дослідження кола минулого та теперішнього були приблизно однакового розміру, а кола майбутнього дещо більшими.

Використання опитувальника часових інверсій уможливило виявлення низки особливостей часових децентрацій. Респондентки з високим рівнем тривоги, пов'язаним із *минулим* (19,3% осіб), вдалися до максимального наближення минулих подій. Зокрема, визначивши ряд подій як таких, що відбулися «дуже давно» та «давно», в наступній бесіді вони вдалися до інших суджень – змістили події ближче до теперішнього часу: події характеризувались як «нешодавні», як такі, що відбулися, «ніби вчора», а емоційність і метафоричність висловлювань свідчила про глибоке переживання цих подій. Говорячи про минулі події, респондентки доволі часто переходили до обговорення теперішнього або майбутнього часу. Досліджувані з помірним рівнем тривоги щодо минулого (4,5% осіб) вдалися до подібної мовної стратегії. Такі нарративні особливості,

безперечно, відображали часову децентрацію в минуле. Досліджувані з помірно низьким (5,7% осіб) і низьким (6,8% осіб) рівнями тривожності щодо минулого відтворили під час бесіди ті часові інверсії, які були визначені ними початково. Учасниці дослідження з високим рівнем тривоги, пов'язаним із *теперішнім часом* (19,3% осіб), засвідчили тенденції до децентрації в минуле (11,4% осіб) і майбутнє (8% осіб). Подібні децентрації властиві й респонденткам із помірно високим рівнем тривожності (децентрація в минуле – 5,7% осіб, в майбутнє – 3,4% осіб). Респондентки з помірно низьким рівнем тривоги відтворили попередні інверсійні судження. Високий рівень тривоги, пов'язаний із *майбутнім*, що був властивий 15,9% опитаних, супроводжувався децентрацією в минуле у 10,2% осіб і децентрацією в майбутнє у 5,7% осіб. Судження про минуле відзначалися емоційністю та метафоричністю, очевидним був ігровий характер уявлення про майбутнє. За показниками помірно високого рівня тривожності щодо майбутнього, 2,3% осіб мали тенденцію до децентрації в минуле, 1,1% осіб – в майбутнє. За показниками помірної тривоги, незначні децентрації в минуле були виявлені у 2,3% осіб, у майбутнє – у 4,5% осіб. За показниками низького рівня тривожності у 5,6% осіб виражені часові децентрації не спостерігалися.

Отже, проведене дослідження уможливило виявлення кореляції між тривожністю, ціннісними орієнтаціями та часовими децентраціями. Встановлено, що тривожність високого та помірного рівнів є пов'язаною з часовими децентраціями. За показниками помірно низького та низького рівня тривожності спостерігаються часові інверсії, однак тенденції до часової децентрації особистості не мають очевидного вираження. З'ясовано, що має місце й зв'язок між рівнями тривожності та ціннісними орієнтаціями. За показниками високого та помірно високого рівнів тривожності в ієрархії термінальних ціннісних орієнтацій найвищих рангів набувають цінності, пов'язані з почуттям безпеки, турботи та матеріального благополуччя. Серед інструментальних цінностей – найвищих рангів набувають цінності, пов'язані з відповідальністю та толерантністю. Помірно низький і низький рівні тривожності пов'язані з термінальними ціннісними орієнтаціями, які відображають орієнтацію особистості на соціальну активність й активну життєву позицію загалом. Зауважимо, що респондентки з високими та помірно високими рівнями тривоги віддали найвищі ранги серед термінальних цінностей «щасливому сімейному життю», в той час як респондентки з помірним і низьким рівнями тривожності – «любові». Важливим, на наш погляд, є той факт, що серед учасниць дослідження не виявлено осіб, які не переживали б тривожності щодо теперішнього часу. Це, вочевидь, пов'язано з екзистенціальною ситуацією, в якій вони перебували.

### Список використаної літератури

1. Behrens R. Übersetzungen. Studien zu Herbert Marcuse: Konkrete Philosophie, Praxis und Kritische Theorie. Mainz, 2010. 214 s.
2. Hekman S. Beyond Identity: Feminism, Identity and Identity Politics. *Feminist Theory*. 2020. Vol. 1 (3).
3. Suddarth B. An investigation of dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2011. V. 34. P. 157-165.
4. Torfing J. Discourse Theory: Achievements, Arguments, and Challengers. *Discourse Theory in European Politics. Identity, Policy and Governance*. Palgrave Macmillan, 2015. P. 17-33.
5. Turban V. Self-restraint: a concept and a phenomenon. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 2017. 24(6). P. 85-88.

**Завацька Н.С.,**

докт. психол. наук, проф., зав. каф. практичної психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

**Сафонов А.Ю.,**

аспірант каф. практичної психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

**Новікова О.,**

здобувач вищої освіти групи М414 ф МДПУ імені Богдана Хмельницького

## **ДЕСКРИПТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ АНОМІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОЦЕС ЇЇ ІНТЕГРАЦІЇ В СОЦІУМ**

Сучасний соціокультурний контекст реінтеграційних процесів детермінований низкою специфічних рис, серед яких найбільш значущими є реорганізація політичних і економічних структур, ускладнення соціально-стратифікаційної системи суспільства, розширення соціальної взаємодії, наростання інформаційних потоків, культурне різноманіття, а також глибока модифікація нормативно-ціннісної системи і моделей соціальної, економічної, політичної поведінки. Ці та інші чинники обумовлюють нестабільність соціокультурного середовища, до якого сучасна молодь змушена адаптуватися і в яке має реінтегруватися [1-4].

Незважаючи на наявну наукову літературу з різних аспектів реінтеграції, залишаються проблемні питання, які потребують ґрунтовного вивчення, як-то: особливості мотиваційних та когнітивних психічних станів молоді в процесі її реінтеграції у соціум; соціальні механізми інтеріоризації і трансформації цінностей сучасною молоддю в процесі її реінтеграції в умовах сучасного соціуму; чинники ефективності процесу реінтеграції

молоді у показниках її ідентичності та соціально-психологічної зрілості; вплив соціального самопочуття та суб'єктивного соціального благополуччя молоді на успішність процесу її реінтеграції у соціум; параметри соціально-психологічної спроможності/неспроможності особистості та її соціального потенціалу у цьому процесі; розробка стратегій і тактик реінтеграції як багатовекторної соціально-психологічної допомоги молоді, зокрема в умовах вимушеної міграції.

Показано, що конструювання соціальної реальності молоддю відрізняється суб'єктивністю, інноваційністю і рефлексивністю. Соціальні зміни на біографічному рівні і кожна нова соціальна дія вимагають співвіднесення з індивідуальною системою її цінностей, яка визначає уявлення про значущість і формування соціальної установки. Тому цілеспрямоване включення молоді у процес відтворення соціальних норм, як суб'єкта соціальних відносин, вимагає можливості співвіднесення сформованих умов і порядку з інтеріоризованими ідеалами, які перебувають на вершині індивідуальної системи цінностей і надають їй загальнозначущий, інтегративний характер. В результаті відбувається спряженість індивідуальних смислів соціальної участі з загальноприйнятими, культурно обґрунтованими. При цьому функціонування ідеалу в цій ролі можливе за умови, коли він сприймається як об'єктивно значущий, незмінний і абсолютний; посилюється потреба у набутті змістовних ідеалів, які дозволяють як знизити невизначеність у виборі життєвих стратегій, так і інтегрувати на індивідуальному рівні всі ціннісні орієнтації. Наголошується, що у сучасному суспільстві дана тенденція посилюється.

Розкрито сучасні особливості соціального статусу молоді, як соціальної позиції у суспільстві, що визначається її соціальними ролями і виконуваними функціями. Виявлено, що наявність у молоді соціального статусу обумовлена такими факторами: молодь – це частина суспільства, продукт його розвитку і засіб відтворення; молодь – явище конкретно-історичне, вона виступає продуктом історії і культури, рушійною силою і необхідною умовою змін; молодь, як соціально-демографічна група, перебуває у положенні залежності, не маючи повної самостійності у прийнятті рішень; основними завданнями молоді є завдання професійного, сімейного, морально-етичного життєвого самовизначення.

Розкрито стереотипні та індивідуальні прояви соціальної аномії в процесі реінтеграції молоді. Показано, що відображаючи характер циклічного відтворення системи соціальних відносин, цей процес у соціальному аспекті постає як зміна молоддю свого місця в соціальній структурі, тобто як певна спрямованість її соціальної мобільності. Зазначається, що становлення соціальної зрілості молодого покоління, його соціальне дорослішання знаходять відображення у придбанні і зміні

власного соціального статусу в ході реінтеграції у структуру суспільства, а також в характері ідентифікації з різними соціальними групами.

Систематизація наукових досліджень дозволила підкреслити складність, суперечливість і недостатню концептуальну розробленість сутнісно-змістової характеристики феномену реінтеграції, виділити головні напрямки вивчення соціально-психологічного забезпечення процесу реінтеграції молоді в умовах сучасного соціуму, зокрема в період вимушеної міграції, в основі яких лежить специфіка завдань дослідження.

Дослідження теоретико-методологічних передумов реінтеграції молоді дозволило визначити сутність цього процесу як вид особистісних змін, при якому приймається тип поведінки, відмінний від попереднього, як поновне повернення у соціум завдяки оволодінню просоціально-реадаптаційним, реінтеграційним і самоактуалізаційним мисленням.

Встановлено, що процес реінтеграції молоді містить процесуальну і змістовну сторони. Процесуальна сторона пов'язана з етапами цього процесу, які ідентичні для молоді по своїй послідовності і безперервності, обумовлені системою детермінант (індивідуально-особистісні особливості: стать, вік, характер, темперамент; культурне розмаїття). Змістова – зі знаннями про особливості культури і її духовні цінності, взаємодію у соціокультурному просторі, усвідомленням значущості та цінності позитивного ставлення та самоставлення тощо.

Показано, що реінтеграція у соціум як процес включає такі компоненти: стратегічно-цільовий, змістовний, організаційно-діяльнісний, оціночно-прогностичний. Результатом процесу реінтеграції молоді є соціокультурна та соціально-психологічна адаптованість.

### **Список використаної літератури**

1. Гошовський Я.О., Гошовська Д.Т. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 134–142.
2. Гошовський Я. Ревіталізація психогенези депривованої особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2014. № 2 (34). С. 101–108.
3. Ковальчук О.С., Канциренко О.В. Взаємозв'язок соціальної відповідальності як цінності з психологічним благополуччям української молоді. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2016. № 1. С. 37–44.
4. Пілецька Л.С. Вплив професійної мобільності особистості на професійне становлення молоді в координатах сучасних парадигм.

*Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди». Вип. 35. Т. III. К.: Гнозис, 2015. С. 370–376.*

**Завацька Н.Є.,**  
докт. психол. наук, проф., зав. каф. практичної  
психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля  
**Каськов І.О.,**  
аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,  
**Левченко А.,**  
здобувач вищої освіти групи 3325 ф  
МДПУ імені Богдана Хмельницького

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ-МЕДИКІВ**

Наразі надзвичайно актуальними є питання професійного здоров'я фахівців медичної галузі, яке розглядається як здатність зберігати й активізувати необхідні компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що відповідають вимогам професійної діяльності і забезпечують професійну надійність, високу працездатність, ефективність і розвиток особистості фахівця медичної сфери в усіх умовах протікання його професійної діяльності [1-5].

Інтегрована соціально-психологічна програма збереження професійного здоров'я фахівців медичної галузі була побудована на основі принципів комплексності у застосуванні методів корекції; індивідуалізації у підборі заходів формувального впливу і умов їх застосування з урахуванням особливостей функціонування емоційно-вольової, когнітивно-оцінної і компетентісно-поведінкової складових професійного здоров'я фахівців-медиків; діалогізації взаємодії та зворотного зв'язку; самодіагностики, саморозкриття учасників, усвідомлення і формування ними завдань в напрямку професійного здоров'язбереження.

Програма реалізовувалася з позицій системного, суб'єктно-діяльнісного, особистісно-компетентісного та інтегративного підходів із задіянням емоційно-оцінної, інструментальної та інформаційної соціальної підтримки, психологічний супровід якої передбачав встановлення довіри; дослідження причин непродуктивності у стресі; диференціацію і узгодження конфліктних прагнень у сфері внутрішньоособистісного простору; диференціацію і узгодження конфліктних мотивів, прагнень в

міжособистісному просторі; зміну звичних неконструктивних стереотипів взаємодії.

Алгоритм застосування соціально-психологічних психотехнологій був представлений особистісно-, емоційно-, тілесно- та проблемно-орієнтованими, а також когнітивно-поведінковими методами, реалізованими у блоках системної інтеграції особистості; емоційної саморегуляції; розвитку навичок саморегуляції; соціальної адаптації та ефективної комунікації; розширенні проактивних поведінкових стратегій.

Статистично значимі відмінності в експериментальній групі після корекційної програми встановлені за показниками самоактуалізації. Так, у чоловіків-медиків відбулося збільшення гнучкості поведінки ( $T=107$ ;  $p \leq 0,001$ ) і відзначено підвищення самоповаги ( $T=724$ ;  $p \leq 0,023$ ), самоприйняття ( $T=440$ ;  $p \leq 0,005$ ) і контактності ( $T=109$ ;  $p \leq 0,001$ ). У жінок-медиків на статистично значущому рівні зафіксовано збільшення за показниками сензитивність до себе ( $T=609$ ;  $p \leq 0,036$ ) і спонтанність ( $T=670$ ;  $p \leq 0,034$ ).

Ефективність запропонованої програми доведена також підвищенням в експериментальній групі показників емоційної та волювої регуляції (Гкрит=29;  $p \leq 0,05$ ), життєстійкості (Гкрит=11;  $p \leq 0,05$ ); зниженням показників фрустрованості (Гкрит=26;  $p \leq 0,05$ ), збільшенням здатності до антиципування (Гкрит=15;  $p \leq 0,05$ ) та поліваріантності прогнозування й планування перебігу подій; використанням проактивних стратегій опанувальної поведінки (Гкрит=19;  $p \leq 0,05$ ).

У досліджуваних контрольної групи за результатами діагностичних зрізів до та після формувального впливу статистично значущих відмінностей не зафіксовано.

Отже, аналіз результатів формувального етапу дослідження показав, що запропонована інтегрована соціально-психологічна програма сприяє відповідальному ставленню до професійного здоров'я фахівців медичної галузі та його збереженню.

### **Список використаної літератури**

1. Biletskyi P.S. Socio-psychological conditions of saving professional health of medical industry professionals. *Virtus: Scientific Journal. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. Canada: Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2019. Issue 39. С. 36 – 40.

2. Handbook of adult development / J. Demick, C. Andreoletti. N.-Y.: Kluwer Academic; Plenum Publishers, 2003. 302 p.

3. Lebedeva A. Psychological time of personality and behavioral self-regulation in the different periods of adulthood / A. Lebedeva, V. Vasilenko. 17th European Conference on Developmental Psychology, 8-12 September 2015, Braga, Portugal. P. 353 – 354

4. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Vol. 44. P. 279 – 298.

5. Rosenberg M. The Heart of Social Change: How to Make a Difference in Your World. PuddleDancer Press, 2004. 48 p.

**Завацький В.Ю.,**

докт. психол. наук, проф., проф. каф.  
психології МДПУ імені Богдана Хмельницького

**Журба А.М.,**

доктор філософії (психологія), запрошений  
дослідник, кафедра ерготерапії,  
коледж реабілітаційних наук,  
Манітобський університет (Канада);

**Шелевер В.,**

здобувач вищої освіти групи пс25 (2 вища)  
зо

МДПУ імені Богдана Хмельницького

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПТСР У МОЛОДІ В СТРУКТУРІ ЇЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

Встановлено, що ПТСР є структурно складним станом, який розвивається при травматичних (екстремальних) ситуаціях внаслідок емоційного або фізичного стресу, здатного викликати дистрес у будь-якої людини [1-10]. Розглянуто теоретичні моделі ПТСР: психодинамічну, когнітивну, психосоціальну та мультифакторну (комплексну), яку визнано провідною у розвитку ПТСР. Констатовано, що в межах мультифакторної моделі значущими характеристиками травматичних чинників визначені раптовість, стрімкий темп розвитку катастрофічної події й тривалість її впливу, повторюваність протягом життя, а також вразливість особистості до формування ПТСР, про яку свідчать не тільки особливості її преморбіда (поєднання конституційно-біологічних, соціально-демографічних, сомато- й екзогенних чинників), а й схильність до віктимізації (тенденції перебувати в ролі жертви при аналогічних ситуаціях) або риси травматофільії (утримання травматичного досвіду) [1-5].

При впровадженні формувальних заходів враховувалися соціально-психологічні особливості молоді та відповідність обраних методів допомоги основним завданням запропонованої програми: зниження психоемоційної напруженості; опрацювання вражень, реакцій і почуттів досліджуваних; формування у них розуміння сутності подій, що відбулися, й

психотравматичного досвіду; зменшення відчуття унікальності та патологічності власних реакцій шляхом обговорення почуттів та обміну переживаннями; мобілізація внутрішніх ресурсів, групової підтримки, солідарності й розуміння; зниження індивідуального та групового напруження; підготовка до переживання тих проявів і реакцій, які можуть виникнути в подальшому; розвиток комунікативної та соціальної компетентності; навчання основним методам психологічної саморегуляції.

Вивчено можливість подолання ПТСР у молоді на етапах превенції, інтервенції та поственції в умовах індивідуальної та групової форм психокорекційної роботи, відмінність між якими вбачалася в організаційному, а не змістовно-смісловому характері. При організації простору психокорекційної та консультативної взаємодії психолога з учасниками груп було впроваджено низку вимог, що відповідали сучасним уявленням про організаційно-інтеракційні особливості психотерапевтичних стосунків. Ці вимоги розглядалися нами як психологічні умови актуалізації внутрішніх ресурсів молоді з ПТСР. До них належали взаємна відповідальність психолога та учасників за процес і результати спільної діяльності (реалізується через обговорення й укладання організаційного та терапевтичного контракту); реалізація феноменологічної установки «тут і тепер» (Ф. Перлз, К. Стайнер), відсутність тиску або примусу учасників – недирижувальність (К. Роджерс) та ін. Зауважимо, що урахування етнокультурних і релігійних особливостей молоді також сприяло ефективності заходів формувального впливу, особливо в досягненні мети щодо зміни травматичних деструктивних переконань.

Виокремлено ступені та типологію проявів ППРС, загальними критеріями визначення яких є показники частоти та інтенсивності травматичних ситуацій, рівня вираженості дистреса, інтрузії, гіперактивації, депресії та предиктори соціально-психологічної дезадаптації, динаміка яких залежить від показників соціального функціонування особистості.

Встановлено, що досліджувані із низьким ступенем проявів ППРС притаманні емоційний дискомфорт, незадоволеність стосунками з оточуючими, своїм соціальним статусом, рівнем самореалізації та переважає активно-захисний (здебільшого адаптивний) тип проявів ППРС. Респондентів із вираженим ступенем прояву ППТСР відрізняють тривожно-депресивні тенденції, використання неадаптивних паттернів поведінки та несформованість самоконтролю, соціальна пасивність, низький рівень самоприйняття з перевагою соціально-психологічної дезадаптації інтрапсихічної спрямованості та пасивно-захисним типом проявів ППТСР. Досліджувані з глобальним ступенем проявів ППТСР характеризуються високою внутрішньою напруженістю, дисфорією, експлозивністю, низьким рівнем інтеграції з середовищем, відсутністю глибоких особистісних

контактів, обмеженим колом спілкування та дисгармонійним типом проявів ПТСР із переважанням дезадаптації інтерпсихічної спрямованості.

Запропонована програма корекції ПТСР, побудована на *принципах*: активності, зворотного зв'язку, диференційованого підходу, доступності та комплексності психологічної допомоги, формування позитивного самоставлення і конструктивної життєвої перспективи, мобілізації адаптивних копінг-механізмів, з урахуванням провідних *стратегій* (особистісне дистанціювання; моделювання; зміна позиції; зниження суб'єктивної значущості) подолання ПТСР на етапах превенції, інтервенції й поственції.

### Список використаної літератури

1. American Psychological Association. (2017). *Clinical practice guideline for the treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults*. Washington, DC: American Psychological Association. [in English]

2. Blake, D. D., Weathers, F. W., Nagy, L. M., Kaloupek, D. G., Gusman, F. D., Charney, D. S., & Keane, T. M. (1995). The development of a clinician-administered PTSD scale. *Journal of Traumatic Stress*, 8(1), 75–17. doi: 10.1002/jts.2490080106 [in English]

3. Bohus, M., Dyer, A., Priebe, K. K., Kleindienst, N., Schmahl, C., Niedtfeld, I., ... Steil, R. (2013). Dialectical behaviour therapy for post-traumatic stress disorder after childhood sexual abuse in patients with and without borderline personality disorder: A randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 221–233. doi: 10.1159/000348451 [in English]

4. Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J., & Rothstein, H. (2013). *Comprehensive meta-analysis version 3*. Englewood, NJ: Biostat. [in English]

5. Bradley, R., Greene, J., Russ, E., Dutra, L., & Westen, D. (2005). A multidimensional meta-analysis of psychotherapy for PTSD. *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 214–227. doi: 10.1176/appi.ajp.162.2.214 [in English]

**Завацький В.Ю.,**

докт. психол. наук, проф., проф. каф.  
психології МДПУ імені Богдана Хмельницького,

**Журба М.А.,**

доктор філософських наук, професор,  
ад'юнкт-професор кафедри германістики  
та славістики Манітобського університету (Канада),

**Паращук І.,**

здобувач вищої освіти групи 315 ф  
МДПУ імені Богдана Хмельницького

## РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ДІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СТРЕС-ФАКТОРІВ

Вагомі та актуальні проблеми сучасної психологічної науки і практики пов'язані з дослідженнями соціально-психологічних наслідків впливу дії стрес-факторів високої інтенсивності на особистість, яка перебуває в умовах різних, за своїм характером, катастрофічних подій. Наголошується, що імовірність відчувати травматичну дію екстремального стрес-фактору у теперішніх умовах історичних подій та глобальних перетворень, виявляється найбільш прогнозованою для багатьох осіб, що викликає значний інтерес та потребує соціальним середовищем наукових досліджень, присвячених зазначеній тематиці [1-5].

Реабілітація постраждалих внаслідок зазначених чинників виявляється першочерговим завданням наукової і практичної психології. При цьому система реабілітації постраждалих через екстремальні події зосереджується, передусім, на спільних зусиллях психологів, психотерапевтів та інших фахівців щодо відновлення та збереження здоров'я таких осіб.

Виявлено, що до внутрішніх стрес-факторів належать особливості темпераменту зі специфікою реакції на стрес (інертний, флегматичний тип виявляє витривалість до хронічних стресових ситуацій, окрім екстремальних; меланхолічний тип виявляє сенситивність до стрес-фактору, завдяки чому, здебільшого, й уникає його негативних наслідків; навпаки, активним типам – сангвінічному – притаманна резилієнтність й швидка адаптованість до стрес-фактору; холеричний тип реагує витривалістю до психічних перенапружень, навіть й в екстремальних ситуаціях).

Визначено, що особливості дії стрес-фактору на постраждалих мають такий прояв: специфіка реагування на стрес-фактор (рішучість-нерішучість), ставлення до стрес-фактору (ігнорування, трансформація, абстрагування), сприйняття стрес-фактору (об'єктивність-необ'єктивність).

Наголошується, що вагомим завданням реабілітації постраждалих, які пережили дію стрес-фактору, є надання психологічної допомоги у самореалізації, розвитку особистісного потенціалу, набуття гармонії власного внутрішнього світу, покращення психологічного самопочуття, укріплення та збереження психічного здоров'я. Така психологічна допомога є психосоціальною практикою, спрямованою на сприяння постраждалим у вирішенні завдань, пов'язаних із їх життєдіяльністю загалом.

Визначено, що ціннісні орієнтації й переконання особистості піддаються змінюванню в екстремальних умовах. Втім, саме переконання уможливають переживання дії стрес-фактору та його наслідків. Власне, уособлення цілісно-системної картини світу у цінності ставлень сприяє переживанню таких умов й винесенню досвіду. Наголошується на

необхідності комплексного підходу до реабілітаційних заходів щодо постраждалих, які пережили дію стрес-факторів, зокрема екстремальних

Зазначене артикулює необхідність визначення та систематизації соціально-психологічних умов реабілітації постраждалих внаслідок дії екстремальних стрес-факторів.

### **Список використаної літератури**

1. Bernstein B. Empowerment-focused dance/movement therapy for trauma recovery. *American Journal of Dance Therapy*. 2019. Vol. 41(2). P. 193-213. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09310-w>
2. Chervinska I., Kazibekova V., Bokshan H., Yakovleva S., Zaverukha O., Popovych I. Social and psychological manifestations of professional identity crisis of labor migrants (in stress factors). *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7. Número Especial. P. 93-105.
3. Dieterich-Hartwell R. Dance/movement therapy in the treatment of post traumatic stress: A reference model. *The Arts in Psychotherapy*. 2017. Vol. 54. P. 38-46.
4. Goggin C. The efficacy of dance/movement therapy for trauma affected youth: a literature review. *Expressive Therapies Capstone*. 2018. № 93.
5. Grabbe L., Miller-Karas E. The trauma resiliency model: A «bottom-up» intervention for trauma psychotherapy. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. 2017. Vol. 24(1). P. 76-84.

**Завацький В.Ю.,**

докт. психол. наук, проф., проф. каф.  
психології МДПУ імені Богдана Хмельницького

**Кісільов О.А.,**

аспірант каф. фізичного виховання  
СНУ ім. В. Даля,

**Кліментьєва В.,**

здобувач вищої освіти групи пс25 (2 вища)

30

МДПУ імені Богдана Хмельницького

## **ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ ПРИ ВІДХИЛЕННЯХ У ПОВЕДІНЦІ**

Наразі суспільство розвивається прискореними темпами і найбільш ефективним стає фахівець, здатний миттєво реагувати на різні соціальні події, здатний до постійного саморозвитку та творчого мислення. Саме високий рівень соціальної компетентності особистості не тільки допомагає

фахівцю у професійній діяльності, а й бути необхідним у всіх сферах соціального життя.

Відсутність єдиної системи у структурі сучасної культури негативно позначається на розвитку соціальної компетентності молоді, оскільки це не дає чітко позначених моделей соціально-схвалюваної поведінки, тобто ускладнює процес соціалізації, без якого неможливе успішне функціонування в суспільстві [1-4].

З іншого боку, перенасичення інформації, величезна кількість суперечливих правил і норм, зниження значення соціального контролю, як регулятора суспільних відносин, не дозволяє молодим людям вибудувати індивідуальну стратегію життя, не створює умов для формування соціальної компетентності, оскільки міжособистісне спілкування зведено до обміну короткими малозначущими фразами у соціальних мережах без присутності невербальної складової і найчастіше не вирішує жодних завдань, крім виконання певного ритуалу. Усе це призводить до того, що здебільшого молодь не ставить перед собою серйозних завдань, не прагне до саморозвитку та самореалізації, що веде до зниження загального рівня культури суспільства та певної деградації кожної конкретної особистості. Детальний аналіз причин, що заважають формуванню соціальної компетентності сучасної молоді та організація роботи з її розвитку в рамках соціокультурного простору, зокрема закладу освіти, – один із способів сприяння оздоровленню сучасного соціуму.

Функції соціальної компетентності обумовлені часовими рамками. Сучасне суспільство постійно змінюється, і щоб перебувати на «хвилі» молодій людині необхідно швидко адаптуватися до умов, що змінилися, виробляти нові сценарії поведінки.

В основні функції соціальної компетентності входять нижченаведені.

1. Соціальна орієнтація - це усвідомлення молодою людиною свого соціального становища у суспільстві та шляхів досягнення бажаного статусу.

Вчені розрізняють три сторони соціальної орієнтації: ретроспективну (молода людина усвідомлює історію свого походження), ситуативну (усвідомлення свого соціального статусу та розробка шляхів досягнення бажаного соціального статусу), перспективну (вибір майбутнього соціального статусу та розробка плану досягнення бажаного).

2. Адаптація - здатність молодої людини пристосовуватися до постійно змінюваних умов соціального середовища.

3. Інтеграція загально-соціального та особистого досвіду.

Проаналізувавши вітчизняну та зарубіжну літературу, можна сказати, що під структурою соціальної компетентності розуміються її основні компоненти та рівні.

Можна виділити такі структурні компоненти: ядро - емоційно-ціннісна підструктура (система цінностей, установок, позицій, відносин). Ця

підструктура забезпечує засвоєння навичок та умінь, регулює поведінку у соціальних ситуаціях. Ця підструктура вважається головною, оскільки за надлишку інформації особистість вибирає ту, що відповідає її поглядам.

Когнітивна підструктура визначається емоційно-ціннісною підструктурою, оскільки саме від установок та поглядів особистості залежить засвоєння та вибір інформації. На основі уявлень йде фільтрація інформації, поділяючи її на справжню та хибну. Таким чином, формується система знань про навколишню дійсність.

Операційна підструктура складається з урахуванням двох попередніх підструктур. Отримуючи інформацію, ми трансформуємо, переробляємо її та видаємо реакцію, яка видна нашому соціальному оточенню. Судячи з цієї підсистеми, ми говоримо про компетентність молодого людини у тій чи іншій сфері соціального життя.

Отже, розкрито проблему взаємодії та спілкування серед молоді у векторі розвитку її соціальної компетентності. Показано, що соціальна компетентність – це інтегральна характеристика особистості, яка відображає її досягнення у розвитку відносин з іншими людьми, забезпечує повноцінне оволодіння соціальною реальністю і дає можливість ефективно вибудовувати свою поведінку залежно від ситуації та відповідно до прийнятих у соціумі на даний момент норм і стандартів. Наголошується, що у психологічній науці існує декілька підходів до розуміння соціальної компетентності, оскільки, будучи базисною для особистості, ця якість формується у процесі взаємодії і впливає на успішність розвитку особистості, визначаючи її напрямки. Незважаючи на різні підстави для визначення соціальної компетентності у межах різних наукових підходів, у структурі соціальної компетентності можна виділити комунікативну та перцептивну (когнітивну) компетентність і знання у галузі міжособистісної взаємодії. Теоретичними підставами соціальної компетентності є знання про процеси та явища, що відбуваються в соціальній дійсності. Оскільки соціальна компетентність передбачає наявність певних знань про механізми та особливості соціальної взаємодії, розуміння різних ситуацій, особистісну та соціальну ідентифікацію, можна говорити про різні рівні її прояву: рівні політики, рівні соціальних інститутів та спільностей та рівні міжособистісного спілкування.

### **Список використаної літератури**

1. Вдовиченко Р.П., Калініна Л.М., Чайка В.Д. Система організаційно-педагогічної діяльності міського управління освіти з підвищення компетентності керівників загальноосвітніх навчальних закладів: монографія; за ред. Л.М. Калініної. Миколаїв: Вид-во «Іліон», 2007. 528 с.

2. Калініна Л.М., Рябуха І.М. Моделі компетентнісного підходу в управлінні. Проблеми сучасного підручника: зб. наук. пр. / Ін-т педагогіки НАПН України. К., 2010. Вип. 1 (10). С. 642-652.

3. Капська А.Й. Соціалізація особистості – мета соціальної педагогіки / А.Й. Капська / Соціальна педагогіка: підручник / за ред. А.Й. Капської. К., 2000. С. 5-14.

4. Освітній менеджмент /за ред. Л.І. Даниленко, Л.М. Карамушки. К.: Шкільний світ, 2003. 392 с.

**Пілецька Л.С.,**

докт. психол. наук, проф., зав. каф.  
соціального психології Карпатського національного  
університету імені Василя Стефаника,

**Мороз О.В.,**

аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи

СНУ ім. В. Даля,

**Тоба Б.Ю.,**

здобувач вищої освіти групи  
ПСПП-242 зм СНУ ім. В. Даля

## **АКТУАЛІЗАЦІЯ РОЛІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ-МЕДИКІВ**

Реалії сьогодення актуалізують роль комунікативної компетентності фахівців-медиків. Різномірне спілкування з великою кількістю суб'єктів в непростих життєвих ситуаціях вимагає неабияких навичок комунікативної толерантності, асертивної поведінки й, насамперед, конфліктологічної компетентності. Оскільки, поява конфліктів у професійному середовищі спричиняє деструктивні наслідки для всіх учасників конфліктної взаємодії. Незважаючи на те, що в науковому полі ведуться дослідження конфліктологічної компетентності фахівців соціономічних професій, важливо з'ясувати вплив асертивності на формування конфліктологічної компетентності фахівців-медиків [1].

Для підвищення асертивності використовуються наступні п'ять технік.

Перша – надбання навичок поведінки засобами трансактного аналізу, зокрема техніки зміни ролей – це підвищує асертивність завдяки моделюванню як вербальних, так і невербальних компонентів асертивності.

Друга – відтворення поведінки за зразком – апробація нових форм поведінки у рольовій грі, репетиції бажаної поведінки.

Третя – вдосконалення поведінки – полягає в доданні новому поведінки невимушеності і стійкості за допомогою адекватної зворотного зв'язку, критичних коментарів і вказівок тренера.

Четверта – когнітивне реструктурування – включає критичний аналіз ірраціональних уявлень, що перешкоджають асертивності, і надбання знань, що підсилюють асертивність.

П'ята і остання процедура – генералізація та перенос результатів навчання – нової поведінки в реальні ситуації і заохочує інноваційної поведінки у реальному житті. Ці процедури можна застосовувати й самостійно, поки людина не набуде бажаного рівня асертивності.

При опрацюванні очікувань учасники тренінгу визнавали, що їм не вистачає впевненості в собі та здатності спокійно і наполегливо відстоювати свої інтереси, що їм важко змусити інших вислуховувати себе., що їх часто перебивають, кричать на них; такі ситуації для них вкрай неприємні. Відповідно, що їх очікування були пов'язані з прагненням навчитися поводитися більш впевнено в повсякденному житті та в конфліктних ситуаціях.

Таким чином, під конфліктологічною компетентністю фахівців-медиків розуміємо здатність і готовність фахівця ефективно взаємодіяти в ситуації конфлікту, передбачати можливі наслідки і ефективно управляти ними. Вважаємо, що розвиток навичок асертивності здатний підвищити рівень конфліктологічної компетентності фахівців-медиків, оскільки дозволяє повною мірою реалізувати структуру конфліктологічної компетентності особистості.

### **Список використаної літератури**

1. Філь С. С. Визначення, зміст та структура конфліктологічної компетентності студентів – майбутніх фахівців соціономічних професій // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. - 2011. - Т. 123. - С. 20-24. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMAApp\\_2011\\_123\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMAApp_2011_123_6).

**Побокіна Г.М.,**  
канд. психол. наук, доц., доц. каф. практичної  
психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,  
**Тоба М.В.,**

докт. психол. наук, проф., проф. каф. практичної психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,  
**Піддубна В.В.**,  
здобувач каф. практичної психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,  
**Олійник Д.**,  
аспірант каф. практичної психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля

## **ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗУМІННЯ ЗМІН ЖИТТЄВОГО СВІТУ**

Плинність соціальних ролей, статусів, належних і прийнятних форм соціальної поведінки, а також на дедалі більше розмаїття соціальних цінностей і ціннісних орієнтацій, які поділяються представниками різних соціальних груп; трансформації та зміни у ставленні до життєвого вибору особистості, зокрема в період ранньої дорослості, вимагають оцінки соціально-психологічної проблеми здійснення життєвого вибору особистості в зазначений період онтогенезу, а звернення до означених питань є цілком актуальним, оскільки спрямоване на розв'язання важливих науково-практичних питань і відповідає сучасним соціальним запитам [1-5].

Теоретико-методологічні аналіз підходів до вивчення проблеми життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості дозволив визначити соціально-психологічну характеристику феномену життєвого вибору та здійснити його аналіз в структурі соціальної зрілості та у процесі самовизначення особистості; розкрити вектори соціальної активності та рефлексивно-особистісні детермінанти у контексті проблеми життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості.

Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості було присвячене розкриттю процесуальних та результативних характеристик життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості та його особливостей у гендерному вимірі; дослідженню соціально-психологічних ресурсів та бар'єрів здійснення життєвого вибору особистості у віці ранньої дорослості.

Представлено результати двох досліджень включення досліджуваних в соціальний контекст реалізації життєвого вибору з метою виявлення особистісно значущих параметрів життєвого контексту, а також особистісних ресурсів і бар'єрів прийняття особливостей власного життєвого світу і готовності активно включатися у взаємодію з ним, здійснювати життєвий вибір.

Перше – це дослідження готовності респондентів до включення в соціальний контекст творчої самореалізації. Друге – це вивчення сприйняття

респондентами соціального контексту вибору траєкторії освіти (професіоналізації), особистісних ресурсів і бар'єрів існування у ньому.

Результати показали, що стихійно сформована готовність респондентів до включення в соціальний контекст власного життя не може в повній мірі забезпечити конструктивність життєвого вибору та ефективну соціально-психологічну адаптацію. Це вимагає цілеспрямованої роботи з підтримки становлення особистості в період ранньої дорослості.

Сучасна соціокультурна ситуація виявила значимість «людського чинника» як ресурсу благополуччя суспільства і його успішного розвитку.

У той же час постало питання про фактори розкриття людського капіталу. А це, в свою чергу, спонукало звернутися до факторів середовища самореалізації особистості. Увага до факторів середовища, що виступають і як ресурс, і бар'єр розкриття особистістю свого потенціалу та здійснення життєвого вибору, не є випадковим. Воно стало наслідком усвідомлення радикальних і швидких змін життєвого світу сучасності.

Розуміння значущості змін життєвого світу для становлення особистості в період ранньої дорослості та успішності її включення у взаємодію з навколишнім світом з метою здійснення життєвого вибору простежується у висловленні А. Маслоу про те, що як ніколи стрімкий рух людського життя, що виявляється в швидкому накопиченні нових фактів, зміні технологій, істотно змінює взаємодію людини зі світом. Ця зміна настільки радикальна, що вимагає появи нової людини. Її головними відмінними рисами, на думку А. Маслоу, є готовність і здатність комфортно почувати себе в умовах постійних змін, при вирішенні нових завдань, які не зустрічалися у попередньому досвіді.

На значущість радикальних і швидких змін життєвого світу як чинника самореалізації особистості звернули увагу інші вчені, підкреслюючи, що для змін, які відбуваються, характерні не тільки високі темпи, а й різкі переструктурування навколишнього світу, до яких більшість осіб може бути не готовими.

Важливим для аналізу середовищних регуляторів діяльності особистості є точне розуміння того, яка структура соціального середовища, що саме в ній сприймається як важливе і значуще. З цієї точки зору представляється доцільним взяти до уваги характеристику психологічного простору особистості.

Вчені розглядають психологічний простір особистості як сформовану суб'єктом систему позитивно, нейтрально або негативно значущих об'єктів або явищ. Ці об'єкти і явища перебувають у взаємозв'язках один з одним, виконують певні функції відповідно до прийнятих в соціальному середовищі норм і правил. Подання про складну структуру психологічного простору особистості викликає необхідність в концептуальних засадах для виділення компонентів психологічного

простору і взаємозв'язків між ними. Найбільш очевидним у зв'язку з цим посилення є звернення до екологічних концепцій психічного розвитку, найбільш авторитетною з яких є концепція У. Бронфенбреннер.

Зроблений У. Бронфенбреннер розподіл компонентів життєвого середовища особистості на мікро-, мезо-, еко- і макросередовище надає можливість обґрунтувати напрями дослідження факторів середовища благополучного і конструктивного включення особистості в соціум. Саме з таких позицій були проведені дослідження факторів середовища щодо розкриття особистістю в період ранньої дорослості своїх можливостей. Метою дослідження було встановлення значущих факторів середовища включення особистості в сучасний життєвий світ і виявлення необхідних для цього особистісних ресурсів з метою здійснення життєвого вибору.

Перше дослідження було присвячене становленню готовності респондентів до творчої реалізації у притаманному творчій (мистецькій) сфері діяльності соціальному контексті. Метою другого дослідження було встановлення особистісних ресурсів готовності до включення в життя респондентів у віці ранньої дорослості, які обрали різні траєкторії здобуття професійної освіти. В обох випадках йдеться про респондентів, які переживають період життєвого і професійного становлення, знаходяться в процесі набуття особистісних ресурсів, необхідних для ефективної взаємодії з соціумом та здійснення життєвого вибору.

У той же час умови включення у взаємодію з соціумом в кожному з досліджень мають свої особливості, що дозволяє уточнити можливу роль факторів середовища у набутті особистістю готовності до взаємодії з ним.

Вихідними для дослідження готовності респондентів до включення в соціальний контекст творчої самореалізації були нижченаведені положення.

По-перше, професійна діяльність у творчій сфері не пов'язана з нормативно заданими способами і критеріями успішності діяльності, як в більшості інших професій.

По-друге, невід'ємною рисою діяльності в творчості є протиріччя між значимістю творчої індивідуальності і необхідністю брати до уваги сформовані в суспільстві критерії професійної успішності.

По-третє, властиве прагнення до персоналізації в творчій професії породжує протиріччя між прагненням знайти розуміючу аудиторію і побоюванням негативних думок і оцінок з боку оточуючих, яке є причиною труднощів соціально-психологічної адаптації.

По-четверте, придбання респондентами творчої професії часто не схвалюється близьким оточенням, що розглядають її як ненадійну, таку, що не забезпечує життєвого благополуччя.

Визначена значущість радикальних і швидких змін життєвого світу, як чинника самореалізації особистості. Наголошується, що для змін, які відбуваються, характерні не тільки високі темпи, а й різкі переструктурування навколишнього світу, до яких більшість осіб може бути не готовими. Важливим для аналізу середовищних регуляторів діяльності особистості є точне розуміння того, яка структура соціального середовища, що саме в ній сприймається як важливе і значуще. З цієї точки зору взято до уваги характеристику психологічного простору особистості, як сформовану суб'єктом систему позитивно, нейтрально або негативно значущих об'єктів або явищ. Ці об'єкти і явища перебувають у взаємозв'язках один з одним, виконують певні функції відповідно до прийнятих в соціальному середовищі норм і правил. Подання про складну структуру психологічного простору особистості викликало необхідність у визначенні концептуальних засад для виділення компонентів психологічного простору і взаємозв'язків між ними. Найбільш очевидним у зв'язку з цим посиланням є, зокрема, звернення до екологічних концепцій психічного розвитку з розподілом компонентів життєвого середовища особистості на мікро-, мезо-, еко- і макросередовище, що надало можливість обґрунтувати фактори конструктивного включення особистості у соціум. Саме з таких позицій були проведені дослідження факторів середовища щодо розкриття особистістю своїх можливостей, включення особистості в сучасний життєвий світ і виявлення необхідних для цього особистісних ресурсів з метою здійснення життєвого вибору.

### **Список використаної літератури**

1. Assor A. Identified versus introjected-approach and introjected-avoidance motivations: The limited benefits of self-worth strivings / A. Assor, M. Vansteenkist, A. Kaplan // *Journ. of Educational Psychology*. – 2009. – V. 101 (2). – P. 482 – 497.
2. Brown T.A. Confirmatory factor analysis for applied research / T.A. Brown. – N.-Y. : Guilford, 2006. – 252 p.
3. Deci E.L. Facilitating optimal motivation. and psychological well-being across life's domains / E.L. Deci, R.M. Ryan // *Canadian Psychology*. – 2008. – V. 49. – P. 14 – 23.
4. Kovalchuk Z.Ya. Reflexive activities of individual in crisis society / Z.Ya. Kovalchuk // *Наука і освіта : наук.-практ. журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. – № 11. – 2016. – С. 71 – 78.
5. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E. Deci // *American Psychologist*. – 2000. – V. 55. – P. 68 – 78.

**Гейко Є.В.,**

докт. психол.наук, проф., проф.  
кафедри практичної психології  
Центральноукраїнського державного  
університету імені Володимира Винниченка,  
**Круглов К.О.,**  
доктор філософії (з психології),  
доц. каф. менеджменту та онтопсихології  
Інституту психології та підприємництва  
**Стригуновський С.,**  
аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля

## **ПРОЯВИ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЛІДЕРА**

Безумовно, вирішення проблеми цілісності особистості уможливило визначення питань смислу і цінності людського життя, упрозорення універсальності і унікальності людської природи і сутності внутрішнього світу, призначення людини і укріплення та збереження здоров'я: психічного, психологічного, фізичного.

Втім цілісність як інтегроване утворення, що поєднує в собі усе розмаїття природно-соціально-духовного змісту особистості й визначає особливості її індивідуального відображення безперервних перетворень різноманітних загальних і часткових властивостей у відповідності із суттєвими трансформаціями світу, саме поняття потребує обґрунтованого висвітлення і вивчення [1-5].

Базові основи особистості є психологічною формою уособлення сутнісних властивостей людини, а саме: універсальності, безкінечності, здатності щодо ототожнення себе із іншими й відособлення. Означені якості є умовою засвоєння людиною соціального досвіду в процесі спілкування, умовою функціонування її як соціального і індивідуального суб'єкту, тотожності, єдності Людини та Світу й Універсуму – підґрунтя її цілісності.

Отже, цілісність особистості розкривається у спрямованості людини сформувати певне підґрунтя власного свідомого існування, в якому природне і соціальне, індивідуальне, об'єктивне і суб'єктивне у розвитку індивіда поєднуються у ціле. Відтак, відокремлювати їх означає руйнувати їх цілісність. буття. Тобто в такий спосіб, завдяки численним діяльним актам людина створює себе і основою вибору цілей та засобів їх досягнення є її життєві смисли і загальнолюдські цінності, що й визначають спрямованість розвитку.

Уособлюючи поняття “цілісності” власне у русі системного підходу, С. Максименко розглядає цілісність як змістовну (ключову) ознаку особистості. Характеризуючи особистість як утворення, яке складається з

окремих психічних явищ (процесів, станів, властивостей), учений наполягає на тому, що особистість не є сумою цих явищ, не є “додаванням розумінь” окремих її складових, водночас, цілісність особистості не визначається сумою її складових. Навіть кожна складова не існує окремо, самотійно. “Вона є носієм усієї особистості, а також її відбитком. Особистість живе, розвивається і формується лише вся разом, як цілісність” зазначає С. Максименко.

Відтак, дослідник акцентує увагу на “живому русі цілісності”, тобто підкреслює постійний розвиток, динаміку, змінювання власне цілісності як ознаки особистості. Таким чином, ми можемо спостерігати взаємозв'язки складових цілісності, їх змінювання, а внаслідок цього й особистості в цілому. Проте автор відмічає, що такі зміни є вторинними та навіть третинними у порівнянні із цілим – особистістю. “Вони виникають після окремого живого руху особистості і сприяють наступним цілісним рухам”. Така здатність особистості як цілісності проявляється у віддзеркалюванні як на рівні окремої риси (складової цілісності), так і на рівні особистості. Згідно з положеннями концепції цілісності особистості С. Максименка, в цілому особистість має існувати як цілісність, власне цілісність є проявом і суттєвою ознакою особистості. “Таким чином, цілісність особистості специфічно охоплює всі структурні і динамічні вияви життя людини. Вона зумовлена не сумою окремих складових, а інтегрованою єдністю трьох витоків існування особистості – біологічного, соціального та духовного”. При цьому вчений зауважує, що розглядати цілісність як атрибутивну ознаку особистості, не можна. Тому що у кожній окремій особистості така цілісність своєрідна, чимось схожа з іншими, але все ж таки, суттєво відмінна.

Звернемось до поняття “цілісності особистості” у концепції особистості, яка запропонована Т. Титаренко. Науковець, зокрема, вважає, що уведення категорії “життєвий світ”, забезпечує справжню цілісність людини і світу, дає змогу вивчати саме психологічну реальність, у межах якої і розгортається кожне людське життя.

У межах власної концепції особистості Т. Титаренко виокремлює індивідуальні варіанти психологічного простору, а також поняття “цілісність особистості”.

Варто відзначити, що поняття “психологічний простір життєвого світу особистості” характеризується такими властивостями:

- наявність полюсів добра і зла, позитивного і негативного. Між цими полюсами постійно здійснюється взаємодія, яка створює в залежності від просування особистості до полюсу особистісний потенціал, стимулюючи особистісне зростання, або, навпаки невротичні захисти, агресивні прояви, реакції, що розчаровують, викликають паніку, страх чи сором.

З урахуванням принципів системно-цілісного підходу зазначимо, що цілісність особистості як система складається з багатьох базових взаємопов'язаних, взаємозалежних елементів. Проблема критеріїв щодо визначення базових елементів, їх специфіки та особливостей прояву є найбільш складною і майже не висвітленою у наукових розробках. Недостатньо розробленим залишається і питання комплексності цілісності особистості із урахуванням її диференціації.

Якщо з цієї позиції розглянути концепцію цілісності особистості, то особистість та світ є водночас складовими і самостійними системами. Складова особистості має біохімічні, фізіологічні, соматичні властивості. Складова світу – теж саме наповнення, але коли з'являється інша людина, то додаються ще й фізичні, механічні і інші властивості, якщо в якості світу постають речі і предмети. Цілісність у такий спосіб є розділеною, а її складові дискретні.

Системи є дещо іншим, ніж складові, надскладові і позачуттєві утворення. Цілісність особистості як система, це сфера функцій, що перекривають складові особистості і світу. Особистість як система віддиференційовується від особистості як складової, переходить її фізичні межі й асимілює світ. В особистості, як системі, особистість виконує роль системоутворювальної якості, а її світ – роль керованої підсистеми. У свою чергу світ, як система, – це сфера функцій, що перекривають складові світу і особистості. Світ, як система, уособлюється від світу як складової, переходить його фізичні межі і залучає у діяльність особистість. У світі, як системі, виконується роль системоутворювальної якості, а особистість – роль керованої системи.

Особистість, як система, і світ, як система віддиференційовуються, але також і взаємодіють. Один з ефектів їхньої взаємодії – розширення. Особистість входить у світ і система особистості розширюється; світ входить у особистість і система світу розширюється. Світ, як підсистема особистості, і особистість, як підсистема світу, – результати розширень і взаємодій особистості та світу.

У концепції цілісності особистості, як системи поняття взаємодії поширюється на особистість, світ і активність. Згідно з вказаною концепцією, цілісний світ постає у вигляді полісистеми і підкорюється принципу подвійності якісної визначеності: особистість і світ взаємодіють як системи і підсистеми одна одної. Важливим є те, що декілька форм активності надають взаємодіям особистості і світу характер активнісної поліфонії.

Отже, цілісний світ зорганізується в полісистему через взаємодію особистості і її світу у двох позиціях: незалежних систем і підсистем одна одної. Полісистемні взаємодії особистості і її світу розподіляються за різними складовими. Взаємодії локалізуються в поле складової особистості

і в поле складової світу. Позиція (система чи підсистема), локалізація (у складовій особистості і світу) і взаємодія (з урахуванням позиції і локалізації) – ключові параметри цілісного світу. Вони надають йому розмаїтості, різнопорядковості, релятивності.

Окрім цього, вагомого значення набуває той факт, що цілісність системи має не лише відповідність елементів, частин цілого один одному, але й зв'язок кожного елемента з цілим. Взаємодія частини, елемента, цілого характеризується взаємовпливом. Під час взаємодії частини й цілого, коли частина може представляти ціле, а ціле проникати у частини, саме в такий спосіб відбувається розвиток частини і цілого, удосконалення структури системи в цілому та окремих її компонентів. Провідна дія у цьому складному процесі належить власне структурі цілого, саме ціле через розвиток частин детермінує власний розвиток.

У якості провідних чинників доцільно виділити системні поняття ізомерії, багатомірності, ієрархії. Ізомерію розглядають як механізм зв'язку, переходів від одних компонентів полімодальної цілісності особистості до інших. Багатомірність слід розкривати як багатоаспектність полісистемної цілісності особистості. Ієрархію необхідно відобразити через “вертикаль” і “горизонталь” у структурі полімодальної цілісності особистості. Так, “вертикальна” структура – це є холон, особлива форма співвідношення цілого і частин.

Тобто, цілісність особистості розкривається через узгоджені між собою структурні елементи (системи, модальності, диспозиції) у загальній структурі за принципом полісистемності. Полісистемна цілісність особистості – відповідна взаємопов'язаність елементів, внутрішня співвіднесеність та ієрархічність складових або елементів системи.

### **Список використаної літератури**

1. Балл Г. О. Проблема обґрунтування суспільної ідеології у світлі гуманістичного підходу. Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія: *Матеріали методологічного семінару Академії педагогічних наук України, 12 листопада 1998 р.* К.: Гнозис, 1998. С. 28 – 32.

2. Завацька Н. Є. Системний підхід у вирішенні проблеми реадптації особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 2010. № 4. С. 30 – 38.

3. Максименко С. Д. Структура особистості. *Практ. психологія та соц. робота*. 2007. № 1. С. 1 – 13.

4. Савчин М. Дослідження особистості в контексті духовної парадигми психології. *Психологія особистості*, 2011. № 1 (2). С. 191 – 199.

5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.

**Ткач Т.В.,**  
докт. психол. наук, проф. кафедри психології  
і педагогіки дошкільної освіти  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі,  
**Новацький В.Р.,**  
аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля

## **НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА ЇХ ІНТЕГРАЦІЯ В ПРАКТИКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Сучасна нейронаука, з її інтегративним підходом, об'єднує дослідження від молекулярного до когнітивного рівнів. Вона поєднує декілька сфер наукового психологічного знання. В ній беруть участь різні сфери наукового знання, завдяки чому психотерапія отримує можливість використовувати отримані результати в своїй практиці. Зокрема, функціональні нейровізуалізаційні дослідження головного мозку можуть зробити конкретний та далекосяжний внесок у цьому відношенні, оскільки динаміку головного мозку можна спостерігати *in vivo* (наживо) [1-6].

В психологічній науці тривалий час існувала дихотомія розподілу психічних / психологічних аспектів на пов'язані із «мозком» або з «розумом» та часто помилкової терапевтичної поведінки.

Сучасне покоління фахівців у галузі психічного здоров'я поступово виправляє упереджену дихотомію на основі нейронауки, показуючи, що розум / пізнання можуть переважати мозок і змінювати його функціональну динаміку через навчання.

Важливим відкриттям афективної нейронауки для психотерапії є те, що мозок може розширювати або звужувати нейронну територію та зв'язок ділянок, пов'язаних з емоціями, через досвід і навіть через думки та наміри. Саме думки людини можуть змінювати її фізичний мозок та нейрохімічні моделі комунікації, щоб модулювати емоційні реакції. За допомогою таких технік, як медитація, можна збільшити певні частини префронтальної активації, одночасно пригнічуючи гіперактивну мигдалину, посилити префронтальний вплив на мигдалину і навіть викликати такі структурні зміни, як збільшення об'єму префронтальної долі та зменшення об'єму мигдалини. Ці відкриття є захоплюючими для психотерапевтів, оскільки вони прийшли до усвідомлення розгляду психотерапії як неінвазійного методу зміни ділянок мозку, і саме ця здатність думок впливає на біологію мозку і дає неймовірне розуміння того, як і чому психотерапія може бути корисною для психічного здоров'я.

Нейропсихологія, як наука, що досліджує взаємозв'язок між функціонуванням мозку і психічними процесами, стає важливою опорою для

сучасної психотерапії. В останні десятиліття інтерес до нейропсихологічним механізмам психічних процесів значно виріс, і вплив виявляється не тільки в науковому середовищі, але і в практичній психотерапії.

*По-перше*, нейропсихологічна оцінка дозволяє індивідуалізувати психотерапевтичний процес. Психотерапія, особливо когнітивно-поведінкова (КПТ), вимагає певного рівня уваги, пам'яті та здібностей до абстрактного мислення. Нейропсихологічне тестування допомагає виявити можливі дефіцити в цих сферах і адаптувати методи роботи – наприклад, використовувати візуальні схеми, повільний темп сесії або включення елементів наведеної активації при слабкій вербальній обробці (Lezak et al., 2012).

*По-друге*, нейропсихологія дозволяє більш точному діагностичному розумінню психічних розладів. Дослідження з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії (ФМРТ) та електроенцефалографії (ЕЕГ) виявили значущі кореляції між активністю визначених структур мозку та симптомами психічних захворювань. Наприклад, у пацієнтів з депресією спостерігається гіпоактивація префронтальної кори та гіперактивність лімбічних структур, особливо міндаліни (Mayberg et al., 2005). Ці дані пояснюють труднощі з емоційною регуляцією і допомагають психотерапевтам цілеспрямовано вибирати методи, спрямовані на розвиток виконавчих функцій і когнітивного контролю.

*Третім значущим* аспектом психотерапії є розвиток нових методів, заснованих на нейробіологічних принципах. Одним із прикладів є нейрофідбек – метод тренування мозкової активності за допомогою ЕЕГ, успішно застосовуваний при СДВГ, нервових розладах і посттравматичному стресі (Gruzelier, 2014). Другий приклад – транскраніальна магнітна стимуляція (ТМС), яка використовується як допоміжна терапія при стійкій депресії та дозволяє активувати або подавлювати зони ураження мозку (George & Post, 2011).

Важливо відзначити, що нейропсихологія укріплює позиції біопсихосоціальної моделі, поєднуючи в терапевтичній практиці результати про біологічні, психологічні та соціальні факторах. Це сприяє більш комплексному підходу до особистості пацієнта і розширює співробітництво між фахівцями різних наукових сфер – психотерапевтами, психіатрами, неврологами, нейропсихологами (Engel, 1977).

Нейропсихологія пропонує об'єктивні методи оцінки ефективності терапії. За допомогою ФМРТ з'явилася можливість відстежувати нейронні зміни до і після курсу психотерапії. Наприклад, дослідження показали, що успішна когнітивна терапія нервових розладів супроводжується зниженням активності міндаліни та посиленням активності дорсолатеральної префронтальної кори (Goldin et al., 2013).

Психотерапевтичний вплив на мозок виглядає як вплив префронтальних областей кори (центр планування, самоконтролю та ухвалення складних рішень) на більш глибокі, а саме лімбічну систему (амігдалу, гіпоталамус, гіпокамп - емоційний аспект), острівцеву кору (бере участь у відчутті відрази, болю та соціальних переживань) тощо. Таким чином, вплив психотерапії відбувається ніби зверху вниз. Наприклад, багато хто з людей відчували панічні атаки, розлади, стреси. Це не поодинокі випадки, тому іноді хтось із них думає, що це не так страшно раз, подібні відчуття були у багатьох людей, нічого страшного в певному сенсі немає. В такому разі? основним методом психотерапії є розмовна форма, в процесі якої психотерапевт, психолог допомагає людині щось переглянути, переосмислити, побачити по-новому, надати певну інтерпретацію. Завдання психотерапевтів, психологів в таких випадках – максимально посилювати вплив когнітивних форм терапії на підкіркову мозку. Але це звичайно, одна із форм психотерапії.

Поняття нейронних основ поведінки та емоцій дозволяє психотерапевтам не тільки глибше зрозуміти психічні особливості пацієнтів, але і обґрунтувати методи роботи з ними. мозок може розширювати або звужувати нейронну територію та зв'язок ділянок, пов'язаних з емоціями, через досвід і навіть через думки та наміри. Саме думки людини можуть змінювати її фізичний мозок та нейрохімічні моделі комунікації, щоб модулювати емоційні реакції.

Сучасні нейробіологічні досягнення психотерапії можна виміряти за допомогою функціональної візуалізації, яка зараз вважається надзвичайно актуальною для нейронауки та психотерапії, оскільки ми можемо поступово досягти більш точної ідентифікації нейронних ланцюгів, пов'язаних з розладами, що досліджуються. Дослідження, що включають нейровізуалізацію та психотерапію, об'єднали підходи з поведінкової терапії, когнітивно-поведінкової терапії, міжособистісної терапії тощо використовуються переважно для лікування депресивних розладів, соціальної/специфічної фобії та посттравматичного стресового розладу, певних психічних розладів та травм.

Завдання психотерапевтів та психологів полягають у максимальному посиленні впливу когнітивних форм психотерапії на підкіркову частину мозку.

Таким чином, нейропсихологія надає глибокий вплив на психотерапію, пропонуючи наукову базу для діагностики, розробки та оцінки. Сучасний психотерапевт все частіше працює в стилі гуманітарних і нейробіологічних наук, що дозволяє отримати більш стійкі та індивідуалізовані результати лікування. У майбутньому можна очікувати ще більшої інтеграції нейронаук у психотерапевтичну практику – як у вигляді технологій, так і у формі поглибленого розуміння людської психіки (Beck, Emery, Greenberg, 1985). Висновки і перспективи подальших досліджень. Питання, пов'язані з нейробіологічними ефектами психотерапії,

за теперішніх часів розглядаються як одні з найважливіших для нейронауки. Те, що психотерапія здатна викликати помітні зміни в мозку, більше не підлягають сумнівам. Майбутні дослідження залучення нейропсихологічних знань в психотерапевтичну практику спрямовані на вивчення специфічності функціональних, структурних та нейрохімічних/молекулярних субстратів, необхідних для нашого розуміння фізіопатології психічних розладів (Kandel, 1998). Однак, нейрофізіопатологія цих розладів може бути динамічною, а нейронні кореляти можуть змінюватися з часом у своєму прояві. Здається певним, що прогрес в технологіях поступово призведе до більш точної ідентифікації нейронних ланцюгів, пов'язаних з певними розладами. Чим краще ми розуміємо значення результатів, отриманих нейропсихологією, і чим більше даних зібрано, тим кориснішим буде цей внесок для психотерапевтичного втручання.

Безсумнівно, існує багато захопливих розробок, але коли ми повинні більш широко в науковому середовищі обговорювати те, що відбувається в нейропсихології сьогодні. Наші сьогоденні знання становлять лише невелику частинку того, що ще належить дізнатися оскільки нейронаука продовжує прокладати шлях уперед з великими перспективами для нових та вдосконалених методів терапії, включно з психотерапією.

Питання, пов'язані з нейробіологічними ефектами психотерапії, за теперішніх часів розглядаються як одні з найважливіших для нейронауки. В європейських університетах нейропсихологія є обов'язковою навчальних дисципліною для психотерапевтів. Її слід враховувати не лише в теоретичній навчальній програмі щодо психологічних розладів, психологічної оцінки та юридичних експертиз, але й впроваджувати в практичну підготовку. Хоча загальна психотерапія була невід'ємною частиною досліджень психології протягом багатьох років, реформа підготовки психотерапевтів вимагала від нейропсихологічної психотерапії розробки відповідних концепцій викладання, заснованих на дуже обмежених структурних та кадрових ресурсах. Те, що психотерапія здатна викликати помітні зміни в мозку, більше не підлягають сумнівам. Майбутні дослідження залучення нейропсихологічних знань в психотерапевтичну практику спрямовані на вивчення специфічності функціональних, структурних та нейрохімічних/молекулярних субстратів, необхідних для нашого розуміння фізіопатології психічних розладів. Однак, нейрофізіопатологія цих розладів може бути динамічною, а нейронні кореляти можуть змінюватися з часом у своєму прояві. Очікується, що прогрес в технологіях поступово призведе до більш точної ідентифікації нейронних ланцюгів, пов'язаних з певними розладами. Чим краще ми розуміємо значення результатів, отриманих нейропсихологією, і чим більше даних зібрано, тим кориснішим буде цей внесок для психотерапевтичного втручання.

### **Список використаної літератури**

1. Янчук П.І., Макарчук М.Ю., Миколайчук О.М. (2025). Функціонування фізіологічних систем організму при синдромі професійного вигорання *Фізіологічний журнал*. Т. 71, № 1. С.91-101.
2. Andreasen, N. C. (2004). *Brave new brain: Conquering mental illness in the era of the genome*. Oxford, University Press, pp 368.

3. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Basic Books, 343 p.

4. George, M. S., & Post, R. M. (2011). Daily left prefrontal repetitive transcranial magnetic stimulation for acute treatment of medication-resistant depression. *The American Journal of Psychiatry*, 168(4), 356–364.

5. Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Hahn, K., & Gross, J. J. (2013). MBSR vs CBT for social anxiety disorder: fMRI and behavioral evidence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 65–72. <https://doi.org/10.1093/scan/nss054>

6. Gruzelier, J. H. (2014). EEG-neurofeedback for optimising performance. I: A review of cognitive and affective outcome in healthy participants. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 44, 124–141. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.09.015>

**Гоян І.М.,**

докт. психол. наук, проф., проф. кафедри  
соціальної психології Карпатського національного  
університету імені Василя Стефаника,

**Петранюк А.І.,**

аспірант кафедри філософії, соціології та  
релігієзнавства Карпатського  
національного університету імені Василя Стефаника,

**Ткачук В.,**

здобувач вищої освіти групи ГІР-24д  
СНУ ім. В. Даля

**Шутальов О.,**

аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

**Царенок В.,**

аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля

## **ВНЕСОК ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЇЇ КРЕАТИВНІСТЬ**

У сучасному світі креативність вважається однією з найбільш затребуваних якостей особистості. Швидкі зміни у технологіях та суспільстві вимагають від особистості здатності генерувати нові ідеї та творчо вирішувати проблеми. Проте творчий процес нерідко пов'язаний з подоланням труднощів і моментами невдоволення або застою. Фрустрація, що виникає у ситуаціях невдачі чи блокування цілей, традиційно сприймається як негативний стан, який може гальмувати діяльність [1-4]. Однак психологічні теорії та дослідження свідчать, що фрустрація також може виконувати конструктивну роль у творчості.

Внесок ідентичності у креативність залишається значущим навіть з урахуванням інших чинників (наприклад, статі чи вербального інтелекту). Ці висновки узгоджуються з якісними спостереженнями митців і педагогів, які часто підкреслювали, що творчість є способом вираження і відкриття себе. Художники нерідко розглядають свій твір як «автопортрет» – відбиток особистості у результаті творчості. Таким чином, міцна особистісна ідентичність, що включає впевненість у власних цінностях і прагненнях, може створювати психологічні передумови для прояву креативності.

Варто зазначити, що ідентичність – багатовимірне явище. Окрім особистісної (індивідуальної) ідентичності, яку особистість усвідомлює як унікальні риси власного «Я», вона має соціальну ідентичність, тобто почуття належності до певних груп (родина, професія, національність тощо). Дослідження у соціальній психології творчості показали, що наявність кількох позитивних соціальних ідентичностей може сприяти оригінальності мислення та детальності опрацювання ідей, особливо у стресових умовах. Більше того, у ситуаціях фрустрації творчі показники (гнучкість, оригінальність, розробленість ідей) виявилися більш стійкими у осіб із множинними ідентичностями, тоді як дифузна ідентичність супроводжувалася падінням креативності. Це свідчить, що широкий і різноманітний образ себе (належність до різних соціальних ролей, багатогранність «Я») слугує буфером проти стресу: невдача в одній сфері не сприймається як крах особистості, тому залишається простір для творчого пошуку рішень.

Важливим є розгляд впливу на творчий процес фрустрації та негативних емоцій.

Нагадаємо, що фрустрація у психології визначається як емоційний стан, що виникає при зіткненні з перешкодою на шляху до значущої мети або при невідповідності між бажаним і дійсним. Традиційно фрустрація асоціюється з негативними переживаннями – розчаруванням, гнівом, тривогою – які можуть знижувати продуктивність. Низка досліджень підтверджує, що негативний емоційний стан часто пригнічує когнітивну гнучкість та здатність до інсайту, змушуючи мислити більш консервативно. Однак сучасні роботи все частіше виявляють парадоксальний позитивний вплив певних «негативних» емоцій на творчість за умови їх правильної регуляції.

Отже, проведений аналіз показує, що самоідентичність та пов'язані з нею атрибути (впевненість, фрустраційна толерантність, особистісні смисли) є важливим тлом, на якому розгортається реакція людини на фрустрацію. Сприятливий контекст ідентичності може перетворити фрустрацію з руйнівного чинника на джерело креативного натхнення, тоді як несприятливий (розмитість «Я», зовнішня залежність) – посилює

деструктивний вплив стресу. Розглянемо теоретичну модель, що описує ці взаємозв'язки більш системно.

На основі проведеного аналізу запропоновано теоретичну модель, яка описує, яким чином процес формування особистісної ідентичності визначає творчий потенціал особистості в ситуаціях фрустрації. Нижче сформульовано ключові положення цієї моделі разом з відповідними гіпотезами та прикладами.

Ідентичність-буфер: сформована, цілісна особистісна ідентичність виступає буфером стресу, підтримуючи креативність у фрустраційних ситуаціях. Гіпотеза: індивіди з високим рівнем самоусвідомлення (чітким розумінням «хто Я» та «чого прагну») зберігатимуть високі показники творчості навіть після пережитого розчарування, на відміну від індивідів з дифузною ідентичністю. Наприклад, студент, який усвідомлює себе талановитим винахідником і міцно ідентифікується з роллю дослідника, отримавши низьку оцінку за проєкт, сприйме це як тимчасову невдачу і креативно переробить свій підхід. Натомість студент, який не впевнений у собі та не має сформованих цілей, може розцінити ту саму невдачу як підтвердження власної нікчемності і відмовитися від подальших спроб.

Емпіричні дані підтверджують, що когнітивне переосмислення фрустрації може безпосередньо покращувати креативність. Нещодавнє дослідження (Zhu et al., 2023) продемонструвало: достатньо переформулювати фруструючу ситуацію, щоб підвищити креативність у людей, які зазвичай не схильні мислити нестандартно. Як пояснюють автори, переосмислення активує гнучкий стиль мислення – людина дивиться на проблему під новим кутом, що є творчим актом. В результаті такого когнітивного зсуву емоційний негатив зменшується, і мозок вивільняється для пошуку вирішення. Ці висновки особливо актуальні для осіб з низькою відкритістю до нового: у них від природи менше схильності до дивергентного мислення, але практика переосмислення значно підвищує їхню креативність. Натомість у висококреативних осіб (з високою відкритістю) ефект переосмислення менш виражений – можливо тому, що вони й так мають гнучке мислення.

У контексті запропонованої моделі це означає таке: когнітивне переосмислення можна розглядати як механізм, через який працює зріла особистісна ідентичність. Людина зі сформованою ідентичністю інтуїтивно застосує переосмислення, адже має стійкі цінності і перспективу, щоб перенести невдачу. В той же час це і навичка, яку можна цілеспрямовано тренувати, незалежно від глибинної ідентичності. Важливо відзначити й відмінності: емоційна регуляція – це здебільшого ситуаційний процес, тоді як ідентичність – тривалий особистісний конструкт. Запропонований підхід припускає, що люди зі зрілою ідентичністю частіше обирають адаптивні стратегії регуляції (такі як переосмислення) замість неадаптивних (таких як

придушення або уникнення). Це узгоджується з тим, що пригнічення емоцій у фрустрації пов'язане зі зниженням творчості, оскільки потребує когнітивних зусиль на контроль і призводить до виснаження та скутості мислення. Наприклад, у студентів, які у стані фрустрації звикли пригнічувати емоції, виявили меншу імпровізаційність і схильність припиняти роботу, тоді як студенти, що практикують переосмислення, зберігали або навіть підвищували креативність, переводячи негатив у конструктивне русло.

Кореляційні та лонгітюдні дослідження. Доповненням до експериментів є опитувальні дослідження на великих вибірках, що перевіряють зв'язок між ідентичністю, фрустраційною толерантністю і творчістю у реальних життєвих умовах. Можна застосувати батарею методик: опитувальник дифузності-досягнення ідентичності (наприклад, шкалу оновленої его-ідентичності Марсія або її модифікації), тест толерантності до фрустрації (існують психологічні шкали на зразок шкали терпимості до невизначеності або субшкали у багатофакторних опитувальниках особистості), а також опитувальник креативності. Останній може включати самооцінку творчих досягнень (Creative Achievements Questionnaire), шкалу творчої самоефективності, або психометричні тести на дивергентне мислення. Зібрані дані аналізуються методом регресії: перевіряється, чи предиктори на кшталт «ідентичність-досягнута» або «інформаційний стиль» мають значущий позитивний зв'язок з показниками творчості, і чи модерується цей зв'язок рівнем фрустраційної стійкості. Цілеспрямоване лонгітюдне дослідження (наприклад, протягом навчального року) дозволяє встановити, чи впливають зміни в ідентичності (наприклад, завдяки тренінгам самопізнання) на динаміку творчих успіхів особистості, особливо в періоди високого стресу.

Практичні імплікації цього підходу доволі широкі. Розглянемо їх на рівні трьох сфер – освіти, підприємництва та психологічної практики.

В освітньому середовищі важливо не тільки навчати конкретним творчим навичкам, але й формувати у молоді здорову ідентичність, що включає впевненість у своїй здатності навчатися, помилятися і пробувати знову. Наприклад, у закладах освіти можна впроваджувати програми самопізнання, профорієнтації, наставництва, де учнівська молодь рефлексує над своїми цінностями, сильними сторонами, мріями. Це сприятиме тому, що при академічних труднощах учень знатиме: «Моя цінність не зводиться до оцінки; я – допитливий дослідник, просто маю знайти інший підхід». Такі учні більш схильні вийти за межі шаблонів у навчанні. Наприклад, у класі математики вчитель може навмисно давати дуже складні задачі і, коли більшість учнів не може знайти рішення, організувати обговорення «чому ми навчилися із цієї задачі про наш спосіб мислення?». Учні бачать, що помилка – це нормально, і починають ідентифікувати себе як команду, яка разом

навчається, шукає різні шляхи (елемент колективної ідентичності, що підтримує творчість).

Ще один аспект – інтенсивність фрустрації. Модель в основному адресована помірним і контрольованим фрустраціям (ті, що трапляються у навчанні, роботі, творчих проєктах). Якщо мова про екстремальний стрес або травму, навіть найсильніша ідентичність може похитнутися; тоді в дію вступають більш базові механізми виживання, і про творчість говорити важко (хоча у посттравматичному періоді ефект часто буває – люди переосмислюють життя, що може дати поштовх творчості).

Отже, розвиток особистісної ідентичності слід розглядати як компонент програм з розвитку креативності та стресостійкості. В освітніх закладах варто приділяти увагу формуванню у молоді здорового почуття самості та навичок саморефлексії, аби підготувати її до інноваційного мислення в умовах невизначеності. В організаціях – культивувати культуру, де помилки терпимо сприймаються і обговорюються відкрито, що дозволяє працівникам ідентифікуватися як частина творчого колективу, а не боятися за свій образ. У психологічному консультуванні – інтегрувати техніки, спрямовані на переосмислення клієнтом своїх кризових ситуацій в руслі його особистісного зростання.

Таким чином, формування особистісної ідентичності можна уподібнити створенню міцного, але гнучкого каркасу, на який спираються «крила» творчості. Усвідомлення цього взаємозв'язку відкриває для особистості нові горизонти для досліджень та практики, покликаних допомогти їй реалізувати творчий потенціал у несприятливі моменти і виходити з них більш креативними та сильними.

### Список використаної літератури

1. Dollinger, S. J., Clancy Dollinger, S. M., & Centeno, L. (2005). Identity and Creativity. *Identity*, 5(4), 315–339.
2. Zhu, L. Y., Bauman, C. W., & Young, M. J. (2023). Unlocking creative potential: Reappraising emotional events facilitates creativity for conventional thinkers. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 171, 113–130.
3. Wang, L., & Jiang, N. (2022). Managing Students' Creativity in Music Education – The Mediating Role of Frustration Tolerance and Moderating Role of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 13:843531.
4. Zhan, J., Jiang, S., & Luo, J. (2020). The angrier or the happier the more creative? The impact of anger and joy induction on creative problem-solving and divergent thinking. *PsyCh Journal*, 9(6), 864–876.

**Карпенко Є.В.,**

докт.психол. наук, проф. каф. практичної

психології Навчально-наукового  
інституту управління, психології  
та безпеки, Львівський державний  
університет внутрішніх справ,

**Багрій В.В.,**  
старший викладач каф. практичної психології

Навчально-наукового інституту  
управління, психології та безпеки,  
Львівський державний університет  
внутрішніх справ,

**Легка А.І.,**  
старший викладач кафедри  
практичної психології  
Навчально-наукового інституту управління,  
психології та безпеки, Львівський  
державний університет внутрішніх справ,

**Колесніченко Є.С.**  
аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля

## **ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ**

Складність сучасного світу сьогодні постає перед особистістю з новими викликами, оскільки потік інформації збільшується, психіка не справляється із навантаженням, яке зростає, труднощі та життєві проблеми розширюються у свої масштабах. Для людини постає необхідність знаходити нові шляхи та стратегії вирішення цих завдань, розширювати коло міжособистісних та суспільних відносин, щоб сприяти продуктивності та успішності своєї діяльності. Таким чином, способи та форми людської поведінки дають змогу швидше адаптуватися до нововведень, беручи за основу наявність життєвого досвіду, когнітивних можливостей, ініціативності та творчого потенціалу.

Незважаючи на посилену увагу вивчення стратегій копінг-поведінки та особистісних ресурсів осіб підліткового віку проблематика залишається відкритою та недостатньо вивченою, особливо якщо підлітки походять із неповних сімей. Зв'язки копінг-поведінки досліджуються з емоційним станом, становищем у соціальному просторі, міжособистісних стосунках тощо. У рамках нашого дослідження ми прагнемо з'ясувати особливості копінг-поведінки підлітків з неповних сімей, використовуючи при цьому проективну методика «Людина під дощем».

Тому, пропонуємо розглянути характерологічні ознаки неповної сім'ї, які можуть стати підставою до вибору копінг-поведінки у майбутньому підлітка. До таких ознак ми можемо віднести: відсутність почуття безпеки у середині сім'ї, малозабезпечена сім'я, нестабільність емоційної атмосфери, порушення виховного впливу через відсутність знань у спілкуванні з підлітком, порушення всебічного розвитку дитини, аморальна форма поведінки одного із членів сім'ї по відношенню до підлітка, присутність авторитарного або ж ліберального стилю виховання, розлучення батьків, коли підліток починає звинувачувати себе, як наслідок імпульсивна поведінка, дистанціювання від сім'ї та суспільних норм та ін [4].

Всі ці фактори здійснюють значний вплив на становлення особистості підлітка, зокрема на вибір копінг-поведінки у житті. Нагадаємо, що під копінг-стратегією особистості (копінг-поведінка) у психологічній літературі розуміють готовність особи вирішувати життєві проблеми, поведінка, якою спрямована на вирішення складних, неприємних життєвих обставин [1]. Тому, копінг-поведінка підлітка слугує відображенням взаємодії у сім'ї життєвих проблем та дає змогу виявити, які захисні механізми використовуються ним та який вплив на порушення поведінки несуть за собою чинники та фактори середовища, в якому перебуває підліток.

Загалом науковцями виділено наступні базові копінг-поведінки у вирішенні проблем:

- стратегія вирішення проблем: активна поведінкова стратегія, яка полягає у знаходженні особистісних ресурсів для можливих способів вирішення потреб;
- стратегія пошуку соціальної підтримки: активна поведінкова стратегія, при якій особистість для вирішення проблеми, звертається за допомогою та заручається підтримкою оточуючих людей: сім'я, друзі;
- стратегія уникнення: особистість обираючи дану стратегію уникає будь-якого контакту зі світом, витісняючи необхідність розв'язання проблеми.

Виходячи із особливостей та складнощів формування розвитку підлітків з неповних сімей, виховання яких частіше за все відрізняється від дітей з повних сімей, та ймовірніше підвищує появу зовнішніх та внутрішніх перепон, складнощів у протистоянні несприятливим життєвим ситуаціям підлітків, викликає підвищену конфліктність із необхідністю подолання їх самостійними діями, які не завжди є успішними та ефективними для вирішення, ми прагнемо за допомогою проєктивного способу, що являється більш екологічним для самої суперечливої психічної усвідомленості підлітків з'ясувати властиві їм особливості поведінки додання кризових життєвих ситуацій.

Для з'ясування характерних копінг-стратегій підлітків із неповних сімей нами було використано проєктивну методику «Людина під дощем», яка дає змогу визначити силу характеру особистості, здатність долати несприятливі ситуації та протистояти їм, визначає властиві механізми захисту, які використовуються для подолання кризових та неприємних ситуацій, виявляє властивий рівень стійкості до стресів в цілому.

Вважаємо, що обрана методика забезпечує не лише діагностичну функцію, а й за рахунок малювання дозволяє підліткам певним чином відволіктися від важкості «дорослого» життя і в безпечний спосіб налагоджувати контакт із собою, у взаємодії з іншими.

Проєктивна методика «Людина під дощем» проводиться наступним чином: досліджуваному пропонуються два аркуші паперу, на одному з яких необхідно намалювати людину, а на іншому – людину під дощем. Порівнюючи обидва малюнки можна побачити реакцію людини на несприятливі (стресові) ситуації та визначити характерні емоції, які вона відчуває, коли виникають труднощі.

При інтерпретації враховується загальне враження від малюнку: настрої персонажа та атмосфера зображеного пейзажу. Після цього, як проаналізовано перші реакції сприйняття, відчуття на зображення, необхідно перейти до аналізу та інтерпретації деталей на малюнках. При порівнянні малюнків «Людина» та «Людина під дощем» можна помітити деякі відмінності, які як правило і вказують на появу нових змін та особливостей дії, що включені у поведінковий репертуар досліджуваних справлятися, або не справлятися з впливовістю неприємних подій на них.

Також отримані малюнки респондентів підлягають інтерпретації деталей, а ключовими критеріями для оцінки слугують: положення фігури та розташування на аркуші, трансформація фігури (збільшення-зменшення), присутність або відсутність іншої статі на зображенні малюнку, зображення одягу, напрямку фігури людини, засоби захисту від дощу, атрибути дощу (лінії дощу, хмари, калюжі тощо), додаткові деталі (будинки, машини, лавочки, аксесуари).

За результатами проведеного дослідження та якісного аналізу малюнків проєктивної методики «Людина під дощем» та проведеною інтерпретацією додаткових елементів та символів на зображеннях визначено, що для досліджуваних підлітків із неповних сімей характерною копінг-поведінкою при вирішенні неприємних подій та визначені власної сили до стресу переважають стратегія до уникнення та стратегія пошуку соціальної підтримки. Також деякі респонденти проявляли опір до дослідження та негативізм, що зменшує ймовірність точно переважання стратегії копінг-поведінки.

Виходячи із малолітнього віку респондентів та з огляду на соціальну ситуацію розвитку (відомої з анамнезу підлітків) та характерні життєві події

ці стратегії є очікуваними, проте вимагають проведення додаткових досліджень для з'ясування інших психологічних особливостей психіки, на основі яких необхідно розробити психокорекційну програму для виявлення специфічних домінуючих переживань, що вимагають корекції та розвитку сильних сторін підлітка. Тому подальше дослідження вбачаємо у ґрунтовному аналізі підліткових переживань та розробці психокорекційної програми.

### **Список використаної літератури**

1. Дубчак, Г. М. (2018). Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 18, 55-63. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_3\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_13)
2. Ігумнова, О. Б. (2019). Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: ХДУ, 2, 57–64. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/7971>
3. Маннапова К.Р. Неповна сім'я як чинник, що впливає на формування життєздатності підлітків. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія» № 959, Вип. 46. 2011. С. 105-108.

**Тягун Л.М.,**

доктор філософії (PhD) з галузі

«Соціальні та поведінкові науки».

Психологія, доцент кафедри психології

та особистісного розвитку

Навчально-наукового інституту

менеджменту та психології ДЗВО

«Університет менеджменту освіти»

### **ПАРТНЕРСТВО У КОНТЕКСТІ AGILE-МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ**

Сучасні дослідження засвідчують, що становлення ціннісно-мотиваційної готовності до партнерства фахівців соціальної сфери необхідно розглядати у широкому міждисциплінарному контексті, який охоплює як психологічні чинники, так і організаційні практики. У працях із менеджменту та організаційної психології доведено, що ключовими детермінантами ефективної взаємодії в умовах гнучких моделей виступають розвиток внутрішньої мотивації, підтримка професійного зростання, визнання внеску працівника та формування культури довіри й інновацій (Kocot & Olejko, 2025). У дослідженнях критичних чинників успіху Agile-

трансформації наголошується на ролі безперервного навчання, управління змінами, розвитку командної відповідальності та психологічної безпеки як необхідних умов формування стійкої готовності до партнерства (Santos et al., 2025). Водночас окремі праці підкреслюють, що успіх Agile-команд пов'язаний не лише з організаційними змінами, але й зі зростанням задоволеності роботою, залученості, підтримкою психологічної безпеки та зниженням професійного вигорання (Kennedy, Zadeh, Choi, & Alborz, 2024). У сучасних підходах також акцентується значення Agile-лідерства та його взаємозв'язок із розвитком динамічних здібностей, що дозволяють створювати цінність і забезпечувати стійкість організацій (Каца, 2023). У вітчизняних дослідженнях підкреслюється, що впровадження методології Agile має ціннісно-орієнтований характер, оскільки передбачає інтеграцію індивідуальних і командних переконань, розвиток відповідальності й ініціативності, що безпосередньо резонує з психологічними механізмами формування готовності до партнерства (Рябоконт та ін., 2018). Таким чином, міждисциплінарний аналіз підтверджує, що становлення ціннісно-мотиваційної сфери у професійному розвитку є результатом взаємодії особистісних, командних і організаційних процесів, які знаходять своє відображення у філософії Agile.

Разом з тим, попри наявні напрацювання, можна стверджувати, що питання динаміки ціннісно-мотиваційної готовності до партнерства в контексті фазового розвитку за логікою Agile-філософії, ще не є належно опрацьованим у вітчизняній науці. Бракує теоретичних моделей, які б описували поетапну трансформацію внутрішньої готовності фахівця до партнерства, а також критеріїв її діагностики й індикаторів переходу між фазами. Це обумовлює потребу у подальшому концептуальному обґрунтуванні відповідної моделі.

Agile-модель ґрунтується на філософії гнучкого розвитку, сформульованій у Маніфесті Agile (2001) та орієнтованій на чотири базові цінності: пріоритет взаємодії над формальними процедурами, орієнтація на результат, партнерство із зацікавленими сторонами та готовність до змін замість жорсткого дотримання плану (Beck et al., 2001). У сфері управління Agile реалізується як модель менеджменту, що передбачає ітеративність, самоорганізацію команд, постійний зворотний зв'язок і культуру довіри (Rigby, Sutherland, & Takeuchi, 2016).

Міжнародні дослідження підтверджують, що Agile-підхід має універсальний характер і може бути застосований поза межами ІТ-сфери. Так, у сфері охорони здоров'я Agile-принципи довели свою ефективність у підвищенні гнучкості та результативності взаємодії команд, оскільки орієнтують фахівців на співпрацю, швидку адаптацію та постійний обмін знаннями (Crotty, Somai, & Carlile, 2019). Подібні підходи перегукуються з вимогами до соціальної роботи, де партнерство та ціннісно-мотиваційна

готовність відіграють ключову роль у забезпеченні сталого розвитку громад.

Зарубіжні науковці також акцентують на зв'язку між Agile-лідерством і розвитком динамічних здібностей організацій. Дослідження показують, що Agile-лідерство сприяє формуванню культури довіри, гнучкості та орієнтації на цінність, що в свою чергу стимулює мотивацію працівників та їхню залученість (Кауа, 2023). У праці Kennedy, Zadeh, Choi і Alborz (2024) доведено, що впровадження Agile-практик знижує ризик професійного вигорання, підвищує задоволеність роботою та забезпечує психологічну безпеку в командах. Ці результати можна екстраполювати на соціальну сферу, де психологічний добробут фахівців є важливою умовою готовності до партнерської взаємодії.

У попередніх наших дослідженнях підкреслюється, що Agile виходить за межі менеджменту і може бути осмислений як ціннісно-орієнтована методологічна рамка, здатна описувати процеси особистісного та професійного розвитку. Зокрема, в авторській розробці (Тягур, 2025) Agile постає як психологічна основа гнучкої взаємодії у соціальному партнерстві на рівні громади. У ній ми пропонуємо модель психологічної готовності, яка інтегрує мотиваційні, емоційні, когнітивні, поведінкові, комунікативні та ціннісні компоненти. Особливу увагу приділяємо умовам, що забезпечують розвиток готовності: фасилітованій участі, зворотному зв'язку, безпечному емоційному середовищу та спільній рефлексії. Такий підхід демонструє, що Agile може розглядатися не лише як набір управлінських інструментів, а як людиноцентрична психологічна парадигма, яка безпосередньо сприяє формуванню ціннісно-мотиваційної готовності до партнерства.

Ціннісно-мотиваційна сфера виступає внутрішнім джерелом готовності особистості до партнерства, оскільки саме вона визначає спрямованість діяльності, домінуючі мотиви та професійні орієнтири фахівця соціальної сфери. Вона інтегрує особистісні цінності, моральні переконання, смисложиттєві орієнтації та внутрішню мотивацію, забезпечуючи не лише готовність до виконання професійних завдань, а й здатність до конструктивної взаємодії у партнерському форматі (Балахтар, 2019).

У структурі психологічної готовності фахівців соціальної сфери ціннісно-мотиваційна складова посідає центральне місце, оскільки визначає не лише професійну ідентичність, але й здатність діяти в умовах соціального партнерства. Вона виступає регулятором міжособистісних і професійних відносин, спрямовує фахівця на досягнення спільного результату та забезпечує його стійкість у ситуаціях змін і викликів (Сорокіна, 2015).

Ключовим у контексті нашого дослідження є те, що Agile не лише пропонує інструменти управління, а й формує ціннісно орієнтовану культуру. Як зазначає Т. Жолонко (2025), Agile підхід у вищій освіті виступає не просто технологією, а засобом зміни ціннісних орієнтацій

учасників освітнього процесу: від бюрократичного виконання планів до співпраці, довіри та відповідальності (Жолонко, 2025).

У цьому контексті принципи Agile-філософії співзвучні динаміці ціннісно-мотиваційної сфери: на етапі ініціації важливими є первинна орієнтація на співпрацю та мотивація до діяльності. Це відповідає початковим фазам Agile, коли формується бачення та визначаються цінності команди; на етапі узгодження цінностей відбувається внутрішнє прийняття спільних орієнтирів, що співвідноситься з принципом Agile про спільне створення продукту на основі взаємодії; на етапі адаптації формується ціннісна стійкість у викликах та відповідальність за результат, що перегукується з Agile-цінностями самоорганізації та колективної відповідальності; на етапі співпраці акцент робиться на досягненні спільних результатів, що є відображенням Agile-принципу «люди та їх взаємодія важливіші за процеси та інструменти».

Рефлексія та інтеграція у ціннісно-мотиваційній сфері узгоджуються з Agile-практиками постійного зворотного зв'язку, аналізу ефективності та вбудовування отриманого досвіду у нові цикли розвитку (Рябоконт та ін, 2018).

Таким чином, Agile-філософія дозволяє розглядати ціннісно-мотиваційну готовність до партнерства не як статичну характеристику, а як динамічну систему, що формується у процесі багатоетапного розвитку. Це надає підстави застосовувати Agile-модель як методологічну рамку для опису фазової динаміки ціннісно-мотиваційної сфери у професійному становленні фахівців соціальної сфери.

Ціннісно-мотиваційна сфера готовності до партнерства формується поступово, проходячи кілька етапів розвитку, кожен з яких має власні психологічні показники. Такий підхід узгоджується з Agile-моделлю, де кожен етап є ітерацією розвитку й вдосконалення (Рябоконт, 2018). Охарактеризуємо ці етапи більш детально:

Перший етап – етап ініціації (Initiate) важливими показниками є первинна ціннісна орієнтація на співпрацю, загальна професійна мотивація, адже на цьому рівні формуються базові установки на партнерство. Вони часто ще не усвідомлені, але задають напрямок професійної поведінки. Ціннісні орієнтації фахівця лише починають спрямовувати його до взаємодії у соціальній сфері.

Другий етап – етап узгодження цінностей (Align) включає усвідомлення спільних цінностей, внутрішню мотивацію до партнерства. Цей етап характеризується глибиннішим прийняттям партнерських цінностей, узгодженням власних професійних орієнтирів з цінностями громади чи організації. Внутрішня мотивація стає домінуючим фактором активної взаємодії.

На третьому етапі – етапі адаптації (Adapt) важливими показниками

є ціннісна стійкість у викликах, відповідальність за спільну справу. Формується здатність витримувати ціннісні конфлікти, зберігати орієнтацію на партнерство навіть у кризових умовах. Зростає усвідомлена відповідальність за результати командної діяльності, що збігається з принципом філософії Agile – колективна відповідальність.

Четвертий – етап співпраці (Collaborate) з чітким показником: орієнтація на досягнення партнерських результатів. На цьому рівні відбувається зміна мотиваційного фокусу: від особистих до колективних цілей. Партнерська взаємодія стає цінністю сама по собі, а успіх визначається як спільний результат.

П'ятий – етап рефлексії (Reflect), який характеризується такими показниками: оцінка особистого і командного внеску, переосмислення професійної ролі. Відбувається усвідомлення внеску у партнерську діяльність, критична оцінка власної ефективності та ролі у команді. Це формує глибшу професійну ідентичність і відкриває шлях до самовдосконалення.

Шостий етап – етап інтеграції (Sustain) з сформованим показником: партнерство як частина професійної ідентичності, відданість місії. Тобто, це завершальний етап, на якому партнерство інтегрується у професійне «Я» фахівця. Цінності співпраці стають стійкими, а відданість місії організації або громади набуває особистісного сенсу. Це рівень цілісної професійної зрілості.

На початкових етапах (ініціація та узгодження цінностей) домінують зовнішні та загальні мотиви – орієнтація на професійну діяльність у сфері соціальної роботи та прийняття партнерських цінностей громади. Тут ще переважає пошук власного місця і загальної професійної спрямованості (Балахтар, 2019).

Отже, динаміка ціннісно-мотиваційної сфери простежується як рух від первинної орієнтації до інтегрованої професійної ідентичності, що забезпечує не лише готовність, а й стійку здатність до ефективного партнерства у громаді.

Формування ціннісно-мотиваційної готовності до партнерства у фахівців соціальної сфери зумовлюється дією низки психологічних механізмів, які забезпечують трансформацію від первинних орієнтацій до інтегрованої професійної ідентичності. Вони проявляються у взаємодії особистісних, професійних та соціальних чинників, а їхня динаміка добре узгоджується з логікою Agile-філософії.

Розглянута ціннісно-мотиваційна сфера готовності до партнерства має не лише теоретичне значення, але й вагомі практичні наслідки для професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. Ціннісно-мотиваційна сфера є фундаментом готовності до партнерства, тому підготовка фахівців має включати роботу над формуванням ключових

цінностей: взаємоповаги, відповідальності, довіри, відкритості. Важливим є використання освітніх програм, спрямованих на розвиток соціальної та професійної ідентичності, які дозволяють студентам співвідносити власні життєві орієнтири з цінностями професії (Балахтар, 2019).

Agile як модель розвитку пропонує інструменти, що сприяють послідовному формуванню ціннісно-мотиваційної сфери: навчання у циклах, адаптивність, ітеративність, постійний зворотний зв'язок. У професійній освіті соціальних працівників доцільно застосовувати Agile-методику для тренінгів командної взаємодії, проектного навчання та вирішення реальних кейсів (Жолонко, 2025).

Мотиваційна складова формується завдяки залученню студентів і молодих спеціалістів до практики у громадах. Досвід безпосередньої співпраці з соціальними партнерами підсилює їхню орієнтацію на колективний результат і сприяє розвитку відповідальності за спільну справу (Сорокіна, 2015).

Ціннісно-мотиваційна готовність неможлива без розвитку практичних компетентностей: уміння узгоджувати інтереси, долати ціннісні конфлікти, підтримувати діалог і шукати спільні рішення. Тренінги з фасилітації, медіації та роботи в команді мають стати невід'ємною складовою підготовки (Міхеєва, 2022).

Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити, що ціннісно-мотиваційна сфера є базовим внутрішнім джерелом готовності фахівців соціальної сфери до партнерства, оскільки саме вона забезпечує орієнтацію на співпрацю, відповідальність за спільний результат та стійкість у викликах.

Динаміка формування цієї сфери відбувається поетапно й узгоджується з логікою Agile-моделі: від первинної орієнтації на співпрацю до інтеграції партнерства у професійну ідентичність. Такий процес включає поступові зміни мотиваційних орієнтирів: від зовнішніх і загальних мотивів – до внутрішніх цінностей і відданості місії громади чи організації.

Визначено низку психологічних механізмів, що забезпечують ці трансформації: внутрішня мотивація, ціннісна ідентифікація, рефлексія, соціально-професійна взаємодія та інтеграція у професійну ідентичність. Вони створюють основу для стійкої та ефективної партнерської взаємодії.

Практичні імплікації показують необхідність цілеспрямованого формування ціннісно-мотиваційної сфери у процесі підготовки фахівців соціальної сфери. Це передбачає: розвиток ключових цінностей (довіри, відповідальності, взаємоповаги), застосування методів Agile-філософії у навчанні, розширення практичного досвіду взаємодії у громадах, формування партнерських компетентностей та регулярну рефлексію через супервізію і групові обговорення.

Таким чином, запропонований підхід дає змогу розглядати ціннісно-мотиваційну готовність до партнерства як динамічний і багатокomпонентний

процес, що може бути цілеспрямовано сформований у межах професійної підготовки й подальшого розвитку фахівця.

### Список використаної літератури

1. Балахтар В. Ціннісно-мотиваційна складова становлення особистості фахівця з соціальної роботи. Організаційна психологія. Економічна психологія. Київ, 2019. № 4(18). С. 14-20.  
<https://doi.org/10.31108/2.2019.4.18.2>

2. Жолонко Т. Гнучкий підхід до управління як сучасний тренд та особливості його застосування у сфері вищої освіти. Трансформація бізнесу в контексті глобальних викликів сталого розвитку : монографія. під заг. ред. Храпкіної В. В., Пічик К. В. ; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2025. 6.1. С. 319-326.  
<https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/34656>

3. Левицька Л., Поворознюк Т. Окремі аспекти психологічної готовності до професійної діяльності фахівців соціономічних професій. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2015. № 11. С. 119–122.

4. Міхеева О. Налагодження партнерства в громаді як окремої складової соціальної роботи. Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери: зб. матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С. 25–26.

5. Міщик Л. Соціальне партнерство як важлива складова соціальної роботи в громаді. Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери : збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 2020. С. 43-45.

**Варварук Х.П.,**

аспірантка кафедри соціальної психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника,

**Ткаченко Н.Е.,**

канд. е. наук, доц., докторантка каф. практичної психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

**Колесніченко О.,**

аспірант каф. практичної психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

**Брайчук О.,**

здобувач вищої освіти групи УСЗ-24зм СНУ ім. В. Даля

## ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Сучасний освітній простір України зазнає глибоких трансформацій, спричинених як реформуванням системи освіти, так і соціально-політичними викликами, пов'язаними з війною. У таких умовах професія вчителя стає однією з найбільш психологічно навантажених та конфліктогенних. Суспільство висуває до педагогів зростаючі вимоги – від високого рівня професійної підготовки та особистісної стійкості до вміння взаємодіяти з дітьми, батьками, адміністрацією та освітніми інституціями в умовах постійних змін. Одночасно з цим відбувається об'єктивне зниження соціального статусу вчителя, зростання кількості професійних стресорів та конфліктних ситуацій, що формує додаткову напругу у професійному самовизначенні майбутніх педагогів.

У такому контексті важливо досліджувати не лише процес становлення професійної ідентичності, яка визначає самоусвідомлення студентами своєї ролі у майбутній педагогічній діяльності, але й розвиток конфліктологічної компетентності, що забезпечує здатність ефективно взаємодіяти у складних, суперечливих і конфліктних ситуаціях. Саме поєднання цих двох конструкцій виправдане тим, що професійна ідентичність сучасного вчителя не може формуватися відірвано від реалій професійного середовища, яке дедалі частіше характеризується високим рівнем соціальної напруги, взаємних очікувань, інституційних змін і вимушених адаптацій.

У більшості робіт професійна ідентичність тлумачиться як усвідомлення себе представником певної професії, відчуття належності до професійної спільноти, прийняття її цінностей, норм і стандартів, а також бачення власної ролі та впливу в освітньому середовищі (Литвиненко & Ямницький, 2017; Мельник, 2018). Наголошується, що професійна ідентичність майбутнього вчителя – це не лише «образ професіонала в голові», а інтеграція цінностей, переконань, мотивацій, установок і реального стилю професійної поведінки, які визначають ставлення до дітей, колег, батьків і до самої професійної діяльності (Мельник, 2018). У структурі професійної ідентичності виокремлюють когнітивний, мотиваційний, ціннісний, емоційно-вольовий, емпатійний, а також діяльнісно-поведінковий компоненти (Романишина, 2015). Їхня взаємодія задає не лише глибину «Я-професіонала», а й реальну здатність майбутнього учителя інтегрувати знання, цінності та дії в єдине професійне ціле.

Окремий блок досліджень акцентує динамічний, контекстуально зумовлений характер професійної ідентичності. Вона розглядається як соціально сконструйований феномен, що постійно переосмислюється під впливом освітньої політики, цифрової трансформації, воєнних умов, змін статусу вчителя в суспільстві. В умовах війни професійна ідентичність

майбутніх учителів постає водночас ресурсом стійкості та сферою вразливості: з одного боку, воєнні події руйнують усталені орієнтири, знижують мотивацію й самооцінку; з іншого – актуалізують нові смисли професійної ролі, пов'язані з підтримкою дітей у кризових ситуаціях, волонтерством, міжсекторальною взаємодією (Карпенко, 2023). Саме тому в сучасних роботах пропонується розглядати професійну ідентичність як процес безперервного конструювання себе в професії, що потребує цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки, розроблення організаційно-методичних моделей її формування та інтеграції рефлексивних і практико-орієнтованих компонентів у програми підготовки вчителів (Романишина, 2012).

Професійна ідентичність майбутнього вчителя формується під впливом складної взаємодії особистісних, освітніх і соціокультурних чинників, що визначають ставлення студента до професії, його готовність до професійної діяльності, стійкість до стресу та здатність приймати педагогічні рішення. Як підкреслюють сучасні дослідники (Андрушко, 2013; Мельник, 2018), професійна ідентичність є динамічною системою, що розвивається у взаємозв'язку з досвідом, відображаючи процеси самосприйняття, професійної рефлексії та самовизначення майбутнього фахівця. В умовах соціальних трансформацій та воєнного стану її формування ускладнюється додатковими викликами: нестабільністю освітнього середовища, зростанням вимог до вчителя, зміною ролей та очікувань суспільства. Це актуалізує потребу розглядати професійну ідентичність не ізольовано, а у взаємозв'язку з іншими ключовими компонентами особистісно-професійного розвитку.

Узагальнена динаміка розвитку професійної ідентичності демонструє, що впродовж навчання студенти поступово досягають професійної зрілості, що передбачає не лише прийняття професійної ролі, а й становлення ключових психологічних якостей, необхідних для ефективної педагогічної діяльності. Логічним продовженням цього процесу є формування конфліктологічної компетентності, яка розвивається паралельно з професійною ідентичністю і виступає її важливою функціональною складовою.

Саме тому перехід до аналізу конфліктологічних характеристик дозволяє комплексно оцінити ступінь готовності майбутніх педагогів до ефективної взаємодії та конструктивного розв'язання проблемних ситуацій.

Аналіз емпіричних показників засвідчує, що формування конфліктологічної компетентності майбутніх педагогів має виразну позитивну динаміку, що проявляється у систематичному зниженні частки студентів із низькими рівнями відповідних характеристик та зростанні кількості тих, хто демонструє середні й високі показники.

Позитивна динаміка простежується і в показниках вольового самоконтролю: на випускному етапі переважають студенти з високим рівнем

саморегуляції, що забезпечує усвідомлене реагування на конфліктні стимули та формує здатність до адаптивної поведінки в напружених ситуаціях. Водночас частка деструктивних форм реагування, як-от закомплексованість або агресивність, різко зменшується.

Такі зміни можна пояснити кількома чинниками. Зі зростанням освітнього та соціально-професійного досвіду студенти активніше опановують навички конструктивної комунікації, медіації, емоційної регуляції та самоконтролю, що природно підвищує рівень їхньої конфліктологічної компетентності. Поступове укорінення професійної ідентичності – перехід від позиції «студента» до самоусвідомлення себе як майбутнього вчителя – супроводжується зростанням відповідальності, рефлексії та внутрішньої мотивації, що посилює готовність діяти в конфліктних умовах конструктивно й упевнено. Важливу роль відіграє й освітній контекст: практичні дисципліни, педагогічна практика та міжособистісні взаємодії створюють сприятливе середовище для розвитку конфліктологічних навичок.

Отже, результати дослідження підтверджують, що розвиток конфліктологічної компетентності є невід’ємною складовою професійного становлення студентів педагогічних спеціальностей. Зростання частки студентів із високими показниками резильєнтності, асертивності, саморегуляції та одночасне зменшення низьких рівнів конфліктологічних умінь свідчать про цілісний характер професійного розвитку та підкреслюють необхідність інтеграції психолого-педагогічних і конфліктологічних компонентів у систему підготовки майбутніх учителів.

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що формування професійної ідентичності та конфліктологічної компетентності студентів педагогічних спеціальностей є взаємопов’язаними й динамічними процесами, що інтенсивно розвиваються протягом бакалаврського навчання. Виявлено чітку тенденцію до поступового зміцнення професійної ідентичності: частка студентів із високим рівнем її сформованості суттєво зростає від другого до четвертого курсу, тоді як низькі показники зникають. Це свідчить про ефективність поєднання професійно орієнтованих дисциплін, педагогічної практики та рефлексивно-ціннісного осмислення професійної ролі.

Паралельно встановлено позитивну динаміку розвитку конфліктологічної компетентності. Значне підвищення рівня резильєнтності, асертивності, самоконтролю та комунікативних умінь на старших курсах демонструє зростання психологічної стійкості студентів та їхньої готовності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Зменшення частки низьких рівнів компетентності у вирішенні конфліктів підтверджує ефективний вплив освітнього середовища на формування професійно важливих умінь.

### Список використаної літератури

1. Chen L., Sun W., Chen J., Yue F. Explicit/implicit teachers' professional identity and learning engagement of state-financed and non-state-financed normal students majoring in PE: a comparative study. *International Journal of New Developments in Education*, 2022, vol. 4, P. 1–4. DOI: 10.25236/IJNDE.2022.040501.
2. Lei T., Zhang Y. The relationship between professional identity and professional maturity of rural-oriented normal students: the mediating effect of learning engagement. *Journal of Shijiazhuang University*, 2023, vol. 25, P. 114–119, 155. DOI: 10.13573/j.cnki.sjzxyxb.2023.06.023.
3. Rahim M. A. *Managing conflict in organizations*. New Brunswick, USA: Transaction Publishers, 2010.
4. Salleh L. M. *Communication competence: A Malaysian perspective*. Pacific and Asian Communication Association, 2008, vol. 11, no. 3, P. 303–312.
5. Sanghi S. *The handbook of competency mapping*. New Delhi: Sage Publications, 2010.
6. Wang Y., Dong J. The relationship between students' occupational identity and learning engagement in publicly funded women's normal universities: the mediating role of achievement motivation. *Journal of Shandong Women's University*, 2022, no. 6, P. 80–89.

**Гринчук О.І.,**

канд. психол. наук, доц., доц. каф.  
соціальної психології Карпатський  
національний університет  
імені Василя Стефаника,

**Яцик М.Р.,**

магістрантка 2 року здобуття  
освіти, ОП Психологія,  
Карпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

### **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

В епоху ускладнення багатьох аспектів людського буття постійно зростають вимоги суспільства до представників психологічних професій. Для цих фахівців яскраво виражена орієнтація на цінність інших означає належне використання власної компетентності, як міри свого впливу на інших, що базується на досвіді, почутті професійного обов'язку та відповідальності за професійну поведінку. Оскільки ці якості притаманні лише високо-розвиненій особистості, перед вищими навчальними закладами стоїть важливе завдання розвитку особистості своїх студентів у контексті

професійної підготовки (І. Андрійчук, О. Бондаренко, І. Булах, Ж. Вірна, Л. Долинська, В. Карандашев, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Пророк та ін.).

Загальновідомо, що уявлення студентів про майбутню професію відрізняються від тих, що формуються під час професійного навчання та практики. Як наслідок, все більше студентів стають дезадаптованими, втрачають інтерес до майбутньої професії або змінюють навчальні заклади. У цьому контексті питання готовності до університетського навчання тісно пов'язане з проблемами адаптації та якості професійної підготовки, які набувають все більшої актуальності і потребують подальших психологічних досліджень, особливо в частині розробки відповідного діагностичного інструментарію.

Так, під психологічною готовністю розуміємо «психічний стан при якому відбувається мобілізація ресурсів для виконання конкретної діяльності, що дозволяє успішно виконувати свої обов'язки; вдало застосовувати знання, уміння, навички, досвід, мотиви, особистісні якості; зберігати самоконтроль та моделювати діяльність при виникненні труднощів й перешкод для результативного та якісного виконання завдань» (Гринчук, 2018).

Здійснений нами теоретичний аналіз основних підходів, критеріїв та показників психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності можна визначити як інтегративне утворення, що мобілізує внутрішні особистісні ресурси та забезпечує психологічну придатність до діяльності. Теоретичне осмислення основних підходів до формування психологічної готовності до діяльності майбутніх психологів дозволяє стверджувати, що найбільш вдалим є інтегративний підхід, відповідно до якого можна виділити особистісну готовність, функціональну готовність та спеціальну готовність. Особистісна готовність передбачає наявність наступних компонентів та їх показників - психологічна готовність (особистісна автономність, відповідний рівень самооцінки та домагань, відповідний рівень особистісної тривожності, здатність до саморегуляції та контролю, комунікативні навички тощо); когнітивна готовність (систематизація уявлень про майбутню професійну діяльність, рівень інтелектуальної компетентності, усвідомлення своїх здібностей та компетенцій, прагнення до пізнання та особистісного розвитку, наявність професійних (психологічних) знань та навичок тощо); моральна готовність - моральна підготовка (наприклад, усвідомлення соціальної та особистісної значущості професійної діяльності, почуття відповідальності, гуманність, позитивна життєва позиція, гуманістична спрямованість особистості (Баранецька, 2022).

При аналізі показників особистісної тривожності 37% учасників із загальної вибірки виявили схильність до частого відчуття тривоги та хвилювання, іноді без вагомих причин, що вважається високим рівнем. Тому

можна вважати, що тривожність є стійкою особистісною рисою у цієї частини учасників дослідження. 45% молодих людей мають середній рівень особистісної тривожності, а 18% - низький рівень особистісної тривожності. Ці молоді люди є цілеспрямованими та достатньо вимогливими до себе.

В опитувальнику щодо показників реактивної тривожності 47% учасників були оцінені як такі, що мають ситуативну тривожність, 44% - як такі, що мають помірну тривожність і 9% - як такі, що мають низький рівень тривожності. Таким чином, для молодих людей з високим рівнем ситуативної тривожності дуже важливою і характерною є власна суб'єктивна оцінка ситуації.

Аналіз результатів самозвітів учасників за шкалою «особистісна тривожність» показує, що: 18% учасників мають низький рівень особистісної тривожності. Ці молоді люди характеризуються рішучістю, спонтанністю та адекватною вимогливістю до себе. Однак слід зазначити, що в деяких випадках такий рівень особистісної тривожності свідчить про наявність «прихованої тривожності». Людина може виглядати зовні спокійною і щасливою (ознака «надмірного спокою»), але це робиться для того, щоб приховати свою тривогу від оточуючих і від самої себе. 45% демонструють середній рівень. Ці молоді люди відчувають напругу, настороженість і частково дискомфорт, залежно від особистого сприйняття та оцінки ситуації. Помірна тривожність є адаптивною і не має ознак загрози, тому учасники мають більш сприятливе самосприйняття.

А 37% мають високий рівень особистісної тривожності. Цей рівень спричиняє емоційний дискомфорт, який проявляється у незадоволеності власним життям, невпевненості у власних силах і, відповідно, проблемах у стосунках з оточуючими та негативній самооцінці. Сприйняття певних подій у житті як небажаних, небезпечних та загрозливих для оточення.

Аналіз даних, отриманих за допомогою методу ІТТ, виявив наступні середні бали за додатковими шкалами:

1) у конструкті особистісної тривожності: середні значення є одержаними за шкалою «астенічного компонента тривожності» (АСТ) – 5,7 бали та за шкалою «тривожної оцінки перспективи» (ОП) – 5,8 бали; приблизно середні значення оцінювання одержаних за шкалою «емоційного дискомфорту» (ЕД) – 3,8 бали, за шкалою «Фобічний компонент» (ФОБ) – 3,4 бали та за шкалою «соціальної реакції захисту» (СЗ) – 3,2 бали;

2) у структурі ситуативної (реакційної) тривоги: середніми значеннями одержаними за шкалою «тривожної оцінки перспективи» (ОП) – 7,6 бала та за шкалою «Фобічний компонент» (ФОБ) – 7,2 бала (це показники високого рівня тривожності), за шкалою «емоційного дискомфорту» (ЕД) – 6,9 бали та з шкалою «астенічного компонента тривожності» (АСТ) – 6,7 бала; шкала «соціальної реакції захисту» (СЗ) відповідає помірному рівню тривожності – 4,3 бала.

3) середнє значення рівнів особистісної тривожності за вибіркою становить – 3,6 бала, середні значення рівня ситуативної тривоги – 7,1 бали.

Таким чином, результати ІТТ вказують на те, що ситуативна тривожність є високою і значно переважає особистісну тривожність.

Отримані нами результати за шкалою «Фобічний компонент» (ФОБ) та «Тривожної оцінки перспективи» (ОП) свідчать про те, що учасники відчували незрозумілу загрозу, яка супроводжувалася проекцією невпевненості в собі, безпорадності та страху перед майбутнім. Шкала «емоційного дискомфорту» (ЕД) вказує на наявність емоційного напруження в учасників та ступінь незадоволеності своєю життєвою ситуацією, а шкала «астеничного компонента тривожності» (АСТ) проявляється в переважанні тривожної втоми, порушеннях сну та швидкій втомлюваності, які негативно впливають на працездатність (Яцик, 2025).

Співставивши результати дослідження рівня тривожності та рівня готовності до професійної діяльності ми дійшли до наступних висновків: студенти з високим рівнем психологічної готовності до професійної діяльності менш схильні до тривожності; студенти з меншою успішністю та з нижчим рівнем психологічної готовності до професійної діяльності мають вищі рівні тривожності. Здійснене нами дослідження впливу психологічної готовності на рівень тривожності майбутніх студентів-психологів підтвердило існування між ними прямо-пропорційного взаємозв'язку.

### Список використаної літератури

1. Баранецька І. О. Вплив особистісної тривожності на навчальну успішність учнів. Молодь: тези доповідей XIX Всеукр. наук.-практ. конф. студентів і молодих вчених. (Київ, 24 червня 2022 р.). К.: Університет «Україна». 2022. С. 81-83.
2. Гринчук О. І. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники. Збірник наукових праць: психологія. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. Вип. 22. С.106-115.
3. Іванцева Л. І., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. file:///C:/Users/UserAM/Downloads/bimk,+11.+%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2+%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0.pdf (дата звернення: 11. 02. 2025)
4. Калюжна Ю. І. Розвиток готовності до професійної праці майбутніх психологів у навчальному процесі. *Psychology & Personality*. 2023. Вип. 2 (24). С. 209–221.
5. Ларіонцева А.О. Теоретико-аналітичний дискурс поняття професійної готовності до майбутньої діяльності майбутніх магістрів психологів в ЗВТО. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1 (22). С. 44–51.

6. Яцик М. Вплив психологічної готовності до професійної діяльності на формування тривожності майбутніх психологів: кваліфікаційна робота на здобуття ОР «Магістр»: 053 «Психологія»: науковий керівник О. І. Гринчук, Івано-Франківськ, 2025. 140с.

**Остополець І.Ю.**

канд. психол. наук, доц., доц. каф.  
психології, МДПУ імені Богдана Хмельницького,

**Маннапова К.Р.,**

канд. психол. наук, доц. каф.  
соціології та психології,  
Харківський національний університет  
внутрішніх справ, м. Харків;

**Медвідь І.В.,**

магістр психології, старший викладач  
каф. психології, МДПУ  
імені Богдана Хмельницького,

**Раджабова С.Ш.,**

канд. психол. наук, доц., доц. каф.  
педагогіки і психології,  
Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького,

**Табачник І.Г.,**

канд. психол. наук, доц., доц. каф.  
теорії та методики дошкільної освіти  
Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради,

**Матвєєв В.Н.,**

здобувач вищої освіти групи ПСПП-24зм  
СНУ ім. В. Даля

## **ЗНАЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ У САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

У сучасній психології поняття рефлексивності посідає центральне місце у вивченні внутрішнього світу людини, механізмів самопізнання та саморозвитку. Попри значну кількість досліджень, рефлексивність продовжує залишатися багатовимірним феноменом, що потребує уточнення свого статусу як метапсихічної функції, що забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і мотиваційно-ціннісних процесів. Рефлексивність виступає не лише інструментом пізнання себе, а й внутрішнім механізмом

особистісної саморегуляції, завдяки якому індивід набуває здатності до усвідомлених змін і зростання.

Попри наявність концепцій, що розкривають рефлексію як психологічний механізм свідомості, залишається недостатньо вивченим питання про те, яким чином рефлексивність забезпечує саморозвиток як процес самоструктурування особистості. Це зумовлює потребу у комплексному теоретико-емпіричному аналізі феномену рефлексивності з позицій її метапсихічного статусу - тобто як вищого рівня регуляції психічних процесів, що забезпечує цілісність та безперервність особистісного зростання.

Теоретичні узагальнення засвідчують, що рефлексивність є не лише когнітивним механізмом самопізнання, а й метапсихічною функцією, яка формує основу цілеспрямованого саморозвитку. Саме завдяки рефлексивним процесам відбувається узгодження внутрішніх ресурсів особистості — мотиваційних, емоційних, когнітивних і поведінкових. Однак більшість наукових праць залишаються на рівні теоретичних положень, тоді як емпіричні підтвердження цих зв'язків представлені фрагментарно. Відтак постає потреба у комплексному дослідженні, яке б дало змогу визначити, наскільки рівень розвитку рефлексивності пов'язаний із здатністю до саморозвитку, самоосвіти та актуалізації особистісних ресурсів.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язку між рівнем розвитку рефлексивності, здатністю до саморозвитку й самоосвіти та актуалізацією психологічних ресурсів самозмін. Для досягнення поставленої мети застосовано три взаємодоповнювальні психодіагностичні інструменти: «Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності» А. Карпова дозволяє виявити рівень рефлексивності особистості; тест-анкета «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» О. Сергеєнкової дозволяє визначити рівень готовності людини до самовдосконалення та самоосвіти; методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості – ДХСО» С. Кузікової для визначення рівня актуалізації психологічних ресурсів (структурних складових системи) саморозвитку особистості як прогресивного, усвідомленого і керованого процесу особистісних змін, особистісного зростання. Для кореляційного аналізу застосовувався r-критерій Пірсона.

У дослідженні взяли участь викладачі закладів вищої освіти різних спеціальностей, кількістю 57 осіб, віком від 30 до 50 років. Критеріями відбору респондентів були наявність досвіду професійної діяльності не менше трьох років, готовність брати участь у дослідженні. Дослідження проводилося анонімно, із дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичних стандартів психологічної науки. Емпіричне дослідження здійснювалося впродовж 2025 року на базі Харківського національного університету внутрішніх справ, Мелітопольського

державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького та Комunalного закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Опитування проводилося індивідуально (онлайн-форма Google).

Аналіз отриманих результатів показав, що середній рівень рефлексивності у вибірці викладачів закладів вищої освіти становить  $6,3 \pm 0,9$  стенів, що відповідає середньому рівню розвитку цієї властивості. Водночас розподіл респондентів за рівнями виявив певну внутрішню диференціацію: високий рівень рефлексивності виявлено у 32,6% респондентів, середній – у 52,1%, низький – у 15,3%. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають достатньо сформовану здатність до усвідомлення власних дій, аналізу їх причин і наслідків. Такий розподіл демонструє, що переважає середній рівень розвитку рефлексивності, який забезпечує базову метакогнітивну регуляцію поведінки та самовираження. Водночас третина опитаних із високими показниками демонструє виражену схильність до рефлексивного мислення, глибокого самоаналізу, уміння прогнозувати результати власних дій і коригувати поведінку у складних ситуаціях. Наявність 15,3% осіб із низьким рівнем рефлексивності може свідчити про недостатню усвідомленість власних психічних станів, схильність до зовнішньої атрибуції причин невдач та потребу в розвитку навичок рефлексивного письма, самоаналізу й усвідомленого планування дій. Отримані результати узгоджуються з теоретичним припущенням, що рефлексивність може розглядатися як метасихічна функція, оскільки її достатній рівень розвитку забезпечує усвідомлення, аналіз і регуляцію власних дій та станів, а також підтримує процеси особистісного самозростання. Виявлений переважно середній і високий рівень рефлексивності свідчить про наявність у більшості досліджуваних сформованих когнітивних і регуляторних механізмів самоспостереження та самоаналізу, що є необхідною умовою ефективного саморозвитку.

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів (понад 85%) мають середній або високий рівень здатності до саморозвитку й самоосвіти. Це означає, що вони демонструють достатньо виражену внутрішню мотивацію до особистісного зростання, здатність самостійно планувати власний розвиток, рефлексувати результати діяльності й коригувати поведінкові стратегії. 35,4% осіб із високим рівнем відзначаються цілеспрямованістю, високою навчальною самодисципліною, гнучкістю у прийнятті нових викликів. Вони орієнтовані на постійне вдосконалення компетентностей та усвідомлено інтегрують самоосвіту у структуру власної життєдіяльності. Переважаюча група з середнім рівнем (50,7%) характеризується наявністю позитивного ставлення до розвитку, однак потребує більшої системності у постановці довгострокових цілей і

плануванні кроків самовдосконалення. Низький рівень (13,9%) вказує на певну пасивність у сфері самоосвіти, обмежену здатність до саморегуляції та відсутність чіткої внутрішньої мотивації до змін. Виявлені тенденції узгоджуються з попередніми результатами за методикою А. Карпова: респонденти з високим рівнем рефлексивності переважно демонструють і вищу готовність до саморозвитку, що підтверджує наявність функціонального взаємозв'язку між здатністю до самоаналізу та активною позицією у власному розвитку. Таким чином, отримані дані дозволяють розглядати рефлексивність як психологічну умову становлення здатності до саморозвитку, що відображає її регуляторно-смысловий потенціал у структурі особистісного зростання.

Аналіз середніх показників за шкалами методики дозволив визначити загальну картину актуалізації психологічних ресурсів саморозвитку у респондентів. Середнє значення загального показника саморозвитку становить 116,1 бала, що входить у межі середнього рівня за шкалою автора методики. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження характеризуються достатньо високою усвідомленістю власних потреб і цілей, прагненням до самовдосконалення, внутрішньою автономією та позитивним ставленням до саморозвитку.

За окремими шкалами спостерігаються такі тенденції:

Потреба у саморозвитку –  $M = 38,9$  ( $SD = 3,8$ ), що відповідає середньому рівню та вказує на наявність стійкого, але не завжди повністю усвідомленого прагнення до особистісних змін, інтересу до власного внутрішнього світу, бажання реалізувати потенціал. Умови саморозвитку –  $M = 37,5$  ( $SD = 4,1$ ), що також належить до середнього рівня. Цей результат свідчить про достатню сформованість внутрішніх ресурсів – автономності, позитивного самосприйняття, здатності до планування та самоконтролю, але водночас вказує на потребу у стабілізації цих механізмів у ситуаціях підвищеного стресу. Механізми саморозвитку (функціональні засоби) –  $M = 39,7$  ( $SD = 3,6$ ), що наближається до високого рівня. Це демонструє високий рівень розвитку самопізнання, рефлексії, здатності до самоаналізу й корекції поведінки, а також чутливість до зворотного зв'язку – тобто сформовані рефлексивно-регуляторні механізми особистісного зростання. Загалом це свідчить про збалансований тип саморозвитку, у якому провідну роль відіграють когнітивно-рефлексивні та регуляторні компоненти, тоді як мотиваційно-ціннісна складова потребує подальшої підтримки через розвиток усвідомлених життєвих і професійних цілей.

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дало змогу поглибити розуміння рефлексивності як метапсихічної функції, що забезпечує цілісність і внутрішню керованість процесів саморозвитку особистості. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рефлексивністю та показниками

саморозвитку. Встановлено, що чим вищий рівень рефлексивності, тим вище показники здатності до саморозвитку й самоосвіти, а також більш розвинені потреби, умови і механізми саморозвитку. Виявлений найтісніший зв'язок між рефлексивністю та механізмами саморозвитку свідчить, що рефлексивні процеси безпосередньо впливають на функціональні засоби особистісної саморегуляції – самопізнання, самоаналіз, корекцію поведінки та осмислення життєвого досвіду. Отже, результати дослідження підтверджують системну роль рефлексивності у забезпеченні процесів саморозвитку, що дозволяє трактувати її як метапсихічну функцію, що регулює й узгоджує багатовимірні внутрішні процеси особистісного становлення.

### Список використаної літератури

1. Васильєва Г. В., Котова І. О. Етапи і форми саморозвитку особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 31. С. 61–65.
2. Губа Н. О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. *Наукові записки. Серія Психологія*. 2024. Вип. 3(5). С. 13–19.
3. Даценко О. А. Саморозвиток людини в контексті проблем особистісного зростання. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74), №2. С. 7–11.
4. Заїка Є. В., Зімовін О. І. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2 (56). С. 90–97.
5. Зімовін О. І., Заїка Є. В. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 47. С. 65–71.
6. Калениченко Р. А., Дикса О. В. Рефлексія як механізм саморозвитку особистості. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матер. V Міжнародної конференції, 17 листопада 2022 р. Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ : КОМПРИНТ, 2023. С. 103–107.

**Пілецька Л.С.**

докт. психол. наук, проф., зав. каф.  
соціальної психології

Карпатського національного університету  
імені Василя Стефаника,

**Ткачук О.Г.,**

канд. пед.наук, доц.,  
в.о. декана факультету здоров'я людини  
СНУ ім. В. Даля,

**Томин Р.В.,**

магістрантка спеціальності «Психологія»

Карпатського національного університету  
імені Василя Стефаника,  
**Піддубна В.В.**,  
здобувач каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

**Френкель С.**  
канд. психол. наук, докторантка каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Особливості резильєнтності студентської молоді в умовах невизначеності привертають значну увагу науковців, адже саме ця вікова категорія є надзвичайно вразливою до соціальних, економічних та політичних змін.

У наукових українських джерелах термін «резильєнтність» часто ототожнюють із поняттями «стресостійкість», «життєстійкість» та «психологічна пружність», що призводить до певної термінологічної плутанини та ускладнює точне визначення сутності феномену. Для уточнення змісту цих понять доцільно розглянути їх окремо.

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації, резильєнтність розглядається як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих обставин, що потребують когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості. Здатність людини ефективно пристосовуватися до викликів визначається низкою факторів, серед яких способи сприйняття світу, наявність соціальних ресурсів та використання стратегій копінгу [4].

Кудінова М., аналізуючи теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість», зазначає, що це комплексна особистісна властивість, яка забезпечує здатність ефективно пристосовуватися до дії як зовнішніх, так і внутрішніх факторів у процесі діяльності. Ця риса спрямована на досягнення цілей через самостійну активність особистості у психічній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах [3].

Дослідники зазначають, що резильєнтність є багатовимірним та достатньо складним комплексом особистісних характеристик, який охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Така комплексність феномену зумовлює багатогранність підходів до його дослідження. Аналіз наукових праць дозволяє виділити три основні напрями: когнітивний, конструктивістський та екологічний.

Когнітивний підхід приділяє особливу увагу процесам саморегуляції емоцій та поведінки у стресових ситуаціях, а також розробці психотехнологій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості. У

межах цього підходу дослідники виділяють певні компетентності, які сприяють формуванню резильєнтності особистості, зокрема здатність усвідомлено контролювати власні емоційні реакції, приймати обґрунтовані рішення у складних життєвих обставинах та ефективно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів [6]. Конструктивістський та екологічний підходи, у свою чергу, розширюють це розуміння, акцентуючи на активній життєвій позиції та ролі соціального середовища у підтримці та розвитку психологічної стійкості.

Таким чином, у межах нашого дослідження резильєнтність буде розглядатися як ширше та більш багатовимірне поняття у порівнянні із спорідненими категоріями – «стресостійкість», «життєстійкість» та «психологічна пружність». Такий підхід дозволяє глибше розкрити особливості вивченого явища. Крім того, у нашій роботі термін «стійкість» використовується як синонім до поняття «резильєнтність», що сприяє узагальненню результатів дослідження та забезпечує термінологічну послідовність.

Серед широкого спектра наукових досліджень варто виділити вивчення резильєнтності на кількох рівнях: на рівні окремої особистості, групи людей, організацій, спільнот, нації та суспільства загалом. Такий багаторівневий підхід дозволяє враховувати як індивідуальні особливості психічного функціонування, так і вплив соціальних, культурних та організаційних чинників на розвиток та прояви резильєнтності.

Психологічна резильєнтність досліджується у тісному зв'язку з психологічними характеристиками особистості, станами благополуччя та ментального здоров'я, а також з емоційними станами, як позитивними, так і негативними. Вона вивчається у контексті різних аспектів психіки: рівня копінг-механізмів, особистісної вразливості, психічного добробуту та його показників, п'ятифакторної моделі особистості, а також психічних розладів, зокрема тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

З наведеного можна зробити висновок, що в українській психології відсутнє єдине розуміння та узгоджений підхід до використання терміну «резильєнтність». У зв'язку з цим у нашій роботі пропонується інтегративний підхід до розгляду цього феномену. Ми виходимо з того, що резильєнтність закладена в особистості як базова передумова для формування копінг-стратегій, які виступають механізмами резильєнтності та забезпечують динаміку відновлення після впливу стресових факторів.

Метою емпіричного дослідження було виявлення та аналіз особливостей резильєнтності особистості як чинника збереження психічного здоров'я в умовах війни. Відповідно, основними завданнями дослідження стали: на основі аналізу психологічної літератури визначити методи та методики діагностики резильєнтності та психічного здоров'я, які

відповідають цілям дослідження; провести діагностичне обстеження для виявлення особливостей резильєнтності та психічного здоров'я студентів в умовах війни; перевірити гіпотезу щодо взаємозв'язку між резильєнтністю та психічним здоров'ям студентської молоді.

Результати показали наявність сильного зв'язку між даними показниками. Хоча числовий розрахунок засвідчив позитивну кореляцію, за своєю психологічною суттю цей взаємозв'язок слід інтерпретувати як обернений: підвищення резильєнтності супроводжується зниженням тривожності. Це пояснюється тим, що здатність до психологічного відновлення, ефективного подолання труднощів і адаптації до змін створює потужний захисний бар'єр проти тривожних проявів. Таким чином, розвиток резильєнтності можна вважати важливим чинником профілактики підвищеного рівня тривожності серед студентської молоді.

Усі отримані коефіцієнти кореляції вказують на наявність тісних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Особливої уваги заслуговує роль резильєнтності, яка виявилася потужним захисним чинником від стресу та тривожності, а також вагомим предиктором психічного благополуччя. Водночас високий рівень стресу та тривожності виступає ризиковим чинником зниження показників психічного здоров'я. Таким чином, у практичній площині особливого значення набувають заходи з розвитку резильєнтності та профілактики стресових і тривожних станів серед студентів.

Проведене дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про особливості прояву резильєнтності, рівня тривожності, стресу та психічного здоров'я студентів, а також виявити взаємозв'язки між цими показниками. Аналіз результатів показав, що рівень резильєнтності студентів є різним: у частини з них простежується високий потенціал до психологічного відновлення, тоді як інші демонструють середні або низькі значення. Водночас наявні гендерні відмінності, які свідчать про різні стратегії подолання труднощів та адаптаційні можливості чоловіків і жінок. Дослідження рівня тривожності показало, що більшість студентів перебуває у стані підвищеної тривожності, що може негативно позначитися на їх навчальній діяльності та психоемоційному благополуччі.

Аналіз рівнів стресу виявив, що значна частина студентів переживає виражене напруження та сильний стрес, тоді як лише незначний відсоток респондентів характеризується відсутністю вагомого стресу. Це свідчить про високий рівень емоційного та когнітивного навантаження в умовах навчання. Найбільш вираженими серед ознак стресу стали емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви, що підкреслює необхідність розвитку у студентів навичок емоційної регуляції та самоконтролю.

Оцінка психічного здоров'я за методикою продемонструвала, що більшість студентів перебуває на помірному рівні, який можна

охарактеризувати як «задовільний». Стан «процвітання» виявився властивим лише незначній частині вибірки, тоді як частина респондентів демонструє ознаки пригніченості. Це підтверджує актуальність питання формування сприятливого психологічного середовища та підвищення уваги до психічного благополуччя молоді.

Кореляційний аналіз виявив тісні статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Зокрема, було встановлено сильний обернений зв'язок між рівнем резильєнтності та стресом, що підтверджує роль резильєнтності як ключового захисного чинника у протидії стресовим впливам. Виявлений прямий зв'язок між рівнем стресу і тривожності свідчить про їх взаємозалежність, тоді як високі показники стресу та тривожності негативно позначаються на психічному здоров'ї студентів. Таким чином, результати підтверджують, що саме розвиток резильєнтності може стати ефективним засобом зниження рівня стресу та тривожності, а відтак – підвищення загального рівня психічного благополуччя.

### Список використаної літератури

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 5 (58). С. 5–13.
2. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. Київ: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
3. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 3. С. 90–99.
4. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Вип. 16. С. 83–90. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30404/>
5. Головка Б. А. Військова психологія у вимірах війни і миру. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. С. 40–41.
6. Гуцуляк А. О. Особливості резильєнтності молоді в умовах війни. Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 70–75. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/16790/1/15.pdf>

**Пілецький В.С.,**  
канд. психол. наук, доц. каф.  
соціальної психології  
Карпатського національного  
університету імені Василя Стефаника,  
**Майка В.В.,**  
магістр спеціальності «Психологія»  
Карпатського національного  
університету імені Василя Стефаника,  
**Бровендер О.О.,**  
старший викладач каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,  
**Лавренчук О.В.,**  
аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля

## **ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДАХ ДІЯЛЬНОСТІ**

Дослідження проблеми емоційного вигорання працівників має важливе наукове значення, адже воно дозволяє глибше зрозуміти природу цього явища та визначити його ключові аспекти. Актуальність дослідження полягає в необхідності розробки ефективних стратегій управління та попередження емоційного вигорання у працівників екстремальних професій. Розуміння та аналіз факторів, що призводять до виникнення цього явища, є ключовим для розробки адекватних методів підтримки та захисту психічного здоров'я цієї категорії працівників. Ефективне управління емоційним вигоранням сприяє збільшенню професійної ефективності та адаптації до навантаження, а також знижує ризик виникнення негативних наслідків, таких як погіршення якості виконаної роботи та втрата мотивації працівників. Таким чином, дослідження в галузі емоційного вигорання мають не лише теоретичне, але й велике практичне значення для підвищення якості життя та роботи працівників екстремальних професій.

Дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем стресу та емоційним вигоранням серед працівників, які працюють у стресових умовах. Дослідження вирішує завдання встановлення, наскільки великим є вплив стресу на рівень емоційного вигорання та як це може впливати на фізичне та психічне здоров'я працівників. На першому етапі нашого дослідження ми зосередилися на проведенні власного опитування серед працівників екстремальних професій. Основною метою цього опитування було оцінити рівень синдрому професійного вигорання в цій групі фахівців. Опитування використане для дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу та емоційним вигоранням. Це дозволило отримати інформацію

про те, як саме рівень стресу впливає на емоційне вигорання працівників у різних аспектах їхнього життя та професійної діяльності. Наприклад, питання про зниження ефективності роботи дозволяє визначити, чи спостерігається зв'язок між стресом та зменшенням продуктивності. Питання про турботу головного болю або болей у шлунку може вказати на фізичні прояви стресу, які впливають на емоційний стан. А питання про проблеми зі сном може допомогти визначити, наскільки стрес впливає на якість сну та загальний психоемоційний стан працівників. Результати опитування наведемо нижче. За результатами аналізу першого можна зробити наступні висновки:

26,7% опитаних відповіли "Так", що свідчить про те, що понад чверть працівників екстремальних професій відчують зниження ефективності своєї роботи останнім часом. Це може бути вказівником на наявність проблем або стресових ситуацій, які впливають на їхню робочу діяльність.

53,3% опитаних відповіли "Ні", що свідчить про те, що більшість працівників не відчують зниження ефективності роботи останнім часом. Це може означати, що більшість працівників управляються зі своєю робочою навантаженістю та стресом.

20% опитаних відповіли "Складно визначити", що може вказувати на те, що частина працівників має сумніви щодо зниження ефективності своєї роботи. Це може бути пов'язано з неоднозначними симптомами або недостатньою самооцінкою власної продуктивності.

На основі цих результатів можна припустити, що серед працівників екстремальних професій існує певний рівень зниження ефективності роботи, але велика частина працівників в цілому впорається з робочою навантаженістю.

Аналізуючи відповіді на друге питання, можна побачити, що більшість працівників (53,3%) відчують посилення стресу на роботі за останній період. Це може свідчити про те, що умови праці стали більш навантаженими або складними для цієї групи працівників.

З іншого боку, 33,3% працівників відповіли, що стрес на роботі не посилюється. Це може свідчити про те, що для деяких працівників ситуація залишається стабільною або навіть поліпшується.

13,3% відповідей "Важко сказати" може вказувати на те, що деякі працівники не впевнені у змінах рівня стресу на роботі, можливо через недостатню самосвідомість або непевність у причинах, що впливають на їхній стресовий стан.

Загалом, високий відсоток працівників, які відчують посилення стресу, може свідчити про необхідність подальшого дослідження та розробки стратегій для управління стресом та збереження психологічного комфорту на робочому місці.

Аналізуючи відповіді на питання про втому або зниження темпу роботи, можна зазначити, що більшість працівників (46,7%) відповіли, що не відчувають втоми або зниження темпу роботи. Проте значна частина відповідей (33,3%) вказує на те, що працівники дійсно відчувають ці фактори. Також варто відзначити, що 20% опитаних відповіли, що можливо відчувають втому або зниження темпу роботи.

Це може свідчити про те, що частина працівників є схильними до емоційного вигорання або вже перебувають у стані вигорання, що може впливати на їхню продуктивність та загальний стан здоров'я. Такі результати можуть вказувати на необхідність прийняття заходів для зменшення стресу та покращення умов праці цих працівників, щоб запобігти подальшому розвитку емоційного вигорання та забезпечити їхню ефективну роботу.

Проаналізувавши відповіді на четверте питання, можна зробити наступні спостереження:

Рівень турботи головного болю під час роботи є однаковим у всіх трьох категоріях відповідей (Так, Ні, Рідко). Кожна з цих категорій має однакову частку відповідей, яка становить 33,3%. Це означає, що порівняно однакова кількість працівників відчуває головний біль під час роботи, тоді як інші не відчувають його або відчувають його рідко.

Таким чином, можна припустити, що головний біль під час роботи може бути досить поширеним явищем серед працівників екстремальних професій. Однак існують також особи, які взагалі не відчувають головного болю, або відчувають його досить рідко.

Ці дані можуть служити важливим джерелом інформації для подальшого дослідження та розробки стратегій для управління стресом та підвищення психофізичного благополуччя працівників. Наприклад, важливо дослідити, які саме фактори робочого середовища або умови праці викликають головний біль, та розробити ефективні заходи для його попередження або зменшення.

За результатами аналізу питання "Чи відчуваєте Ви болі в шлунку або інші фізичні незручності через роботу?" можна зробити наступні висновки:

Приблизно 53,3% опитаних відчувають болі в шлунку або інші фізичні незручності через роботу. Це високий процент працівників, які відчувають фізичний дискомфорт через свою професійну діяльність. При цьому 26,7% відповідають, що не відчувають фізичних незручностей через роботу. Це може свідчити про те, що частина працівників може мати менше фізичних реакцій на стрес, пов'язаний з професійною діяльністю. Ще 20% відповіли, що іноді відчувають болі в шлунку або інші фізичні незручності через роботу. Це може свідчити про те, що у них також можуть виникати фізичні симптоми стресу, але не постійно.

Загальний аналіз показує, що значна частина працівників екстремальних професій відчуває фізичний дискомфорт через свою роботу, що може бути пов'язано з високим рівнем стресу та емоційного навантаження. Такі результати підкреслюють важливість вивчення та управління стресом у цій групі працівників для забезпечення їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Згідно з результатами опитування, можна зробити деякі важливі висновки щодо емоційного стану працівників у вимогливих умовах роботи. Більшість учасників визнали, що відчувають зниження ефективності роботи та підвищення рівня стресу на роботі за останній період. Близько половини відповідають, що відчувають втому або зниження темпу роботи, та що вони помічають зміни в своєму настрої через роботу. Окрема частина учасників також зазначила, що вони відчувають фізичні незручності через роботу, такі як головний біль або болі в шлунку.

Ці результати свідчать про те, що робота в екстремальних умовах може впливати на емоційний стан та загальний фізичний стан працівників. Підвищений рівень стресу та емоційне вигорання можуть негативно впливати на якість життя та професійну діяльність працівників. Отже, дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу та емоційним вигоранням у працівників екстремальних професій є важливим для розробки стратегій підтримки та збереження їхнього здоров'я та добробуту.

Загально ці висновки підкреслюють важливість відстеження та управління рівнем вигорання працівників на робочому місці для забезпечення їхнього ефективного функціонування та добробуту.

Отже, аналізуючи детально результати дослідження кожного працівника, ми можемо визначити рівень їхнього вигорання та необхідність заходів для підтримки та зменшення стресу та втоми на роботі.

Емоційне вигорання - це складний психологічний стан, який характеризується відчуттям виснаження, втратою мотивації та емоційного виснаження, яке може виникнути в результаті тривалого стресу та перевантаження на роботі. Важливо розуміти його складові елементи, такі як відчуття безсилля, цинізм та втрата особистої ефективності. Екстремальні професії характеризуються великим рівнем стресу, несприятливими умовами праці, високим ризиком для життя та здоров'я працівників. Підвищена відповідальність, постійний тиск та потреба в швидких рішеннях можуть призвести до збільшення ризику емоційного вигорання. Визначено фактори, що впливають на емоційне вигорання працівників в екстремальних професіях. Ці фактори можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, включаючи робоче навантаження, недостатню підтримку колективу, відсутність контролю над робочим процесом та низький рівень компенсації. Проведено емпіричне дослідження феномену емоційного вигорання серед працівників екстремальних професій. Отримані результати є важливими у

розуміння проблеми емоційного вигорання у працівників екстремальних професій і можуть бути використані для подальшого вдосконалення психологічної підтримки та управлінських стратегій в цих сферах.

### **Список використаної літератури**

1. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»: збірник наук. праць. Львів: ЛьвДУВС, 2014. Вип. 2 (1). С. 49-58.

2. Майка В. В. Особливості емоційного вигорання працівників екстремальних професій: кваліфікаційна робота на здобуття ОР «Магістр»: С4 «Психологія»: науковий керівник В. С. Пілецький, Івано-Франківськ, 2024. 101 с.

3. Світлична Н.О. Соціально-психологічні чинники збереження психологічного здоров'я працівників МНС: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2013. 228 с.

4. Шнайдер О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», 2014. С. 144–148.

5. Pines A.M. Burnout: An existential perspective. Professional burnout: Recent developments in the theory and research Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach & T. Marek. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. P. 33–51.

**Сабадуха О.В.,**

кандидат філософських наук,  
доц. каф. психології та соціального забезпечення Державного  
університету «Житомирська політехніка»,  
Голова української асоціації психосоматичної терапії,

**Омелянук С.М.,**

докт. психол. наук, доц. каф. практичної  
психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

**Шаповалова В.А.**

докт. мед. наук, проф., проф. каф.  
фізичного виховання СНУ ім. В. Даля,

**Смирнова О.О.,**

канл. психол. наук, доц., доц. каф.  
фізичного виховання СНУ ім. В. Даля

## **ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОДУХОВНИХ ФУНКЦІЙ СВІДОМОСТІ**

Проблема взаємодії свідомого та несвідомого на сьогодні є надзвичайно актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Підвалини розуміння специфіки взаємодії свідомого і несвідомого заклав у

кінці ХХ ст. В. Франкл. У наш час його позицію на нейробіологічному рівні підтвердив та розвинув американський нейробіолог А. Корб. Згідно з їхнім висновком, свідоме потенційно здатне контролювати активність несвідомого, утім функції свідомості, за допомогою яких свідоме здатне контролювати несвідоме та змінювати його зміст, залишаються малодослідженими.

У проаналізованих підходах абсолютизовано окремі функції та аспекти свідомості, а сама свідомість постає механічною сукупністю взаємопов'язаних функцій та станів. Вищі структурні рівні свідомості пояснюються на основі нижчих, що, на наш погляд є редукціонізмом. Такі підходи не вичерпують змісту свідомості, бо не можуть описати формування й зміст свідомості людини. Функціональний підхід до опису функцій свідомості є доцільним, але його не можна абсолютизувати. Ці підходи досліджують свідомість шляхом і засобом *предмето-центрованого теоретизування*, що веде до фрагментарних знань, а поняттям «свідомість» позначають різні характеристики ідеального світу людини.

Зауважимо, що специфіка наявних у психології підходів до свідомості полягає в тому, що вони обмежуються окремими аспектами її функціонування. На роль психологічної одиниці (системоутворювального, конститутивного елементу) свідомості претендували *відчуття і безпосередній досвід* (В. Вундт), *діяльність* (Дж. Дьюї), *культурно-історичний досвід, мовленнєвий акт* (Дж. Серль), *образ* (гештальт-психологія), *переживання* (Е. Тітченер), *рефлекс, установка*. Кожна концепція свідомості необґрунтовано абсолютизує окремі функції та прояви свідомості. Проблема пошуку конститутивного елементу свідомості залишається актуальною методологічною проблемою. Варто синтезувати окремі підходи до свідомості, знайшовши конститутивний елемент та поставити питання про детермінанти активності свідомості: чому свідомість розуміє предмет так, а не інакше.

Функції свідомості у людини різного ступеня духовного розвитку будуть розвинуті та реалізовані по-різному. Тому за теоретико-методологічну основу аналізу свідомості пропонуємо взяти теорію чотирьох ступенів духовного розвитку людини (або метафізична теорія особистості). Ця теорія дозволяє суттєво конкретизувати розуміння того, яка людина залишається під владою несвідомого, а яка людина здатна активізувати ті функції свідомості, що контролюють та коригують сферу несвідомого.

Згідно з метафізичною теорією особистості, усі люди об'єктивно ризнують за ступенем свого духовного розвитку. Визначальним критерієм до ієрархічного розподілу є різні види спонукань: стимул (задоволення безпосередніх потреб), мотив (вигода та влада), інтерес (Іншого, суспільства), ідеал (Істина, Добро та Краса). Для більш детального розуміння сутності кожного типу людини використовуємо теоретичні надбання

Т. Ренча, який життєсвіт людини поділив на внутрішній і зовнішній. Внутрішній світ – це емоції, почуття, переживання, очікування, думки людини, а зовнішній – це система суспільних відносин, в межах яких відбувається життєдіяльність людини. Для характеристики внутрішнього й зовнішнього світів використано відповідно поняття простий і складний, легкий і важкий.

Життєсвіт людини залежного ступеня розвитку, яка спонукається стимулом, можна описати на основі понять: внутрішній світ простий, а зовнішній – легкий. Внутрішній світ функціонує за *принципом задоволення*. Життя розгортається переважно в теперішньому часі як безпосередня життєдіяльність, яка орієнтується на задоволення, тому емоційний стан коливається від незадоволень до задоволень, світосприйняття одновимірне. В умовах, коли критичні ситуації вимагають змінювати форми внутрішньої й зовнішньої діяльності, людина не здатна самотійно це зробити, а тому впадає в стрес. Зовнішній світ така людина сприймає статично як окремі соціальні феномени: матеріальне виробництво, сфера споживання, відпочинку та ін., що фіксується в повсякденних поняттях і примітивних образах. Життєві події залежна людина сприймає крізь призму власних потреб. Із цілісної системи соціальних відносин засвоїла лише розподіл. Отже структуровані уявлення про зовнішній світ відсутні. Спільним моментом внутрішнього й зовнішнього світу є одновимірність. Отже, життєсвіт залежної особистості можна охарактеризувати на основі екзистенціалів: зневіра, страх, тривога, жах, відчай.

Життєсвіт людини посереднього ступеня розвитку, яка спонукається мотивом вигоди, можна описати на основі понять: внутрішній світ – простий, а зовнішній – важкий. Внутрішній світ такої людини функціонує за *принципом реальності* і полягає в пошуку вигоди: як за мінімальних витрат енергії і ресурсів отримати максимум вигоди й задоволень. Зовнішній світ осмислюється з позиції користі / шкідливості й постає як сукупність соціальних структур, відносин, що розподілені в часі й просторі. У цій структурі зв'язків посередня людина виокремлює відносини розподілу та обміну, але цікавлять її переважно відносини обміну, об'єктивна складність зовнішнього світу залишається поза межами її розуміння. Незважаючи на двовимірність мислення, світосприйняття обмежене теперішнім. Цей тип людини сприймає життя як сповнене проблем, що заважають отримувати вигоду, одним словом – важким. Життєві переживання концентруються навколо соціального статусу й усього, що з ним пов'язано: престижної освіти й роботи, потрібних соціальних зв'язків, економічних і політичних дивідендів та ін. Утім ці переживання відбуваються поза межами моралі, бо всі інші люди сприймається як засіб. Отже, життєсвіт посередньої людини можна описати на основі таких екзистенціалів: падіння, уміння жити-у-світі (приспосовання), нудота, абсурд.

Життєсвіт людини особистісного ступеня розвитку, яка спонукається інтересом, можна описати на основі таких понять: внутрішній світ складний, а зовнішній – легкий. У внутрішній світ особистості ввійшла проблема вибору. Цей факт змушує шукати принцип, на основі якого можна було б розв'язувати життєві проблеми. Особистість знаходить такий «механізм» у *принципі обов'язку*. Під його впливом народжується воля, за допомогою якої людина підпорядковує своє життя суспільним інтересам і моральним нормам, які визначають її життєвий шлях. Настає простота, внутрішня ясність і свобода, усе зрозуміло, а тому легко. Людина береже свій принцип обов'язку всупереч «очевидній» абсурдності й безнадійності реальності. Зріла особистість бачить загрози для суспільства й намагається їм запобігти на основі моральних цінностей, дотримання яких стає смислом життя, формується соціально-психологічна установка на інтереси людини, суспільства, держави. Відбувається відмова від егоцентричних установок і здорового глузду – людина здобуває розум і смисл. Переживання концентруються навколо своїх обов'язків і смислів.

Складність внутрішнього світу особистості дозволяє оперувати трьома змінними, наприклад, структурувати минуле, сьогодення й майбутнє в єдину картину. Зовнішній світ постає як структурована сукупність економічних, політичних, правових, моральних і світоглядних відносин та інституцій, що сприяє формуванню філософських понять та образів. За допомогою рефлексії здійснюється порівняння чинних понять та образів із реальністю. Життєсвіт зрілої особистості можна описати екзистенціалами: вкоріненість, смисл, свобода, сумління, відповідальність, прихильність, турбота.

Рефлексію слід розуміти в двох сенсах – класичному (вужчому) та більш широкому. У класичному сенсі – рефлексія – це мисленнєвий процес, спрямований на аналіз, розуміння та усвідомлення особливостей власної поведінки, мови, своїх емоцій, почуттів та діяльності. Понятійно, процесуально та функціонально рефлексія пов'язана із інтроспекцією, ретроспекцією та самосвідомістю. У широкому сенсі – рефлексія – це здатність людини проаналізувати свою життєдіяльність й дати собі відповідь: на якому ступені духовного розвитку вона перебуває: залежному, посередньому, особистісному чи геніальному. На рівні психофізіології рефлексія активізує вентролатеральну й медіальну зони префронтальної кори головного мозку, що дозволяє стримувати діяльність мигдалеподібного тіла.

Залежна особистість не здатна до рефлексії ані над власною поведінкою та внутрішнім стану, ані ступенем свого духовного розвитку. Вона не усвідомлює особливостей своєї внутрішньої та зовнішньої життєдіяльності, залишаючись залежною від власного та колективного несвідомого.

Людина посереднього рівня духовного розвитку інколи здатна рефлексувати над своєю поведінкою та внутрішніми станами, утім усвідомити рівень свого духовного розвитку самостійно вона не здатна.

Люди особистісного та геніального ступенів розвитку здатні рефлексувати над своїми діями та внутрішніми переживаннями, а також усвідомлювати свій потенціал. Рефлексія в особистості та генія на психофізіологічному рівні активізує вентролатеральну та медіальну зони префронтальної кори головного мозку, що суттєво стримує активність мигдалеподібного тіла. Відповідно, збільшується й контроль над смугастим тілом.

Вчені звертають увагу на проблему боротьби людини з власною свідомістю – певними переживаннями та думками. Особливо актуально це у випадках протікання психогенних, реактивних та ноогенних неврозів – людина проявляє реакції боротьби з ними або втечі від них. Але це ще більше посилює перебіг неврозів. У такому випадку префронтальна кора виявляється перевантаженою, а свідомість починає діяти на «автоматі» й поступово стає залежною від несвідомих імпульсів, звичок та установок.

Залежна особистість практично не здатна до самодистанціювання. Практика вимагає усвідомлення проблемної ситуації, «прийти до неї, подивитися їй в очі» й визнати її як факт. Спочатку це психологічно боляче, проте згодом з'являється внутрішня легкість. Але оскільки залежна людина за своєю суттю орієнтована на задоволення, вона схильна уникати складнощів та страждань. Утім, як сказав В. Франкл, чим більше людина намагається уникати страждань, тим більше вона занурюється в додаткові страждання. Залежна людина не здатна прийняти те, проти чого бореться й прийняти те, від чого тікає.

Посередня особистість потенційно здатна до самодистанціювання, адже вона усвідомлює загальний принцип: щоб потім було легше та краще, необхідно зараз пройти через певний біль та труднощі. Утім самостійно здійснити практику самодистанціювання вона не може, а тому потребує допомоги психолога або психотерапевта.

Мислення посередньої особистості обертається навколо питання: *«Яку я матиму вигоду?»* Установка на вигоду примушує прораховувати різні варіанти. Мислення стає двовимірним і здатне пов'язувати окремі якості речей у ціле, зрозуміти сутність речей і побудувати на основі цих понять наукову теорію. За допомогою понять людина опановує зовнішнім світом, але установка на вигоду обмежує пізнання свого внутрішнього світу й механізмів функціонування свідомості. Посередня людина часто сумнівається у процесі ухвалення рішень: вона вагається між довгостроковими та короткотерміновими цілями, бо прагне якомога швидше отримати вигоду та владу. Підкреслимо, що посередня людина діє за принципом реальності, а сучасна реальність дуже швидко змінюється та

часто є невизначеною. Вагання в процесі ухвалення рішень також гальмують роботу префронтальної кори.

Для мислення особистості характерна рефлексія над власними діями, емоціями та почуттями, вона оцінює будь-які події з огляду на суспільні інтереси та моральні норми. Особистість здатна сутність окремої речі пов'язати з іншими сутностями та сформулювати наукову картину світу – отже мислення має тривимірний характер. Особистість достатньо впевнено ухвалює рішення, бо виходить з усталеної системи загальнолюдських цінностей.

Залежна та посередня особистість до самотрансценденції практично не здатні, бо ведуть егоцентричний спосіб життя. Залежна людина прагне задовольняти лише власні безпосередні потреби. Мета діяльності посередньої людини виходить за межі задоволення безпосередніх потреб, однак так само характеризується обслуговуванням лише власного Его: усі зусилля спрямовані на отримання вигоди, проблеми суспільства ігноруються. Егоцентричні люди часто попадають в конфліктні ситуації та у стан неврозів.

До самотрансценденції здатна зріла особистість, бо вона виходить за межі власного Его, спонукається інтересом цілого й зорієнтована на вирішення суспільно-значущих проблем. За допомогою рефлексії в процесі самотрансценденції зріла особистість формує свою свідомість, соціальне оточення, створює нові соціально-психологічні теорії. Самотрансценденція генія характеризується тим, що він виходить не лише за межі власного Его, а й за межі чинної парадигми діяльності, створюючи нову.

Залежна особистість переважно послуговується мовленнєвими засобами, які вживає пасивна більшість, що є безпосереднім доказом її інтелектуально-психологічної залежності від колективного несвідомого. У професійній діяльності вона використовує мову як засіб позначення тих чи тих операцій, а у спілкуванні – винятково як засіб передавання задоволення від повсякденного життя. Її ключовими словами є *віддайте, дайте, хочу, буду, взяти, захопити, забрати, витратити, розподілити*, отож йдеться про задоволення безпосередніх потреб. Дієслово в мовленні позначає конкретну дію.

Мовлення зрілої особистості виходять за межі соціально-політичної реальності в соціокультурну, моральну й духовну сфери. Особистість здатна сутність окремої речі пов'язати з іншими сутностями та сформулювати теорію. Вона осмислює соціум крізь призму первоначал буття, ключовими словами стають поняття, пов'язані зі сферою моралі й культури. Для мислення й мовлення особистості характерна рефлексія над власними діями, емоціями та почуттями, а тому мовленнєвий акт будує в активній формі: «я відчуваю обов'язок», «я відчуваю радість», або «я відчуваю тривогу». Особистість не потрапляє в залежність від свого емоційного стану або

настрою – вона відокремлює своє «Я» від тимчасового емоційного стану. На рівні психофізіології це означає, що префронтальна кора здатна контролювати активність лімбічної системи.

Підсумовуючи, зазначимо, що аналіз психодуховних функцій свідомості в контексті теорії чотирьох ступенів духовного розвитку дозволив розв'язати такі проблеми. По-перше, визначено зміст та функції свідомості людини різного ступеня духовного розвитку. По-друге, проаналізовано зміст функцій свідомості: спонукання, рефлексія, самодистанціювання, мислення й процес ухвалення рішень, самотрансценденцію, мову, метасвідомість та конституювання. По-третє, доведено, що лише свідомість зрілої особистості й генія здатна контролювати своє несвідоме й впливати на колективне несвідоме. На рівні психофізіології це означає, що в особистості й генія домінанта перебуває у префронтальній корі, що дозволяє контролювати активність прилеглого ядра та смугастого тіла. По-четверте, доведено конститутивну роль спонукань у формуванні свідомості людини. Практичне використання запропонованих ідей дозволить надавати людині допомогу при осмисленні власного «Я» у процесі сходження за ступенями духовного розвитку й забезпечити цілісне сприймання власного «Я» в контексті поєднання всіх функцій свідомості.

#### Список використаної літератури

1. Вахтель А. Свідомий досвід та антиредукціонізм у філософії Девіда Чалмерса. *Філософська думка*. 2017. №3. С. 41–56.
2. Гурвіч А. Щодо інтенційності свідомості. *Філософська думка*. 2015. №5. С.14–29.
3. Гусельцова М. Свідомість як проблема психології: постнекласична інтерпретація. *Психологія і суспільство*. 2018. №3–4. С. 51–66.
4. Гусерль Е. Картезіанські медитації. Вступ до феноменології. Київ: Темпера, 2021. 304 с.
5. Кайку М. Майбутнє розуму. – Львів: Літопис, 2023. – 408 с.

**Ситнік С.В.,**

докт. психол. наук, проф., зав. каф.  
теорії та методики практичної психології,

Державний заклад  
«Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»,

**Соколова І.М.,**

докт. психол. наук, проф., проф. каф.  
кафедри української мови,  
психології та педагогіки,

Харківський національний  
медичний університет,  
**Свіденська Г.М.**,  
канд. психол. наук, доц. каф.  
психології, ДВНЗ «Донбаський  
державний педагогічний університет»,  
**Кухар Т.В.**,  
канд. психол. наук, доц.  
Пенітенціарна академія України,  
**Теліков О.В.**,  
старший викладач каф. психології,  
МДПУ імені Богдана Хмельницького

## **АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ**

Останніми роками активно розробляються психокорекційні підходи до подолання прокрастинації, що базуються на когнітивно-поведінковій терапії, тренінгах саморегуляції та розвитку усвідомленості. Проте вітчизняна психологічна практика потребує подальшої конкретизації ефективних стратегій, адаптованих до українських освітніх реалій, що й зумовлює актуальність розроблення програми психологічної корекції академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти. В умовах трансформації системи вищої освіти України, посиленої воєнними викликами та необхідністю адаптації до дистанційних форматів навчання, проблема академічної прокрастинації набуває особливого соціально-психологічного значення. Підтримка навчальної мотивації, саморегуляції та психологічної стійкості молоді стає ключовою умовою ефективності освітнього процесу й підготовки конкурентоспроможних фахівців.

Важливі чинники прокрастинації становлять організаційно-психологічні умови освітнього середовища. Н. Дмитріюк, Н. Кордунова та В. Мілінчук показують, що організація навчальної діяльності (структура завдань, прозорість вимог, календаризація) є значущим предиктором рівня академічної прокрастинації [7].

Попри накопичений теоретичний та емпіричний матеріал, залишаються суттєві прогалини, що обґрунтовують актуальність нашого дослідження, а саме:

1. Обмеженість лонгітюдних і рандомізованих досліджень щодо ефективності корекційних програм: наявні публікації демонструють позитивну динаміку, але потребують багаторазових реплікацій на різних вибірках і з контрольними групами.

2. Недостатня операціоналізація модераторів ефекту (стать, спеціальність, курс навчання, формат — очний/змішаний/дистанційний),

хоча емпіричні праці вказують на значущість контекстуальних і організаційних чинників.

3. Відсутність стандартизованих протоколів корекції, адаптованих до українських умов, які б поєднували когнітивно-поведінкові, мотиваційні та майндфулнес-компоненти із змінами освітнього середовища (хоча перші зразки вже представлені).

З огляду на це, доцільним є розроблення й апробація комплексної психокорекційної програми академічної прокрастинації для здобувачів вищої освіти з чіткою структурою, мішенями впливу та валідованими критеріями результативності.

Актуальність емпіричного дослідження зумовлена необхідністю виявлення рівня академічної прокрастинації та її структурних компонентів серед здобувачів вищої освіти, що є базовою передумовою для розроблення ефективної психокорекційної програми. Результати досліджень свідчать, що академічна прокрастинація виступає однією з найпоширеніших форм дезадаптивної поведінки молоді, пов'язаної з низьким рівнем саморегуляції, високою тривожністю, перфекціонізмом та недостатньою навчальною мотивацією [1; 4]. З огляду на це, емпіричне вивчення психологічних особливостей прокрастинації у здобувачів вищої освіти дозволяє визначити цільові напрями психокорекційного впливу.

Отже, структура прокрастинаційної поведінки у досліджуваних здобувачів вищої освіти має емоційно-тривожний і перфекціоністський характер, що підтверджує актуальність включення до психокорекційної програми, зокрема, технік зниження тривожності, розвитку гнучкого мислення та формування адекватних стандартів до себе.

Отримані результати узгоджуються з висновками попередніх досліджень, які підтверджують високий рівень прокрастинації у студентської молоді та її зв'язок із тривожністю, перфекціонізмом і низькою саморегуляцією. Так, Д. Аносова-Сидельнікова встановила, що для юнацького віку характерні прокрастинаційні тенденції, зумовлені невпевненістю, емоційною лабільністю та недостатньо сформованими навичками цілепокладання [1]. Дослідження О. Гліченко показало, що в умовах дистанційного навчання зростає роль емоційних факторів, зокрема тривожності, яка виявляється домінуючим предиктором прокрастинації [4]. Це узгоджується з результатами нашої вибірки, де саме тривожність має найвищий середній показник серед досліджуваних компонентів. М. Дворник наголошує, що прокрастинація часто пов'язана з когнітивними суперечностями між бажанням досягнення і страхом невдачі, а також з орієнтацією на надмірно віддалене майбутнє, що ускладнює мобілізацію у поточній діяльності [6]. Підвищений рівень перфекціонізму у нашій вибірці також відображає подібні внутрішні суперечності.

Таким чином, результати проведеного дослідження поглиблюють емпіричні уявлення про академічну прокрастинацію у здобувачів вищої освіти, підтверджуючи дані попередніх наукових робіт щодо ролі тривожності, перфекціонізму та мотиваційної недостатності як провідних чинників цього феномена. Виявлена структура прокрастинації вказує на необхідність комплексного підходу до її подолання, що передбачає поєднання когнітивно-поведінкових і мотиваційних технік, спрямованих на розвиток відповідальності, усвідомленості та навичок ефективної саморегуляції.

На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена програма психокорекції, яка має комплексний характер і ґрунтується на положеннях когнітивно-поведінкової терапії, концепції саморегуляції поведінки, теорії самовизначення та принципах усвідомленої поведінкової активності. Її мета полягає у зниженні рівня академічної прокрастинації через розвиток навичок саморегуляції, підвищення внутрішньої мотивації та зменшення емоційної напруги.

Програма побудована за модульно-етапним принципом і передбачає послідовне проходження чотирьох взаємопов'язаних блоків.

#### Модуль 1. Психоедукаційно-діагностичний

Метою є формування усвідомлення феномену прокрастинації та власних її проявів. Містить лекційно-інтерактивні заняття, самодіагностику, рефлексивне обговорення причин і наслідків відкладання діяльності. Спрямований на підвищення рефлексивності, усвідомлення зв'язку між емоціями, мисленням і поведінкою.

#### Модуль 2. Когнітивно-поведінковий

Метою є модифікація ірраціональних переконань і формування адаптивних установок. Проводиться робота з типами деструктивних думок («усе або нічого», «я не впораюсь», «я маю бути ідеальним»); заміна їх на реалістичні судження; тренування навичок планування (правило «10 хвилин», техніка SMART-цілей, метод дроблення завдань тощо). В результаті очікується зниження перфекціоністських тенденцій, підвищення ефективності організації часу досліджуваних.

#### Модуль 3. Мотиваційно-ціннісний

Метою є розвиток внутрішньої навчальної мотивації та відновлення смислової залученості до освітнього процесу. Проводиться робота з особистісними сенсами навчання, визначення цінностей і цілей, створення «карти мотиваційних ресурсів», обговорення досвіду успіху. В результаті очікується зростання автономної мотивації учасників, формування внутрішньої відповідальності за навчальні результати.

#### Модуль 4. Емоційно-регулятивний

Метою є зниження тривожності та підвищення емоційної стабільності.

Здійснюється навчання технік релаксації, дихальних вправ, елементів майндфулнес-практик («усвідомлене дихання», «спостереження без оцінки»), а також вправи на самопідтримку й самоспівчуття. Очікується зменшення емоційного напруження респондентів, формування навички відновлення ресурсного стану.

#### Модуль 5. Рефлексивно-оцінювальний

Метою є закріплення досягнутих змін і усвідомлення особистих результатів. Проводиться повторна діагностика рівня прокрастинації, обговорення індивідуальної динаміки, формулювання стратегій подальшого саморозвитку. Задовільним результатом є підвищення здатності до самоспостереження, інтеграція нових навичок у навчальну діяльність.

Ефективність програми забезпечується:

- мультикомпонентністю (поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів впливу);
- поступовістю (етапність формування навичок – від усвідомлення до практичного застосування);
- рефлексивною орієнтацією (акцент на самоспостереженні та інтеграції змін у повсякденне життя);
- адаптивністю до освітнього середовища (можливість реалізації як у груповому, так і в індивідуальному форматі, очно або онлайн).

Реалізація програми спрямована на зниження рівня академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти, підвищення саморегуляції та автономної мотивації, а також зменшення рівня тривожності, що узгоджується з тенденціями, виявленими у попередніх емпіричних дослідженнях, але на теперішній час апробація програми ще триває.

Академічна прокрастинація є поширеним феноменом серед здобувачів вищої освіти та виступає проявом недостатньої сформованості саморегуляції, що поєднує мотиваційні, когнітивні та емоційно-вольові чинники. Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання емоційно-тривожного типу прокрастинації, що виявляється у відкладанні діяльності через страх помилитися, невпевненість у власних силах і підвищену чутливість до оцінювання.

На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних обґрунтовано структуру психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня академічної прокрастинації. Програма реалізується у п'яти взаємопов'язаних модулях: психоедукаційному, когнітивно-поведінковому, мотиваційно-ціннісному, емоційно-регулятивному та рефлексивно-оцінювальному. Її концепція базується на когнітивно-поведінкових, мотиваційних і майндфулнес-підходах. Очікуваний ефект реалізації програми полягає у формуванні стійких навичок саморегуляції, підвищенні внутрішньої навчальної мотивації та зниженні рівня тривожності, що сприятиме оптимізації навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

### Список використаної літератури

1. Аносова-Сидельнікова Д. І. Проблема прокрастинації особистості юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Вип. 1. 2022. С. 33–41.
2. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. №19. С. 10–13.
3. Ганаба С. О., Кушнір О. М. Прояви прокрастинації у юнацькому віці та їх вплив на навчальну діяльність. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2025. № 1(47). С. 1457–1467.
4. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. I. С. 78–83.
5. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
7. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 53, Т.1. С. 62–67.

**Чаусова Т.В.,**

канд. психол. наук, доц., доц. каф.  
кафедри психології Навчально-наукового  
інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ

### ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ТА ЇЇ РОЗВИТОК У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В умовах сучасної української реальності, яка характеризується триваючою війною, економічною нестабільністю та глибокими соціальними трансформаціями, політичні та економічні чинники є потужними джерелами стресу для особистості. Тривале психоемоційне напруження може призвести до виникнення життєвих криз, які вимагають від людини мобілізації всіх наявних психологічних ресурсів для їх продуктивного подолання.

Особливо актуальною ця проблема є для майбутніх психологів – здобувачів, які здобувають психологічну освіту. Вони знаходяться на етапі професійного становлення, коли одночасно відбувається формування професійної ідентичності, опанування складних психологічних знань та навичок, а також особистісне дорослішання. Майбутні психологи часто

стикаються з труднощами, зумовленими одночасними змінами в різних сферах життя: навчальній (високе академічне навантаження, складність психологічних дисциплін), особистісній (вікові кризи, особистісна трансформація під впливом психологічних знань), професійній (формування професійної ідентичності, перші практичні досвіди роботи з клієнтами), соціальної (зміна соціальних ролей, побудова нових стосунків).

Специфіка підготовки майбутніх психологів полягає в тому, що вони не лише здобувають теоретичні знання, але й проходять через глибокий процес особистісної трансформації. Вивчення психології актуалізує власні психологічні проблеми, непрацьовані травми, внутрішні конфлікти. Здобувачі-психологи постійно стикаються з необхідністю рефлексії власного досвіду, що може призводити до екзистенційних криз, переосмислення життєвих цінностей, трансформації відносин з близькими.

Водночас майбутні психологи в умовах сучасної української дійсності мають бути готовими до роботи з клієнтами, які переживають наслідки війни, втрат, вимушеного переміщення, економічних труднощів. Це вимагає від них не лише професійної компетентності, але й високого рівня психологічної ресурсності, життєстійкості, здатності справлятися з власними кризами та підтримувати інших.

Розвиток психологічних ресурсів та здатність ефективно використовувати копінг-стратегії стає ключовим механізмом для подолання життєвих криз майбутніх психологів. Це дозволяє їм не лише адаптуватися до змін та справлятися з навчальним стресом, а й знаходити шляхи для конструктивного виходу з кризових ситуацій, що значно підвищує їх психологічну стійкість та готовність до майбутньої професійної діяльності.

Психологічна ресурсність майбутніх психологів має подвійне значення: по-перше, вона є необхідною умовою успішного навчання та особистісного розвитку; по-друге, вона становить основу майбутньої професійної ефективності, оскільки психолог не може надавати якісну допомогу клієнтам, якщо сам перебуває у стані ресурсного виснаження або не має навичок продуктивного подолання власних криз.

В умовах воєнного стану в Україні багато здобувачів-психологів мають досвід втрат, переміщення, участі у волонтерській діяльності, що, з одного боку, може бути джерелом травматизації, а з іншого – потенціалом для посттравматичного зростання та розвитку професійно важливих якостей. Це робить дослідження психологічної ресурсності майбутніх психологів особливо актуальним для розуміння механізмів їх адаптації та професійного становлення в екстремальних умовах. Дослідження впливу психологічних ресурсів і копінг-стратегій на подолання життєвих криз у майбутніх психологів має велике значення як для наукової психології, так і для практики підготовки психологічних кадрів. Воно дозволяє виявити фактори, що сприяють або перешкоджають ефективному подоланню криз, та

розробити обґрунтовані програми психологічного супроводу майбутніх психологів, які б підтримували їх у процесі професійного становлення.

Серед українських дослідників значний внесок у вивчення психологічної ресурсності зробили: С. Лукомська (2024), яка пропонує системне бачення ресурсів, включаючи їх взаємозв'язок з життєстійкістю, посттравматичним зростанням та резильєнтністю. Авторка підкреслює, що ресурси не є ізольованими елементами, а функціонують як інтегрована система, що забезпечує адаптацію особистості. З. Кіреева (2022) визначає психологічні ресурси особистості як все, на що суб'єкт може спертися, щоб задовольняти основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість, повагу та самореалізацію в соціумі. Вона виділяє зовнішні (соціальні, матеріальні) та внутрішні (психологічні) ресурси. О. Штепа (2015) трактує психологічну ресурсність як здатність особистості актуалізувати власні психологічні ресурси з метою реалізації завдань саморозвитку, саморозкриття у міжособистісних стосунках, а також надання підтримки іншим. Така здатність тісно пов'язана з автентичністю особистості та її здатністю до самодетермінації. Т. Титаренко (1998, 2018) досліджує життєві кризи як феномен, що характеризується тривалим внутрішнім конфліктом щодо питань сенсу існування, життєвих орієнтирів та шляхів їх реалізації. Авторка підкреслює, що криза може стати точкою біфуркації, яка веде або до деградації, або до особистісного зростання, залежно від наявних ресурсів. В. Зливков (2016) розглядає життєві кризи особистості як реакцію на ситуацію, що вимагає зміни способу буття: способу мислення, життєвого стилю, ставлення до себе та світу. Він виділяє різні типи криз та механізми їх подолання. С. Максименко (2017) підкреслює, що психологічні ресурси особистості виконують низку ключових функцій: сприяють внутрішньому самоконтролю, регуляції поведінки, забезпечують ефективність життєвої активності, гнучкість у пристосуванні до змін середовища.

Окремого значення набуває дослідження психологічної ресурсності саме майбутніх психологів як специфічної групи здобувачів освіти. Ця проблематика розглядається в контексті професійного становлення психолога та формування професійно важливих якостей. Н. Пов'якель (2020) досліджує професійне становлення психологів та підкреслює, що цей процес нерозривно пов'язаний з особистісним розвитком і вимагає високого рівня психологічної зрілості та ресурсності; майбутній психолог має не лише засвоїти теоретичні знання, але й пройти через власну психологічну трансформацію. Н. Чепелева (2015) вивчає особистісно-професійний розвиток майбутніх психологів та наголошує на важливості рефлексивних здібностей, емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції як ключових ресурсів професійного становлення. Ж. Вірна (2019) досліджує психологічну готовність майбутніх психологів до професійної діяльності, що включає мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та операційний компоненти;

розвинені психологічні ресурси є основою для формування такої готовності. В. Панок (2018) підкреслює специфіку підготовки психологів в умовах соціальних криз та необхідність розвитку у них стресостійкості, емпатії та здатності працювати з травмою, не піддаючись вторинній травматизації. Л. Карамушка (2017) досліджує організаційно-психологічні аспекти підготовки майбутніх психологів та важливість створення підтримуючого освітнього середовища для розвитку їхньої психологічної ресурсності.

Майбутні психологи, що здобувають психологічну освіту, переживають специфічні життєві кризи, зумовлені особливостями їх професійного становлення:

- Криза професійного вибору – виникає на початку навчання, коли студент зіштовхується з реальністю психологічної професії, що може не відповідати його очікуванням. Майбутній психолог може відчувати сумніви щодо правильності вибору спеціальності.

- Криза особистісної трансформації – пов'язана з тим, що вивчення психології актуалізує власні психологічні проблеми, непрацьовані травми, внутрішні конфлікти. Студенти-психологи постійно стикаються з необхідністю рефлексії власного досвіду.

- Криза професійної ідентичності – виникає в процесі формування уявлення про себе як професіонала. Питання «Яким психологом я стану?», «Чи зможу я справді допомагати людям?» можуть викликати глибокі внутрішні конфлікти.

- Криза першого контакту з клієнтом – пов'язана з початком практичної діяльності, коли майбутній психолог вперше стикається з реальними проблемами клієнтів і може відчувати страх, невпевненість, відповідальність.

- Екзистенційні кризи – вивчення екзистенційних тем (смерть, свобода, самотність, безсенсовність) може викликати власні екзистенційні кризи здобувачів.

В умовах воєнного стану в Україні ці кризи набувають особливої гостроти, оскільки майбутні психологи самі можуть бути носіями травматичного досвіду і водночас готуються до роботи з травмою інших.

Період життєвої кризи є серйозним випробуванням для особистості, що вимагає максимальної активації як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Розглянемо ключові підходи до розуміння психологічної ресурсності. Під «ресурсами особистості» розуміють внутрішні опори, які доступні людині для задоволення власних потреб. Виділяють зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні) ресурси. До зовнішніх належать матеріальні засоби, соціальні зв'язки. Внутрішні ресурси охоплюють індивідуальні психологічні характеристики, потенціал особистості, риси характеру.

Ресурсоорієнтована модель подолання стресу «BASIC Ph» була розроблена професором Мошем Лаадом у співпраці з групою кризових

психологів. Їхня мета полягала у створенні інтегративного підходу, що відображає «код психологічного виживання» людини у відповідь на сильний стресовий вплив.

Модель виділяє шість основних модальностей ресурсів для подолання стресу та кризи:

- **B (Belief & values)** – віра, переконання, цінності, філософія життя. Цей ресурс включає духовні переконання, релігійну віру, життєві принципи та цінності, які надають сенс існуванню навіть у важкі часи. Для майбутніх психологів це може включати віру в цінність психологічної допомоги, переконання у власній здатності допомагати іншим.

- **A (Affect)** – вираження емоцій та почуттів. Здатність усвідомлювати, приймати та адекватно виражати свої емоції. Для студентів-психологів особливо важливо навчитися екологічно виражати емоції, що виникають у процесі навчання та практики.

- **S (Socialization)** – соціальні зв'язки, соціальна підтримка. Використання допомоги від інших – родини, друзів, колег, викладачів, супервізорів. Для майбутніх психологів особливо важлива підтримка професійної спільноти.

- **I (Imagination)** – уява, мрії, творчість. Здатність використовувати уяву, творчість для подолання труднощів. Включає мрії про майбутню професійну діяльність, візуалізацію успішної роботи з клієнтами.

- **C (Cognition)** – розум, пізнання, когнітивні стратегії. Використання інтелектуальних здібностей для аналізу ситуації, планування, пошуку інформації. Для студентів-психологів це включає аналіз власних реакцій, рефлексію професійного досвіду.

- **Ph (Physical)** – фізична активність, тілесні ресурси. Використання тіла та фізичної активності для подолання стресу: спорт, йога, дихальні практики. Особливо важливо для профілактики професійного вигорання.

Кожна людина має індивідуальний профіль ресурсів – певні модальності є більш розвиненими. Усвідомлення провідних каналів дозволяє цілеспрямовано розвивати менш активні способи подолання стресу.

Концепція життєстійкості (*hardiness*), запропонована С. Мадді (2002), являє собою модель, що охоплює систему переконань особистості про себе, світ та відносини з ним, що допомагає витримувати стресові ситуації. Життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти:

- **Залученість (commitment)** – здатність бути повністю включеним у життєві події, відчуття сенсу та значущості того, що відбувається. Для майбутніх психологів це означає залученість у навчання, відчуття значущості професії, задоволення від засвоєння психологічних знань.

- Контроль (control) – переконаність у власному впливі на події життя, віра в те, що власні дії можуть вплинути на результат. Майбутні психологи з високим контролем активно шукають способи подолання навчальних труднощів, не впадають у безпорадність.

- Прийняття ризику (challenge) – сприйняття змін як нормальної частини життя, можливості для зростання. Майбутні психологи з високим прийняттям ризику розглядають труднощі навчання як виклики для професійного розвитку.

- Життестійкість майбутніх психологів є ключовим ресурсом, який забезпечує: успішність навчання, здатність долати академічні та особистісні кризи, готовність до роботи з клієнтами, профілактику професійного вигорання.

- Копінг-стратегії – це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації. За методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера виділяють три основні стилі копінг-поведінки:

- Проблемно-орієнтована стратегія (task-oriented coping) – активні дії, спрямовані на вирішення проблеми. Для майбутніх психологів це може включати: пошук інформації про те, як подолати навчальні труднощі, звернення за консультацією до викладачів, розробка плану підготовки до іспитів, пошук супервізії.

- Емоційно-орієнтована стратегія (emotion-oriented coping) – фокусування на власних емоційних переживаннях. На середньому рівні допомагає усвідомити напругу, на високому – може бути дезадаптивною (самозвинувачення, надмірне емоційне реагування).

- Стратегія уникнення (avoidance-oriented coping) – ухилення від проблемної ситуації через відволікання. Може бути корисною як тимчасова стратегія для відновлення сил, але при надмірному використанні перешкоджає вирішенню реальних проблем.

Вибір копінг-стратегій тісно пов'язаний з рівнем психологічної ресурсності та життестійкості. Майбутні психологи з розвиненими ресурсами частіше обирають проблемно-орієнтовані стратегії.

Емоційно-орієнтована стратегія має сильні негативні зв'язки з усіма компонентами життестійкості, особливо з контролем ( $r=-0,599$ ). Це свідчить, що надмірна фіксація на емоційних переживаннях знижує відчуття контролю над професійним становленням.

Проблемно-орієнтована стратегія найтісніше пов'язана з когнітивним ресурсом ( $r=0,684$ ), що вказує на ключову роль інтелектуальних здібностей у виборі конструктивних способів подолання криз.

Виходячи з думки вчених та результатів нашого дослідження, ми вважаємо, що розвиток психологічної ресурсності майбутніх психологів, як і будь-яка діяльність, може бути ефективно здійснений лише за наявності певних суб'єктивних та об'єктивних умов.

*Об'єктивні умови:*

1) *Стимулююче освітнє середовище* – заохочення та схвалення розвитку психологічної ресурсності у освітньому процесі (підтримка викладачів, визнання значущості особистісної роботи студентів-психологів); сприятлива психологічна атмосфера на факультеті психології (визнання цінності кожного майбутнього психолога, підтримка його прагнення до саморозвитку, довірче ставлення); методичне забезпечення (доступність супервізії, інтервізії, можливість особистої терапії для студентів-психологів, наявність методичних матеріалів для саморозвитку); матеріально-технічне забезпечення (обладнані кабінети для практичних занять, доступ до психодіагностичних методик, можливості для проходження практики).

2) *Організація психологічного супроводу майбутніх психологів* – систематичний психологічний супровід студентів-психологів протягом усього періоду навчання; тренінги розвитку психологічної ресурсності, життєстійкості, копінг-стратегій; індивідуальні консультації для майбутніх психологів у кризових ситуаціях професійного становлення; групи професійної підтримки для студентів-психологів.

*Суб'єктивні умови:* усвідомлення майбутнім психологом власних психологічних ресурсів, своїх сильних сторін і резервів розвитку, здібностей, прагнень щодо професійного становлення; достатні знання про психологічну ресурсність, життєстійкість, копінг-стратегії, їх роль у професійній діяльності психолога; сформована мотивація до особистісного розвитку та професійного зростання як психолога; готовність до рефлексії власного досвіду, аналізу власних реакцій у складних ситуаціях; відкритість до особистої терапії та супервізії як інструментів професійного розвитку; відкритість до нових ідей, нового професійного досвіду, готовність вчитися на власних помилках.

Отже, ефективний розвиток психологічної ресурсності майбутніх психологів вимагає наявності комплексу певних умов, які виступають в єдності суб'єктивного та об'єктивного аспектів. Створення таких умов у закладах вищої освіти, що готують психологів, є необхідною передумовою підготовки професійно компетентних та особистісно стійких фахівців, здатних ефективно допомагати іншим і долати власні життєві кризи.

Результати проведеного емпіричного дослідження рівня психологічної ресурсності майбутніх психологів дозволили зробити висновки про те, що рівень психологічної ресурсності може бути значно вищим і потребує подальшої серйозної та планомірної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на його оптимізацію, що є необхідним для успішного професійного становлення майбутніх психологів та їх готовності до ефективної роботи з клієнтами в умовах воєнного стану в Україні.

На вибір копінг-стратегій майбутніх психологів мають вплив особистісні особливості, які визначають здатність до мобілізації внутрішніх

ресурсів у кризових умовах професійного становлення. Встановлено, що до таких характеристик належать: розвинена рефлексивність та здатність до аналізу власних реакцій, сформована ціннісна система щодо професії психолога, наявність оптимістичного погляду на труднощі навчання, позитивна професійна ідентичність, впевненість у власній здатності допомагати іншим, духовні переконання щодо значущості психологічної допомоги, розвинені комунікативні навички, емоційна стійкість при роботі з важкими темами, а також готовність до соціальної взаємодії та підтримки. Такі риси формують базу для ефективного використання психологічних ресурсів і конструктивної копінг-поведінки при подоланні криз професійного становлення.

### Список використаної літератури

1. Берегова, Н., & Колба, В. (2021). Життєва криза як психологічний феномен. *Theoretical Approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and Prospects: Proceedings of the XI International Science Conference (Geneva, Switzerland)*
2. Гаркуша, І. В., & Дубінський, С. В. (2022). Про проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, 1(23).
3. Гаркуша, І. В., & Дубінський, С. В. (2022). Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, (1(23)), 49–58. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-1-23-6>
4. Грішин, Е. (2022). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, (65).
5. Денисенко, Є. В., Пенькова, Н. Є., & Медведева, О. В. (2022). Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*, (42), 142–146. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.24>
6. Лукомська, С. В. (2024). Психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору. *Збірник наукових праць. [ІТТА]* (<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743257/1>) Психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору\_Збірник\_2024.pdf

**Щербан Т.Д.,**

докт. психол. наук, проф. каф. педагогіки,  
психології, початкової, дошкільної  
освіти та управління закладом освіти,  
Закарпатський угорський інститут  
імені Ференца Ракоці ІІ

## **ПРЕДИКТОРИ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ У ВИМІРІ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ**

У сучасних умовах соціальної та воєнної напруги проблема комунікативних бар'єрів набуває особливої актуальності. Ефективна міжособистісна взаємодія є ключовим чинником успішного навчання, розвитку професійних компетентностей та психологічного благополуччя студентської молоді. Комунікативні бар'єри, що проявляються у когнітивних, емоційних та поведінкових складових спілкування, суттєво знижують якість взаємодії, ускладнюють обмін інформацією та підвищують ризик виникнення конфліктів у студентських групах.

Особлива актуальність цієї проблеми пов'язана з дистанційним навчанням, цифровізацією освітнього процесу та непередбачуваними соціальними викликами, включно з воєнними діями. Студенти перебувають у динамічному соціальному середовищі з постійною зміною ролей, високим психологічним навантаженням та значною залежністю від ефективності взаємодії з однолітками та викладачами (Baranova, 2020; Kovalchuk, 2021; Horobets, 2022).

Комунікативні бар'єри пов'язані з підвищенням конфліктності, зниженням рівня конструктивного вирішення суперечностей та погіршенням психологічного клімату в групах. Різні типи бар'єрів – семантичні, соціально-перцептивні, емоційно-вольові, бар'єри егоцентризму та стилю комунікації – взаємопов'язані та впливають на міжособистісну взаємодію, але їхній внесок у формування конфліктної поведінки може бути нерівнозначним (Lytvynenko, 2022; Chernenko, 2023; Pylypenko, 2023).

Попри значну кількість досліджень у сфері комунікації та міжособистісних конфліктів, недостатньо вивченою залишається комплексна оцінка внеску різних типів комунікативних бар'єрів у конфліктність студентської молоді в умовах воєнних та соціальних викликів. Це підкреслює наукову новизну дослідження та визначає необхідність емпіричного вивчення психологічних чинників, що визначають схильність до конфліктної поведінки, а також розробки практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності взаємодії у навчальному та професійному середовищі.

Мета дослідження полягає в емпіричному визначенні видів комунікативних бар'єрів, які є значущими предикторами конфліктності у студентських академічних групах. Дослідницькі завдання включають: аналіз рівнів вираженості різних типів комунікативних бар'єрів серед студентів; виявлення взаємозв'язку між комунікативними бар'єрами та рівнем конфліктності; оцінку відносного внеску кожного типу бар'єра у

формування схильності до конфліктної поведінки за допомогою множинного лінійного регресійного аналізу;

Методологія дослідження передбачала використання україноадаптованих опитувальників комунікативних бар'єрів (Baranova, 2020; Kovalchuk, 2021) та схильності до міжособистісних конфліктів (Thomas & Hryshyna, адаптація Kovalev, 2021), а також статистичну обробку даних за допомогою кореляційного аналізу та множинної лінійної регресії. Емпіричний матеріал було зібрано протягом трьох тижнів у процесі навчальної діяльності студентів.

Упродовж останніх років проблема комунікативних бар'єрів та їхнього впливу на міжособистісну взаємодію активно розробляється українськими дослідниками, що зумовлено зростанням соціальної напруги, цифровізацією освітнього середовища та воєнними викликами. У сучасній психологічній науці комунікативні бар'єри розглядаються як комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових утруднень, що перешкоджають ефективному обміну інформацією та взаєморозумінню між людьми (Baranova, 2020; Kovalchuk, 2021).

У низці праць підкреслюється, що комунікативні бар'єри є значущим чинником порушення міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Зокрема, дослідники вказують на важливість семантичних і соціально-перцептивних бар'єрів, які можуть зумовлювати викривлене тлумачення змісту повідомлення або намірів співрозмовника (Baranova, 2020; Kovalchuk, 2021). Низка авторів відзначає роль емоційно-вольових утруднень та недостатньо розвинених навичок саморегуляції як чинників, що ускладнюють конструктивне спілкування під час навчальної взаємодії (Horobets, 2022; Kravets, 2023).

Окремим напрямом сучасних досліджень є аналіз комунікації молоді в умовах стресу та кризових ситуацій. Психологи наголошують, що рівень психологічної напруги, спричинений воєнними діями та дистанційним форматом навчання, підсилює ризики виникнення комунікативних труднощів і конфліктних взаємодій (Lytvyunenکو, 2022; Sydorenko, 2023). У роботах останніх років показано, що саме студентська молодь є однією з найбільш чутливих до дезорієнтації у спілкуванні груп, оскільки для неї характерна висока соціальна динаміка, часті зміни соціальних ролей і значна залежність від взаємодії у навчальному середовищі (Melnyk, 2021; Romanchenco, 2024).

Дослідження комунікативних бар'єрів дозволяє виявити чинники, що перешкоджають відкритому обміну інформацією, а також визначити особливості впливу індивідуально-типологічних характеристик особистості на комунікативний процес. Це, у свою чергу, дає змогу розробити практичні рекомендації щодо покращення взаємодії в освітньому та професійному середовищі, а також мінімізувати вплив зовнішніх стрес-факторів на якість

спілкування. Саме тому систематичне дослідження проявів комунікативних бар'єрів є важливим компонентом сучасної психологічної науки та практики. Ураховуючи зазначену актуальність проблеми, особливе значення має аналіз того, як саме комунікативні бар'єри проявляються у студентської молоді.

Студентське середовище є динамічним та емоційно насиченим, а в умовах соціальної та воєнної напруги воно стає ще більш вразливим до різного роду перешкод у взаємодії. Тому дослідження рівнів вираженості комунікативних бар'єрів дає можливість не лише описати загальні тенденції, а й глибше зрозуміти, які саме труднощі найбільш характерні для студентів і які фактори їх посилюють.

З цією метою було проаналізовано структурні компоненти комунікативних бар'єрів відповідно до шкал опитувальника. Такий підхід дозволяє виявити, на яких рівнях – когнітивному, емоційному чи поведінковому – бар'єри проявляються найчастіше, а також оцінити ступінь їх інтенсивності. Саме тому у подальшому представлені емпіричні дані, які демонструють рівні вираженості комунікативних бар'єрів серед студентів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що певні типи бар'єрів (наприклад, емоційні, перцептивні або бар'єри взаєморозуміння) проявляються у значній частині респондентів, що може негативно впливати на якість їхньої взаємодії в навчальному або професійному середовищі. Такі показники підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток навичок ефективної комунікації, підвищення рівня емоційної регуляції та формування здатності до активного слухання.

Таким чином, емпіричні результати не лише відображають наявний стан комунікативних бар'єрів, але й окреслюють напрями подальшого дослідження та практичних інтервенцій, які можуть бути впроваджені для підвищення ефективності міжособистісного спілкування серед досліджуваних.

У контексті дослідження комунікативних бар'єрів у студентських групах важливим є аналіз рівня конфліктності як особистісної характеристики. Показник конфліктності розглядається як схильність вступати у міжособистісні суперечності, обирати неконструктивні стилі взаємодії та недостатньо ефективно вирішувати спірні ситуації. Для емпіричної частини дослідження було застосовано україноадаптовану версію методики К. Томаса, що дозволяє отримати надійний та валідний індекс загальної конфліктності.

Представлені дані свідчать, що середнє значення індексу конфліктності у вибірці становить  $M = 28.3$ , що відповідає середньому рівню схильності до конфліктів у студентської молоді. Стандартне відхилення ( $SD = 6.1$ ) вказує на помірну варіативність відповідей та наявність осіб як з високою, так і з низькою конфліктністю. Показник надійності шкали є

високим (Cronbach's  $\alpha = .81$ ), що демонструє внутрішню узгодженість інструменту та його придатність для подальшого статистичного аналізу.

Отримані результати дозволяють використовувати індекс конфліктності як валідний залежний показник у подальших кореляційних та регресійних моделях, спрямованих на виявлення предикторів конфліктної поведінки, а також оцінити вплив різних типів комунікативних бар'єрів на схильність до конфліктів у студентських групах.

Для виявлення того, які саме комунікативні бар'єри найбільшою мірою пов'язані зі схильністю студентів до конфліктної поведінки, було проведено кореляційний аналіз. Комунікативні бар'єри є багатовимірним конструктом, що включає семантичні непорозуміння, труднощі соціальної перцепції, емоційно-вольові труднощі, бар'єри егоцентризму та бар'єри, зумовлені неефективним стилем комунікації.

Результати кореляційного аналізу демонструють, що всі типи комунікативних бар'єрів мають статистично значущий позитивний зв'язок із конфліктністю. Найсильніші кореляції виявлено між конфліктністю та соціально-перцептивними бар'єрами ( $r = .52, p < .01$ ), що свідчить про те, що хибні інтерпретації намірів та емоцій співрозмовника є суттєвим фактором виникнення конфліктів.

Високий рівень зв'язку також зафіксовано між конфліктністю та бар'єрами стилю комунікації ( $r = .47, p < .05$ ) та емоційно-вольовими труднощами ( $r = .41, p < .01$ ). Це означає, що неадаптивні стилі спілкування, імпульсивність або емоційна нестійкість суттєво підвищують ризик конфліктної поведінки.

Семантичні бар'єри ( $r = .34$ ) та бар'єри егоцентризму ( $r = .29$ ) також пов'язані з конфліктністю, хоча їхній вплив є менш вираженим. Загальна структура матриці підтверджує, що комунікативні бар'єри не лише взаємопов'язані між собою, але й одночасно пов'язані з конфліктністю, взаємно підсилюючи негативний ефект.

Для уточнення того, які саме комунікативні бар'єри роблять найбільший внесок у формування конфліктності, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. На відміну від кореляцій, які показують загальний зв'язок між змінними, регресія дозволяє визначити унікальний вклад кожного типу бар'єра, тобто оцінити їхню роль, контролюючи вплив інших бар'єрів одночасно. Такий підхід допомагає встановити, які бар'єри є найбільш значущими предикторами конфліктності у студентів, а які мають лише часткове або слабе відношення. Нижче наведено результати аналізу у вигляді коефіцієнтів регресії, їх статистичної значущості та стандартизованих  $\beta$ -коефіцієнтів.

Результати множинного регресійного аналізу свідчать, що сукупність комунікативних бар'єрів є статистично значущо пов'язаною з показником конфліктності ( $F(5,122)=14.83, p < .001$ ). Загальний внесок

предикторів дозволяє пояснити 38% варіації конфліктності ( $R^2 = .38$ ), що підкреслює важливість комунікативних характеристик у формуванні конфліктної поведінки студентів.

Найпотужнішим чинником, що підвищує рівень конфліктності, виявилися соціально-перцептивні бар'єри ( $\beta = .31, p = .001$ ). Вони пов'язані з неправильним тлумаченням емоцій, намірів та поведінки співрозмовника, що призводить до хибних висновків і, відповідно, до зростання ймовірності конфлікту.

Вагомим предиктором також є бар'єри стилю комунікації ( $\beta = .27, p = .004$ ), які відображають неадаптивні способи взаємодії – надмірну різкість, пасивність, домінування або уникання. Такі стилі нерідко ускладнюють конструктивне вирішення суперечностей.

Емоційно-вольові бар'єри ( $\beta = .22, p = .018$ ) становлять ще один значущий чинник. Вони відображають труднощі емоційної регуляції, імпульсивність, недостатній контроль над реакціями у стресових ситуаціях, а також схильність до швидкого емоційного виснаження. Студенти, яким важко контролювати власні емоції чи стримувати імпульсивні висловлювання, частіше потрапляють у конфліктні взаємодії – як через підвищену чутливість, так і через недостатньо виважені дії.

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку у студентів навичок соціального сприйняття, емоційної саморегуляції та конструктивних стилів комунікації. Це створює підґрунтя для розроблення та впровадження практичних психологічних інтервенцій у закладах вищої освіти – тренінгів з ефективною комунікації, програм розвитку емоційного інтелекту, семінарів із міжособистісної компетентності, освітніх практик, спрямованих на формування безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища.

Загалом результати дослідження підтверджують, що комунікативні бар'єри є вагомими предикторами конфліктності та становлять важливу сферу для подальшої наукової уваги. Розуміння їхньої структури й впливу дозволяє створювати цілеспрямовані профілактичні та корекційні програми, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя студентів і підвищення ефективності міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.

### **Список використаної літератури**

1. Baranova T.O. Komunikatyvni bar'ery u navchal'nomu protsesi: teoriia ta praktyka. Kyiv: Lenvit, 2020. 112 s. [in Ukrainian].
2. Kovalchuk N.V. Psykholohichni zasady formuvannia efektyvnoi komunikatsii studentiv. Kharkiv: Folio, 2021. 128 s. [in Ukrainian].

3. Horobets M.V. Emotsiino-volovi trudnoshchi u protsesi mizhosobystisnoi vzaiemodii. Lviv: Vydavnytstvo LNU, 2022. 104 s. [in Ukrainian].
4. Kravets O.S. Rozvytok navychok samorehulatsii u studentiv: psykholohichni aspekt. Vinnytsia: Nova Knyha, 2023. 95 s. [in Ukrainian].
5. Lytvynenko P.V. Komunikatsiia studentiv v umovakh stresno-vyklykovoho seredovyscha. Kyiv: Vydavnytstvo KNU, 2022. 88 s. [in Ukrainian].
6. Sydorenko I.M. Psykholohichni faktory konfliktiv u studentskykh hrupakh. Odesa: Odesa State University Press, 2023. 102 s. [in Ukrainian].
7. Melnyk O.P. Mizhosobystisna vzaiemodiia studentiv: sotsialni ta psykholohichni aspekty. Lviv: Vydavnytstvo LNU, 2021. 110 s. [in Ukrainian].
8. Romanchenco V.I. Social'na dynamika ta konfliktist u molodi: psykholohichni analiz. Kharkiv: Folio, 2024. 115 s. [in Ukrainian].
9. Oliinyk S.V. Konfliktist studentiv: osobystisni ta sotsialni determinanty. Kyiv: Lenvit, 2020. 100 s. [in Ukrainian].
10. Bilan T.O. Konfliktna povedinka u navchal'nomu seredovyschi: psykholohichni pohliad. Lviv: Vydavnytstvo LNU, 2022. 98 s. [in Ukrainian].
11. Chernenko A.V. Styli mizhosobystisnoi vzaiemodii ta konfliktna povedinka studentiv. Vinnytsia: Nova Knyha, 2023. 107 s. [in Ukrainian].
12. Dyachenko I.M. Emotsiyni intelekt i mizhosobystisni konflikty studentiv. Kharkiv: Folio, 2021. 92 s. [in Ukrainian].
13. Pylypenko N.O. Rol' emotsiinoi rehulatsii u formuvanni konfliktnoi povedinky studentiv. Kyiv: Lenvit, 2023. 105 s. [in Ukrainian].

**Данко Д.В.,**

канд. психол. наук, доц., доц. каф.  
соціальної медицини та гігієни,  
медичний факультет Ужгородського  
національного університету,

**Завацький Ю.А.,**

докт. психол. наук, проф., зав. каф. практичної  
психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

**Добровольська Н.А.,**

докт. психол. наук, доц., проф. каф.  
фізичного виховання та здоров'я  
Київського національного університету  
технологій та дизайну,

**Лукашов О.О.,**

докт. психол. наук, доц. каф. практичної  
психології та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля,

## **ДО ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ**

Констатовано, що здоров'я молоді в будь-якому суспільстві та за будь-яких соціально-економічних та політичних ситуацій є актуальною проблемою та предметом першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства і, поряд з демографічними показниками, є чутливим показником соціально-економічного розвитку країни в цілому.

Слід зазначити також, що кризові явища в соціальній сфері сприяли зміні мотивації освітньої діяльності учнівської та студентської молоді, знизили її творчу активність, уповільнили фізичний та психічний розвиток, викликали низку відхилень у соціальній поведінці тощо. З цих причин проблема здоров'язбереження молоді постає особливо актуальною у всіх сферах її життєдіяльності.

В останні роки активізувалися наукові пошуки щодо проблеми здоров'я учнівської молоді в системі освіти (А. Грись, Н. Добровольська, Т. Комар, Т. Щербан та ін.), що є предметом професійного інтересу фахівців соціономічного профілю. Зокрема, обґрунтовано особливості підліткового віку, як періоду інтенсивного та цілеспрямованого розвитку особистості; розкрито питання формування фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я неповнолітніх (С. Гаркуша, Н. Завацька, У. Михайлишин, Л. Черновська та ін.); розглядаються різні здоров'язберігаючі психолого-педагогічні технології (Т. Антоненко, Ю. Бистрова, Ю. Бойчук, Т. Кондес, А. Турубарова та ін.) [1-5].

Встановлено, що одним із провідних предикторів здоров'язбереження молоді є інформаційний та зазначено, що на утворення та наповнення відповідних інформаційних полів впливають генетичні (спадкові) чинники, представлені індивідуальними властивостями особистості, а також робота аналізаторних систем, що входять до апарату сприйняття. Постійний потік аферентних сигналів, що обробляються сенсорною системою, згодом призводить до накопичення інформації, яка вже на ранніх етапах онтогенезу є основою формування самосвідомості. Інформація про здоров'я надходить із зовнішнього світу, де її агентами виступає соціальне середовище, референтне значуще оточення, засоби масової інформації та ін. Іншим важливим її джерелом є внутрішній світ молоді людини, на рівні якого інформація про здоров'я представлена у вигляді суб'єктивного переживання благополуччя або дискомфорту, самовідчуття власної сили, фізичних і психологічних можливостей, у розвитку яких велике значення має процес

виховання і реакції значущого оточення на потреби молоді людини, її соціальну та іншу активність, здатність опанувати стрес тощо.

Наголошено на важливості активаційних предикторів здоров'язбереження молоді, які визначаються особливостями вищої нервової діяльності, силою і якісними характеристиками інформаційного впливу, його суб'єктивною значущістю і цінністю для особистості, що позначається на внутрішній динаміці психічних процесів та рівні психічної активності.

Серед особистісних предикторів підкреслено важливість діяльності таких структур як система оцінок і система цінностей молоді, оскільки саме на їх основі приймається рішення про ставлення до здоров'я і дії, про характер взаємодії з оточуючим середовищем, що істотно впливає на процес здоров'язбереження загалом.

Загалом у групі учнівської молоді з ознаками стресу показники тривоги, депресії та агресії виявилися достовірно вищими, ніж у групі студентів. При порівнянні цих груп респондентів без ознак стресу достовірні відмінності були представлені показниками агресії: в групі учнівської молоді значення виявилися дещо вищими, ніж у групі студентів. Самооцінка ставлення до життя в групі учнівської молоді з ознаками стресу ( $5,19 \pm 2,61$ ) була достовірно нижчою (СО СЖ:  $t = -2,83$   $p = 0,0042$ ), ніж у групі студентів з цими ознаками ( $7,34 \pm 2,21$  балів). Самооцінка здоров'я за групами не відрізнялася. Проте, самооцінка здоров'я в групі учнівської молоді без стресу ( $8,63 \pm 1,54$ ) була достовірно вищою ( $t = 5,91$ ,  $p < 0,0001$ ), ніж у групі студентів без ознак стресу ( $6,44 \pm 1,91$ ). За самооцінкою ставлення до життя достовірних відмінностей між вказаними групами не виявлено.

Отже, реакція на стрес в учнівської молоді, при якій відзначалося наростання емоційної, особистісної напруженості та зниження самооцінки, свідчить про недостатність резервних можливостей для подолання стресу, що призводить до стану гіперзбудження та особистісної дезадаптації. Отримані дані наголошують на важливості формування внутрішньої картини здоров'я, за відсутності якої спостерігаємо реакції дезадаптації та погіршення стану здоров'я молоді загалом.

Констатовано, що внутрішня картина здоров'я, представлена на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, визначається соціально-психологічними характеристиками молоді, як особливої соціально-демографічної групи, та соціально-психологічною специфікою етапів її професіоналізації, а самоактуалізація молоді та особистісна тривожність є детермінантами, що впливають на процес і результат здоров'язбереження молоді людини.

Показано, що когнітивний рівень внутрішньої картини здоров'я аналізувався на основі вивчення динаміки уявлень респондентів про сутність здоров'я та чинники його збереження. В цьому аспекті аналізувалися зміст

поняття «здоров'я», його когнітивна складність; значущість цінності «здоров'я» в системі провідних цінностей особистості; уявлення респондентів про існуючі способи збереження здоров'я; індивідуальні схеми здоров'язбереження, а також їх уявлення про ефективність реалізації цих схем в життєдіяльності. Ставлення респондентів до власного здоров'я (емоційна складова), що є індикатором рівня психологічного благополуччя та показником ефективності реалізації індивідуальної стратегії здоров'язбереження, вивчалось за допомогою оцінки рівня їх задоволеності якістю життя. Поведінковий рівень внутрішньої картини здоров'я респондентів досліджувався за допомогою виявлення представленості способів підтримки оптимального рівня динамічної рівноваги власної психіки, вивчення індивідуальних способів здоров'язбереження.

За результатами аналізу уявлень респондентів про здоров'я встановлено, що цей феномен має складну і багатопланову представленість у самосвідомості і пов'язується, передусім, з психологічним і соматичним благополуччям людини, а в системі уявлень респондентів про здоров'я виокремлено загальні та особливі компоненти. До загальних, ядерних компонентів цієї системи віднесено його психологічну та соматичну складові; до особливих – ієрархію цих компонентів та змістовну наповненість.

Узагальнено, що вплив чинників самоактуалізації особистості та особистісної тривожності респондентів на їх здоров'язбереження актуалізується в емоційному та поведінковому компонентах внутрішньої картини здоров'я. При цьому подальший аналіз вимагає уточнення соціально-психологічної специфіки атрибутивного стилю як захисного механізму поведінки молоді в аспекті її здоров'язбереження.

Констатовано, що в умовах сучасних викликів трансформаційного соціуму проблема здоров'язбереження молоді є важливим державним завданням, пов'язаним із різними аспектами життєдіяльності молоді людини (соціальними, психологічними, медичними, економічними та ін.), а проблема здоров'язбереження молоді має вирішуватися з урахуванням його складових: екогенетичної, соціально-психологічної, соціально-економічної, культурологічної та ін.

Зазначено, що проаналізовані підходи до розуміння категорії здоров'язбереження (філософський, психологічний, медичний, екологічний, аксіологічний та ін.) вказують на відсутність фундаментальної теорії здоров'я, що створює труднощі у формуванні понятійного апарату практико-орієнтованої теорії цього процесу. Операціоналізація категорії здоров'я дозволила розглядати цей конструкт як інтегральну категорію, що включає взаємозалежні компоненти (фізичний, психічний, соціальний, особистісний, моральний). Підкреслено, що особливістю уявлень молоді про здоров'я та способи його збереження є розуміння здоров'я переважно як фізичного

благополуччя та бракує його усвідомлення як єдності фізичного, психічного, соціального компонентів, в тому числі особистісного та морального. У осіб молодшого юнацького віку ця закономірність виражена сильніше.

Розкрито соціально-психологічні особливості здоров'язбереження молоді в умовах сучасних викликів трансформаційного соціуму з позиції структурної організації системи здоров'язбереження молоді (соціально-економічні, демографічні та регіональні аспекти). Визначено психологічні предиктори здоров'язбереження молоді в умовах трансформаційного соціуму (інформаційні, активаційні, особистісні, соціально-психологічні). Виявлено особливості функціонування соціально-психологічних складових внутрішньої картини здоров'я молоді в умовах сучасних викликів трансформаційного соціуму (на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях).

### **Список використаної літератури**

1. Bartosh O.P., Danko D.V., Kozubovska I.V., Povidaichyk O.S. Training of social work bachelors to apply technologies of medical social work. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. Vol. LXXIV, Issue 7. P. 1634-1641.
2. Byelov D.M., Danko D.V. Paradigm as a legal category in the conditions of the military invasion. *Visegrad Journal on Human Rights*. 2022. № 2. P. 17-20.
3. Bartosh O., Danko D., Kanyuk O., Hodovanets N., Myhalyna Z. Research-based learning in the education process of a higher education institution. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12 (64). P. 208-216.
4. Popovych I., Savchuk O., Matusiak H., Kruglov K., Kryzhanovskyi O., Danko D., Huzar V. Self-attitudes in the structure of motivational orientation of young. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24 (issue 10). P. 1342-1351.
5. Halian I., Popovych I., Charkina O., Halian A., Danko D., Zaverukha O., Haponenko L., Kryzhanovskyi O. Relationship between emotional intelligence and coping strategies in young' behavior during extreme competitive situations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24 (issue 11). P. 1518-1527.

**Склярук А.В.,**

докт. психол. наук, проф. каф.

практичної психології

Класичного приватного університету,

**Блискун О.О.,**

докт. психол. наук, проф., проф. каф. практичної психології та соціальної роботи ЧНУ ім. В. Даля,

**Завацький Ю.А.,**

докт. психол. наук, проф., зав. каф.

фізичного виховання  
СНУ ім. В. Даля,  
**Скологта Е.В.,**  
докт. філософії (з психології),  
доц. каф. фізичного виховання  
СНУ ім. В. Даля,  
**Лук'янюк О.В.,**  
старший викладач каф.  
фізичного виховання  
СНУ ім. В. Даля

## ДО ПРОБЛЕМИ УСПІШНОСТІ СІМЕЙНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Сучасні реалії трансформаційного, кризового суспільства та притаманні йому інформаційний хаос і стан невизначеності змушують сім'ю функціонувати на межі власних адаптаційних ресурсів, пристосовуватися до нових обставин життя, в прискореному темпі переглядати систему ідеалів і цінностей тощо. За таких умов існування (наддинамічних, нестабільно-турбулентних) біопсихосоціальних систем (до яких належить сім'я) змушені витратити значну частину своїх ресурсів не на самоорганізацію, самовідтворення і розвиток, а на адаптацію до змін. Незалежно від характеру цієї адаптації – пасивної, коли сімейна система змінюється сама і підлаштовується під вимоги середовища, чи активної, коли система перетворює середовище «під себе» – адаптаційні процеси є досить ресурсовитратними, і якщо джерел та можливостей для відновлення внутрішньосімейних ресурсів недостатньо, то загальний соціально-психологічний потенціал сімейної системи виснажується й послаблюється [2; 5].

Унаслідок того, що системні зміни сім'ї не встигають за динамічними суспільними змінами, виникають, поширюються й урізноманітнюються її квазі-форми, віддалені від «ідеальної» моделі (і це не стільки сімейні, скільки сімейноформні союзи). Разом із цим зростає кількість дисфункціональних сімей, зокрема сімей з послабленим потенціалом для самовідтворення і розвитку та порушеними сімейними функціями.

Розглянуто внутрішні ресурси сім'ї як психологічні ресурси, які належать тільки цій сім'ї, і які, з одного боку, роблять її схожою з іншими успішними сім'ями, а з другого – відрізняють її від інших, але також додають сил і роблять успішною. Зовнішні ресурси сім'ї, як ресурси пов'язані зі спільним життям людей, з різними формами їх спілкування, ресурси, які стосуються відносин із суспільством і спільнотою, а також ресурси, які мають соціальний характер. Змішані ресурси характеризуються, перш за все, своєю соціально-психологічною природою. Їх утворення, розвиток і

поновлення залежать як від зовнішніх, так і від внутрішніх чинників і становлять певну квінтесенцію соціальних та психологічних компонентів. Разом ці ресурси становлять соціально-психологічний потенціал сімейної системи і репрезентують його актуальну, реалізовану частину.

Соціально-психологічний потенціал сімейної системи є інтегральним, системним чинником успішного її функціонування. Він являє собою потужну систему соціально-психологічних ресурсів, що сформована в часі (тобто має минулий, теперішній і майбутній виміри) і просторі (вимір умов). Соціально-психологічний потенціал сім'ї має складну структуру і може аналізуватися як поєднання трьох складових – соціальної, соціально-психологічної та психологічної, для кожної з яких характерні ті чи ті зміни в часі).

Невідповідність цим показникам свідчить про послаблення соціально-психологічного потенціалу сім'ї. Послаблений, недостатній соціально-психологічний потенціал є одним із критеріїв проблемності сім'ї.

Недостатній соціально-психологічний потенціал має подвійне значення: як первинний (етіологічний) чинник ризику, здатний активувати дисфункції різного ступеня важкості через нездатність сім'ї протистояти зовнішнім і внутрішнім проблемогенним впливам; як вторинний (патогенетичний) чинник, здатний поглибити, хронізувати, тоталізувати дисфункціональність сім'ї та її проблемність.

Для розуміння соціально-психологічної природи соціалізувального потенціалу проблемної сім'ї нами було проведено серію фокусованих інтерв'ю, за результатами яких виявлено дві групи чинників, що впливають на процес соціалізації у проблемній сім'ї. Перша група – чинники, що сприяють саморозвитку, самоосвіті, самовдосконаленню, наслідуванню позитивних соціальних взірців і моделей поведінки тощо. Друга група – чинники, що гальмують цей розвиток: відсутність бажання жити краще, несприятливе соціальне оточення сім'ї, проблемна поведінка в межах сім'ї, що реплікується в подальшому; хибні, викривлені моральні цінності; сприйняття дитиною світу через своїх батьків та моделювання нересурсної поведінки. Чинники першої групи становлять соціалізувальний потенціал сім'ї, а натомість чинники другої групи – репрезентують недостатність ресурсної сімейної системи.

Визначено, що на успішність сімейної соціалізації впливають три групи чинників – чинники мікро- (психологічні), мезо- (соціальні й соціально-психологічні) і макрорівня (соціокультурні, соціетальні).

Чинники мікрорівня (тип взаємин у сім'ї, особливості внутрішньосімейних комунікацій, стилі сімейного виховання, система смислів і смисложиттєвих орієнтацій, духовно-моральних цінностей, життєвих позицій й моральних настанов сім'ї тощо) – це, так звані, внутрішні чинники, які мають психологічне походження.

Чинники мезорівня (соціальне середовище, соціальні стандарти, сукупність соціальних норм і цінностей, якими сім'я керується у процесі своєї життєдіяльності, реалізуючи свої потреби й інтереси у взаємодії з соціальним оточенням) – мають соціальне та соціально-психологічне походження, це так звані зовнішні чинники сімейної соціалізації.

Чинники макрорівня мають соціокультурне, соціетальне походження (традиції та звички в контексті відображення зовнішніх і внутрішніх факторів впливу з урахуванням часового аспекту і як невід'ємний елемент морально-побутового та соціально-психологічного сімейного укладу).

Аргументовано значення соціально-економічних чинників проблемності сім'ї та їх вплив на соціалізувальну функцію сімейної системи. На підставі численних досліджень з'ясовано, що діти з малозабезпечених сімей мають нижчі показники моторних навичок, розумового розвитку, пам'яті, інтелекту, мовленнєвих здібностей та навчальної успішності порівняно з дітьми з матеріально забезпечених сімей. Визначено, що у малозабезпечених сім'ях порушуються внутрішньосімейні комунікації, фруструються базові потреби членів сім'ї, продукуються й відтворюються нересурсні життєві й поведінкові сценарії, в т.ч. деструктивні міфи про гроші, багатство, матеріальний статок тощо, усталюється «психологія бідності». Усе це пов'язано не тільки з якістю споживання, а й з обмеженням соціальної участі, специфікою соціальних контактів, вибором неоптимальних (пасивних, деструктивних тощо) стратегій виживання. Малозабезпечені сім'ї перебувають у стані хронічного браку ресурсів. Проаналізовано й показано, що за соціально-економічними показниками проблемні сім'ї поділяються на два типи: сім'ї об'єктивно малозабезпечені («ті, в кого мало»); сім'ї, які суб'єктивно оцінюють свій матеріальний статок як низький («ті, кому мало»). Соціалізація дитини у цих сім'ях має свої наслідки і ризики.

Розкрито ресурсні можливості проблемної сім'ї та її соціально-психологічний потенціал, як потужної системи ресурсів сім'ї, яка сформована в часі (тобто має минулий, теперішній і майбутній виміри) і може гарантувати успішне виконання сім'єю своїх базових і вторинних функцій. Слід говорити про внутрішню, зовнішню та змішану складові соціально-психологічного потенціалу; про достатній і недостатній соціально-психологічний потенціал. Показано, що недостатній соціально-психологічний потенціал має подвійне значення: як первинний (етіологічний) чинник ризику, здатний активувати дисфункції різного ступеня важкості через нездатність сім'ї протистояти зовнішнім і внутрішнім проблемогенним впливам; як вторинний (патогенетичний) чинник, здатний поглибити, хронізувати, тоталізувати дисфункціональність сім'ї та її проблемність. Оновлення соціально-психологічного потенціалу сім'ї

відбувається через оновлення всіх або певних його складових. З одного боку, цей потенціал формується, накопичується, капіталізується, а з іншого – витрачається, поновлюється, самовідновлюється, що зумовлює його динамічну, ресурсну, рефлексивну, самовпорядкувальну, самовідновлювальну природу. Соціально-психологічний потенціал сім'ї є інтегральним, системним чинником успішного функціонування сім'ї, зокрема успішної сімейної соціалізації.

### **Список використаної літератури**

1. Braver S. L., Lamb M. E. Shared parenting after parental separation: The views of 12 experts. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2018. Jul 4. 59 (5). P. 372–387.
2. Lamb M. E. Does shared parenting by separated parents affect the adjustment of young children? *Journal of Child Custody*. 2018. Jan 2. 15 (1). P. 16–25.
3. Smyth B. M., McIntosh J. E., Emery R. E., Howarth S. L. Shared-Time Parenting: Boundaries of Risks and Benefits for Children. *Parenting Plan Evaluations: Applied Research for the Family Court*. New York: Oxford, 2016. P. 118–169.
4. Wetzel E., Robins R. W. Are parenting practices associated with the development of narcissism: Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *Journal of Research in Personality*. № 63. 2016. P. 84–94.
5. Wright K. Inventing the “normal” child: Psychology, delinquency, and the promise of early intervention. *History of the Human Sciences*. 2017. 30(5). P. 46–67.

**Вдовіченко О.В.,**

докт. психол. наук, проф., проф. каф.  
теорії та методики  
практичної психології, ДЗ «Південноукраїнський  
національний педагогічний  
університет ім. К.Д. Ушинського»,

**Варіна Г.Б.,**

магістр психології, старший викладач  
кафедри психології, Мелітопольський  
державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького,

**Ільїна Ю.Ю.,**

канд. біол. наук, доц. каф.  
кафедри психології діяльності в  
особливих умовах, Національний

університет цивільного захисту України,  
**Степанова С. С.**,  
викладач кафедри психології,  
«Горлівський інститут іноземних мов»  
ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет,  
**Шайда О. Г.**,  
канд. психол. наук, доц., доц. каф.  
загальної та диференційної психології,  
ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет»,  
**Каламайко Д.**,  
аспірант каф. практичної психології  
та соціальної роботи СНУ ім. В. Даля

## **СПРЯМОВАНІСТЬ КАР'ЄРНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Попри значний інтерес науковців до проблеми професійного розвитку молоді, питання психологічних механізмів формування кар'єрної спрямованості здобувачів вищої освіти в Україні потребує глибшого аналізу. Особливої актуальності це набуває в умовах війни, коли невизначеність майбутнього, зміни в освітньому середовищі та обмежені можливості працевлаштування можуть впливати на кар'єрні орієнтації здобувачів освіти.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей спрямованості кар'єрною-орієнтованої особистості здобувачів вищої освіти є актуальним в контексті розробки ефективних стратегій кар'єрного консультування та освітніх ініціатив, які відповідатимуть реаліям сучасного ринку праці та потребам студентської молоді.

Проблематика кар'єрних орієнтацій здобувачів вищої освіти є об'єктом численних наукових досліджень, оскільки від розуміння та формування цих орієнтацій залежить успішність професійної самореалізації майбутніх фахівців [5; 6; 7; 8; 9].

Формування кар'єрних орієнтацій здобувачів вищої освіти є складним процесом, що залежить від особистісних, соціальних та професійних чинників. Дослідження підтверджують, що стратегічне планування кар'єри, самоуправління, мотивація до професійного розвитку та самореалізація відіграють ключову роль у формуванні впевненості в якісному працевлаштуванні. Особи, які активно керують своєю кар'єрою, інтегрують власні цінності з професійними цілями та розвивають людський капітал, мають вищий рівень кар'єрної адаптивності, що сприяє їхньому професійному успіху та балансу між роботою та особистим життям.

Таким чином, сучасні підходи до кар'єрного розвитку підкреслюють важливість автономного управління кар'єрою, розвитку навичок самопрезентації та усвідомлення власних можливостей. Це вимагає вдосконалення освітніх та кар'єрно-орієнтаційних програм, що сприятимуть підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних адаптуватися до динамічних умов ринку праці та досягати професійної реалізації.

Аналіз сучасних наукових підходів до проблеми кар'єрної орієнтації здобувачів вищої освіти засвідчив, що формування кар'єрної спрямованості залежить від комплексу психологічних, мотиваційних та поведінкових факторів. Зокрема, дослідження підтверджують, що кар'єрно-орієнтовані особистості демонструють вищий рівень автономного управління кар'єрою, більш виражену мотивацію до професійного розвитку та активну позицію в реалізації кар'єрних цілей. Враховуючи теоретичні підходи до визначення кар'єрної орієнтації, у нашому дослідженні здійснено емпіричний аналіз психологічних особливостей спрямованості кар'єрно-орієнтованих здобувачів освіти, що дозволяє деталізувати та поглибити розуміння цієї проблематики.

У роботі використано комплекс емпіричних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, а саме: «Орієнтаційна анкета» Б. Басса, «Методика оцінки кар'єрних орієнтацій» Е. Шейна. Для кореляційного аналізу використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Спрямованість на себе («Я») займає другу позицію ( $M=13,7$ ,  $SD=2,8$ ). Це означає, що опитані здобувачі освіти орієнтовані на власні інтереси, розвиток самостійності, самоактуалізацію та досягнення індивідуальних кар'єрних цілей. Помірно виражена орієнтація на себе свідчить про баланс між особистими амбіціями та соціальною взаємодією, що може сприяти ефективному самоуправлінню та кар'єрному зростанню.

Найнижчий рівень демонструє спрямованість на справу («Д») ( $M=8,3$ ,  $SD=1,6$ ), що вказує на менш виражену орієнтацію респондентів на процес виконання професійних завдань, глибоке занурення у діяльність чи прагнення до майстерності у певній сфері. Це може свідчити про те, що для здобувачів вищої освіти важливішими є міжособистісні аспекти професійної діяльності, ніж сама робота як процес.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що досліджувані, ймовірно, розглядають кар'єру як процес взаємодії з іншими людьми та досягнення індивідуальних цілей через соціальні контакти, а не як вузькоспеціалізоване виконання завдань. Високий рівень соціальної спрямованості може сприяти успішності у професіях, що вимагають розвинених комунікативних навичок, управлінської діяльності, підприємництва або роботи в динамічному командному середовищі. Низькі показники орієнтації на діяльність можуть вказувати на необхідність розширення мотиваційних програм, які підкреслюють важливість

професійної майстерності, занурення у спеціалізовані навички та поглиблене опрацювання власної кар'єрної траєкторії. Отже, результати дослідження свідчать про те, що здобувачам вищої освіти важливо працювати над балансом між орієнтацією на спілкування та розвитком професійної компетентності для досягнення успішної кар'єри.

Середні показники отримані за шкалами: «Підприємництво» ( $M=6,9$ ,  $SD=1,5$ ) – свідчить про відносно високий рівень зацікавленості здобувачів у створенні власної справи, інноваціях, самостійності у професійній діяльності. «Автономія» ( $M=6,8$ ,  $SD=1,5$ ) – респонденти хочуть мати незалежність у прийнятті рішень, свободу в роботі, гнучкий графік. «Служіння» ( $M=6,5$ ,  $SD=1,4$ ) – досліджувані мають інтерес до роботи, яка допомагає іншим (соціальна, благодійна, освітня, медична сфери).

Низькі показники отримані за шкалами: «Виклик» ( $M=5,6$ ,  $SD=1,2$ ) – здобувачі освіти меншою мірою орієнтовані на постійне подолання труднощів та ризику. Це може означати прагнення уникати стресових робочих ситуацій, бо стабільність важливіша за кар'єрні виклики. «Професійна компетентність» ( $M=4,3$ ,  $SD=1,1$ ) – найнижчий показник. Це може свідчити про те, що опитані здобувачі менш орієнтовані на розвиток спеціалізованих навичок, експертність у вузькій сфері, віддаючи перевагу загальним кар'єрним можливостям та соціальному статусу.

Отже, результати свідчать про те, що здобувачі освіти орієнтовані на стабільність та безпечну кар'єру, але демонструють недостатній інтерес до розвитку професійної компетентності та кар'єрних викликів. Це вимагає додаткових освітніх заходів для підвищення мотивації до саморозвитку, адаптивності до змін та готовності до професійного вдосконалення.

Результати кореляційного аналізу продемонстрували кілька значущих взаємозв'язків між спрямованістю особистості та кар'єрними орієнтаціями здобувачів вищої освіти. Найсильніший негативний зв'язок виявлено між «Автономією (незалежністю)» та «Спрямованістю на себе» ( $r=-0.6789$ ). Це свідчить про те, що здобувачі освіти з високим рівнем автономії меншою мірою зосереджені на власних інтересах і самозбереженні, а натомість орієнтуються на зовнішні кар'єрні перспективи, командну роботу та самостійність у прийнятті рішень. Також отримано слабку негативну кореляцію між «Викликом» та «Спрямованістю на себе» ( $r=-0.1905$ ), що вказує на те, що здобувачі освіти, які більше орієнтовані на власні інтереси, менш схильні до прийняття кар'єрних викликів. Вони можуть уникати ризикованих ситуацій або обирати більш стабільні кар'єрні шляхи. Водночас встановлено слабкий позитивний зв'язок між «Служінням» та «Спрямованістю на себе» ( $r=0.1729$ ). Це означає, що деякі здобувачі, незважаючи на орієнтацію на власні інтереси, можуть розглядати служіння суспільству як складову своєї професійної реалізації. Отже, отримані результати свідчать про різноманітність кар'єрних пріоритетів та

особистісних стратегій здобувачів освіти, що підкреслює важливість індивідуального підходу до розвитку кар'єрних компетенцій та консультування.

Дослідження психологічних особливостей спрямованості кар'єроорієнтованої особистості здобувачів вищої освіти дозволило виявити різні патерни їхнього кар'єрного розвитку. Було встановлено, що автономність у прийнятті рішень корелює зі зниженим фокусом на власних інтересах, що вказує на прагнення молоді до незалежності та зовнішньої кар'єрної реалізації. Водночас низька схильність до викликів та ризикованих ситуацій може свідчити про вибір більш стабільних та передбачуваних кар'єрних шляхів. Отримані результати також демонструють, що навіть особи, орієнтовані на власні інтереси, можуть розглядати професійну діяльність як засіб служіння суспільству.

Виявлені закономірності підкреслюють важливість розуміння індивідуальних особливостей кар'єрного розвитку та необхідність розробки програм, що сприятимуть підвищенню готовності здобувачів вищої освіти до професійного самоуправління. Формування кар'єрної стратегії потребує збалансованого підходу між розвитком професійної компетентності, соціальними взаємодіями та здатністю адаптуватися до змін на ринку праці.

#### **Список використаної літератури**

1. Базиль Л. О., Орлов В. Ф. Методологія формування кар'єрних орієнтацій і досягнення професійного успіху фахівців. *Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: світовий досвід, українські реалії і перспективи* / за ред. Кременя В. Г., Ничкало Н. Г.; уклад.: Аніщенко О. В., Лук'янова Л. Б. Київ: Знання України, 2018. С. 330–337.
2. Березовська Л. Кар'єрні орієнтації сучасних студентів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 1. С. 105–113.
3. Болотова В. О., Байдак Т. М. Кар'єрні орієнтації сучасного студентства. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2017. Вип. 76. С. 130–136.
4. Гончарова Н. О. Психологічні особливості формування кар'єрних орієнтацій студентів. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 223–233.
5. Гура Н. А. Організаційно-психологічні чинники розвитку і переривання кар'єри: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2019. 240 с.
6. Єрко А. І., Тимошук А. В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений*. № 12.1 (52.1), 2017. С. 64–67.
7. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Кар'єрні орієнтації сучасної студентської молоді (на прикладі окремої спеціалізації). *Психологія особистості*. Вип. 27. 2021. С. 109–113.

8. Остополець І. Ю., Борозенцева Т. В., Кучеренко Н. С., Кухар Т. В., Шайда О. Г. Особливості вольової регуляції працівників на етапі адаптації до професійної діяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. № 3, Том 2. С.21-31 DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-2-21-31>
9. Орлов В. Кар'єрні орієнтації суб'єктів сучасної професійної школи. *Professional Pedagogics*. 2018. № 13. С. 15–21.
10. Перегончук Н. В., Фальчук М. П. Кар'єра та кар'єрні орієнтації: вивчення змісту понять. *Молодий вчений*. 2018. № 12 (64). С. 60–64.
11. Фалько Н. М., Крижановський О. М., Остополець І. Ю., Прокоф'єва О. О., Крижановський П. О. Гендерні особливості самореалізації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. №1. С. 159-169 DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-64-2-5-159-169>
12. Шатілова О. С. Західні теорії кар'єрного розвитку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 2. С. 151–158.
13. Drenzo, M. S., Greenhaus, J. H., & Weer, C. H. Relationship between protean career orientation and work–life balance: A resource perspective. *Journal of Organizational Behavior*. 2015. 36(4), 538–560. <https://doi.org/10.1002/job.1996>
14. Donald, W. E., Baruch, Y., & Ashleigh, M. The undergraduate self-perception of employability: Human capital, careers advice, and career ownership. *Studies in Higher Education*. 2019. 44(4), 599–614. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1387107>

**Кузьо Л.І.,**

канд. психол. наук, доц., зав. каф.

мовної підготовки Львівського

державного університету внутрішніх справ

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Психічне здоров'я студентів у контексті військового конфлікту в Україні стало важливим об'єктом міждисциплінарних досліджень.

Одне з ґрунтовних досліджень виявило, що через 18 місяців після початку війни 62,5% студентів-медиків демонстрували ознаки стресу, 59,6% - тривоги, а 58,8% - депресивних симптомів. Крім того, майже половина респондентів (44,2%) мали значущі симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є тривожним показником з огляду на майбутню професійну діяльність цих осіб у сфері охорони здоров'я (Korda, 2025).

Ці дані свідчать про багаторівневий негативний вплив війни не лише на загальний психологічний стан молоді, але й на їхню академічну ефективність, мотивацію до навчання, професійну ідентичність та здатність до емпатійного контакту з пацієнтами у майбутньому. З огляду на те, що медичні студенти є майбутніми фахівцями, відповідальними за здоров'я нації, високий рівень психоемоційного виснаження в цій групі можна розглядати як загрозу для системи охорони здоров'я загалом.

Емпіричне дослідження науковців Дзеружинської Н. та Гиндич А., присвячене вивченню психічного здоров'я студентів різних українських університетів, підкреслює важливість географічного фактора. Зокрема, студенти, які проживають у зонах активних бойових дій або поблизу них, демонструють найнижчі показники психологічного благополуччя. Це свідчить про сильну кореляцію між безпосередньою загрозою життю та погіршенням ментального стану (Дзеружинська, Гиндич, 2025). Таким чином, при плануванні програм психологічної підтримки необхідно враховувати регіональні особливості та рівень безпеки конкретних груп студентів.

Загальний аналіз наявних досліджень свідчить, що психічне здоров'я студентської молоді в умовах війни істотно погіршується; це проявляється у високому рівні тривожності, депресивних симптомів, стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР); найбільш уразливими є студенти медичних закладів, які відчують не лише загальні воєнні загрози, але й тиск майбутньої професійної відповідальності; географічне розташування та наближеність до зони бойових дій є значущими чинниками ризику щодо ментального стану студентів; системна підтримка з боку університетів, психологічних служб та державних структур має бути адаптованою до конкретних обставин студентів – з урахуванням їх місця проживання, фаху, форми навчання (очна/дистанційна) та особистісних ресурсів.

У сучасній психологічній науці поняття резильєнтності розглядається як багатогранне явище, що поєднує в собі як стійкі особистісні характеристики, так і динамічні процеси адаптації. Зокрема, Асонов Д. та Хаустова О. у своїх дослідженнях зазначають, що резильєнтність може бути охарактеризована як певна "статична точка", що відображає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення після стресових впливів. Це визначення підкреслює, що резильєнтність не є постійною рисою, а змінюється залежно від конкретних обставин та досвіду особистості (Асонов, Хаустова, 2019).

Водночас, інші дослідники, такі як Г. Лазос, розглядають резильєнтність як динамічний процес, який охоплює біо-психо-соціальні аспекти та є результатом розвитку особистості протягом певного часу (Лазос, 2018). Цей підхід акцентує увагу на здатності психіки адаптуватися та

відновлюватися після несприятливих умов, що особливо актуально в контексті сучасних викликів, таких як війна чи пандемія.

Таким чином, аналіз наукових підходів до визначення резильєнтності свідчить про її складну природу, що поєднує в собі як статичні, так і динамічні елементи. Це розуміння є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я, особливо серед студентської молоді, яка стикається з численними стресовими факторами в умовах сучасного світу.

Резильєнтність, або психологічна стійкість, є ключовою здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій та швидко відновлюватися після криз. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності корелює з такими аспектами психологічного благополуччя, як автономія, особистісне зростання та здатність знаходити сенс у житті (Костюченко, 2022). Проте, не всі дослідження виявляють пряму залежність між резильєнтністю та загальним психологічним благополуччям, що свідчить про складність цього взаємозв'язку (Кузікова, 2023).

Резильєнтність та копінг-стратегії є взаємопов'язаними компонентами, що визначають здатність особистості ефективно справлятися зі стресом та підтримувати психологічне благополуччя. Розуміння цього взаємозв'язку є важливим для розробки ефективних програм підтримки студентів, особливо в умовах підвищеного стресу, таких як навчання в медичних закладах. Копінг-стратегії, або стратегії подолання стресу, поділяються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Перші спрямовані на вирішення проблеми, що викликає стрес, тоді як другі - на управління емоційною реакцією на стресор. Студенти медичних спеціальностей часто використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування та активне вирішення проблем, що сприяє кращій адаптації до навчального процесу. Емоційно-орієнтовані стратегії, як-от позитивне переосмислення та прийняття, також відіграють важливу роль, особливо в ситуаціях, які не піддаються контролю. Використання таких стратегій асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя серед студентів (Гозак, 2023; Кириченко, 2023).

Резильєнтність впливає на вибір копінг-стратегій. Студенти з високим рівнем резильєнтності частіше використовують адаптивні стратегії, такі як емоційне регулювання, пошук підтримки та позитивне переосмислення, і рідше вдаються до неадаптивних методів, як-от уникнення або самозвинувачення. Дослідження показують, що розвиток резильєнтності у студентів-медиків сприяє зниженню рівня вигорання, покращенню академічної успішності та загального психічного здоров'я. Фактори, що впливають на резильєнтність, включають особистісні риси, соціальну підтримку та ефективні стратегії подолання стресу (Somaia, 2015).

Дослідження Афузової Г.В свідчать, що резильєнтність є ефективним чинником у підвищенні психологічного благополуччя особистості. Існують докази того, що рівень психологічного благополуччя залежить від рівня резильєнтності індивіда. Психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне відчуття психічного здоров'я, що включає усвідомлення особистої цілісності та духовного аспекту життя (Афузова, 2023). Позитивне психологічне благополуччя є важливим елементом особистості студента-медика, сприяючи професійному та особистому задоволенню. У зв'язку з цим, включення тренінгів з розвитку резильєнтності та здорових стратегій подолання стресу до навчальної програми медичних закладів може допомогти студентам адаптуватися до стресового освітнього та робочого середовища.

Впровадження навчальних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, таких як тренінги з емоційного інтелекту та стрес-менеджменту, сприяє покращенню психологічного благополуччя студентів-медиків. Ці програми допомагають студентам розвивати навички саморегуляції, ефективного подолання стресу та підтримки психічного здоров'я в умовах високого навантаження.

Таким чином, інтеграція навчальних модулів з розвитку резильєнтності та психологічного благополуччя в медичну освіту є необхідною для підготовки майбутніх лікарів до викликів сучасної медичної практики.

Ці результати свідчать про те, що хоча загальний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям може бути незначним, окремі компоненти резильєнтності відіграють важливу роль у формуванні певних рис особистості, які сприяють адаптації та професійному розвитку студентів-медиків. Таким чином, розвиток резильєнтності може бути ефективною стратегією для підтримки психологічного благополуччя студентів у складних умовах навчання та майбутньої професійної діяльності.

Аналіз взаємозв'язку між резильєнтністю та стратегіями подолання стресу показав, що студенти з вищим рівнем резильєнтності частіше використовують стратегію самовідволікання ( $r=0,563$ ). Водночас вони рідше вдаються до активного подолання, вживання психоактивних речовин ( $r=-0,622$ ) та пошуку соціальної підтримки ( $r=-0,591$ ). Значущі кореляційних зв'язків між позитивним переосмислення, планування, гумором, прийняттям та самозвинуваченням не виявлено.

Результати дослідження свідчать про складний характер взаємозв'язку між резильєнтністю, психологічним благополуччям та стратегіями подолання стресу у студентів-медиків. Хоча загальний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям не є статистично значущим, окремі компоненти резильєнтності позитивно впливають на певні аспекти благополуччя. Крім того, вибір стратегій подолання стресу залежить

від рівня резильєнтності та психологічного благополуччя, що підкреслює важливість розвитку адаптивних механізмів подолання стресу в медичній освіті. Ці висновки можуть бути корисними для розробки програм підтримки психічного здоров'я студентів-медиків, спрямованих на підвищення резильєнтності та формування ефективних стратегій подолання стресу.

У межах дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям студентів-медичних спеціальностей, було виявлено, що вищий рівень психологічного благополуччя асоціюється з частішим використанням адаптивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення та прийняття. Ці результати підкреслюють важливість психологічного благополуччя як ресурсу для ефективного подолання академічного стресу. Зокрема, особи з вищим рівнем психологічного благополуччя частіше вдаються до позитивного переосмислення, планування та пошуку соціальної підтримки як стратегій подолання стресу. Ці стратегії сприяють кращій адаптації до навчального навантаження та зниженню рівня тривожності.

Дослідження, проведене серед студентів-медичних спеціальностей, виявило, що вищий рівень резильєнтності асоціюється з частішим використанням стратегій емоційного регулювання, пошуку підтримки, когнітивного переосмислення та меншою схильністю до вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Ці результати свідчать про те, що студенти з високою резильєнтністю здатні ефективніше справлятися зі стресом, використовуючи адаптивні копінг-стратегії та уникаючи деструктивних методів подолання труднощів.

Резильєнтні особистості частіше використовують позитивне переосмислення та вирішення проблем як основні стратегії подолання стресу. Зокрема, дослідження, проведене серед студентів-медиків, виявило, що високий рівень резильєнтності пов'язаний з активнішим використанням стратегій вирішення проблем та меншою схильністю до уникнення та поведінкової дезадаптації. Резильєнтні студенти рідше вдаються до неадаптивних копінг-стратегій, таких як заперечення, уникнення та поведінкова дезадаптація, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з академічним та емоційним стресом.

Ресурси резильєнтності у студентів-медиків в умовах воєнного стану демонстрували позитивний зв'язок із позитивним мисленням, копінг-стратегіями, орієнтованими на вирішення проблем, а також зі схильністю до пошуку підтримки. У межах даного дослідження, проведеного в умовах підвищеного стресу воєнного часу, пошук підтримки студентами-медиками був більшою мірою представлений інструментальними формами (зверненням за порадою, практичною допомогою), ніж емоційним вираженням (вентильацією). Ймовірно, орієнтація на конкретну допомогу в

умовах кризи є більш ефективною для подолання труднощів, ніж емоційне розвантаження, що має короткотривалий ефект.

Студенти з вищим рівнем внутрішніх ресурсів резильєнтності частіше вдавалися до адаптивної копінг-стратегії у формі пошуку підтримки, що, у свою чергу, сприяло кращій адаптації до викликів навчання в умовах нестабільності. Додатково, як пошук підтримки, так і менше залучення до неадаптивних (наприклад, унікальних) стратегій безпосередньо позитивно впливали на рівень адаптації. Такі особистісні характеристики, як оптимізм, відчуття контролю та висока самооцінка, сприяють ефективнішій адаптації через більшу готовність звертатися по соціальну підтримку. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі адаптаційних процесів у студентів-медиків в умовах хронічного стресу та невизначеності, зумовлених війною.

На основі проведеного дослідження та аналізу актуальних наукових джерел сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та розвиток резильєнтності студентів-медичних спеціальностей в умовах воєнного стану.

*Інтеграція тренінгів з розвитку резильєнтності в освітній процес.*

Включення до навчальних програм курсів і тренінгів, спрямованих на розвиток резильєнтності, є доцільним кроком для підвищення адаптивних можливостей студентів. Такі заходи можуть включати: тренінги з емоційного інтелекту та стрес-менеджменту, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та ефективного подолання стресу; програми з розвитку позитивного мислення та оптимізму, які сприяють формуванню конструктивного ставлення до труднощів та підвищують мотивацію до навчання; заняття з формування навичок самопомогі та самопідтримки, які допомагають студентам розпізнавати власні потреби та ефективно реагувати на стресові ситуації.

*Сприяння участі студентів-медиків у волонтерській діяльності.*

Участь у волонтерських ініціативах є ефективним засобом розвитку психологічної стійкості та професійної ідентичності майбутніх медичних працівників. Дослідження, проведене Зоряною Ковальчук та Наталією Наконечною, виявило, що волонтерство сприяє формуванню резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у студентів-медиків (Ковальчук, 2024).

У зв'язку з цим, рекомендується інтегрувати волонтерську діяльність у навчальні програми медичних університетів. Це дозволить студентам набути практичного досвіду та розвивати необхідні особистісні якості. Створювати умови для участі студентів у волонтерських проектах. Проводити тренінги та семінари, спрямовані на розвиток резильєнтності та асертивності, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості студентів та їх готовності до професійної діяльності в умовах стресу.

### *Розвиток адаптивних копінг-стратегій.*

Навчання студентів ефективним стратегіям подолання стресу є ключовим аспектом підтримки психічного здоров'я. Рекомендується використання методик позитивного переосмислення та прийняття; навчання технік релаксації та медитації; підвищення обізнаності про неадаптивні копінг-стратегії: уникнення чи самозвинувачення, з метою їх мінімізації.

### *Врахування індивідуальних та регіональних особливостей.*

Під час розробки програм підтримки психічного здоров'я важливо враховувати географічне розташування студентів, особливо тих, хто перебуває в зонах активних бойових дій; індивідуальні потреби та особливості студентів, включаючи рівень резильєнтності, наявність соціальної підтримки та особистісні ресурси.

Проведене дослідження серед студентів-медиків виявило, що високий рівень резильєнтності сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, таких як емоційне регулювання, пошук підтримки, когнітивне переосмислення та зменшує схильність до вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Ці результати підкреслюють важливість резильєнтності у формуванні ефективних механізмів подолання стресу.

Крім того, встановлено, що високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний з частішим використанням позитивного переосмислення та прийняття як стратегій подолання стресу. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя є важливим чинником у виборі ефективних копінг-стратегій.

Таким чином, розвиток резильєнтності та впровадження адаптивних копінг-стратегій є критично важливими для підтримки психічного здоров'я студентів-медиків в умовах війни. Інтеграція тренінгів з розвитку резильєнтності та здорових стратегій подолання стресу до навчальної програми медичних закладів може допомогти студентам адаптуватися до стресового освітнього та робочого середовища, зберігаючи при цьому високу якість життя та професійну ефективність.

### **Список використаної літератури**

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. PMGP [інтернет]. 25, Грудень 2019 [цит. за 14, Серпень 2022];4(4):e0404219. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Афузова Г.В., Найдюнова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Габітус. Випуск 53. 2023. 100-104. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2>
3. Дзеружинська Н, Гиндич А. Дослідження психічного здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи. PMGP [інтернет]. 10, Березень 2025 [цит. за

02, Червень 2025];10(1). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/596>

4. Ковальчук З., Наконечна Н. Формування резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у процесі професійного становлення студентів-медиків у волонтерській діяльності. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. Вип. 4(76). С.313–319. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319>

5. Костюченко, О. В., Бриль, М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. № 33 (72), 2. 2022. 43-51.

6. Кузікова С. Б. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості. 2023. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3>

7. Кузікова, С., Щербак, Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. № 8. 2022. 39–46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>

8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. № 14. С. 26– 64.

9. [Korda, Mykhaylo & Shulhai, Arkadii & Shevchuk, Oksana & Shulhai, Olexandra & Shulhai, Anna-Mariia. \(2025\). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. Frontiers in Public Health. 12. 10.3389/fpubh.2024.1457026.](https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026)

10. Somaiya, Mansi & Kolpakwar, Swapnil & Faye, Abhijeet & Kamath, Ravindra. (2015). Study of mechanisms of coping, resilience and quality of life in medical undergraduates. Mansi Somaiya, Swapnil Kolpakwar, Abhijeet Faye, Ravindra Kamath. Indian journal of social psychiatry. 31. 19-28. 10.4103/0971-9962.161995.

**Kopilevych A.O.,**  
student of USZ-24-dm at  
East Ukrainian National  
University named after  
V.Dal

## **IMPLEMENTATION OF HUMANITARIAN STANDARDS IN NATIONAL LEGISLATION ON SOCIAL PROTECTION: MECHANISMS FOR APPROXIMATION TO EUROPEAN NORMS**

The current stage of Ukraine's European integration is accompanied by a revision of approaches to social policy and a reorientation towards international humanitarian standards. In the field of social protection, key reference points are

provided by universal UN instruments (primarily the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights), as well as regional European instruments – the (Revised) European Social Charter and the European Pillar of Social Rights [1–3]. Their implementation is viewed not only as an international legal obligation, but also as a tool for modernising the national system of social protection.

The aim of this paper is to outline the key humanitarian standards in the area of social protection and to analyse the mechanisms for their incorporation into Ukraine’s national legislation in the context of approximation to European norms.

The International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights enshrines the right to social security, an adequate standard of living, health care and education, imposing on States the obligation to progressively realise these rights, taking into account available resources [1]. The European Social Charter specifies standards in the fields of labour, social security, social and medical assistance, and the protection of families, children and persons with disabilities, thereby setting minimum requirements for national social protection systems [2]. The European Pillar of Social Rights, although political rather than treaty-based in nature, shapes the contemporary “matrix” of principles of the EU social state: equal opportunities, fair working conditions, adequate social protection and inclusion [3; 4].

The incorporation of these standards into national legislation is carried out through a set of interrelated mechanisms. First, this includes the ratification of international treaties and the recognition of their status as an integral part of the national legal system. Ukraine has ratified the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights and the Revised European Social Charter, thereby assuming obligations with regard to a range of social rights [1; 2]. Second, an important instrument for countries moving closer to the EU is the transposition of EU directives into labour and social legislation. The Association Agreement between Ukraine and the EU envisages the gradual approximation of norms in the fields of employment, social policy and equal opportunities to the EU *acquis*, which is implemented through the adoption of new legislation and amendments to existing acts [3; 5].

Third, specific programmes for the harmonisation and adaptation of legislation are being implemented – in particular, the Nationwide Programme for the Adaptation of the Legislation of Ukraine to the Legislation of the European Union, as well as Association Agreement implementation plans that include dedicated sections on social policy [3]. Fourth, judicial practice and international monitoring mechanisms play a crucial role: judgments of the European Court of Human Rights in cases related to social benefits (for example, *Pichkur v. Ukraine*) and the conclusions of the European Committee of Social Rights prompt a revision of national norms and practices towards more complete compliance with social rights [6]. Fifth, institutional changes and systematic monitoring of compliance with obligations are indispensable: this involves the establishment and

strengthening of relevant bodies (the Ministry of Social Policy, governmental structures for European integration), the enhancement of parliamentary oversight, and the development of the role of the national ombudsman [4; 5].

The Ukrainian case illustrates both progress (harmonisation of selected norms on employment, non-discrimination and occupational safety, expansion of the list of obligations under the European Social Charter) and persistent constraints: resource deficits that hinder the provision of an adequate level of social benefits, incomplete implementation of certain ratified provisions, and delays in enforcing judicial decisions in the social sphere. Similar challenges can be observed in other countries approximating their legislation to the *acquis* (Moldova, Western Balkan states), which indicates the systemic nature of the problem [4; 5].

In conclusion, the incorporation of humanitarian standards into national legislation on social protection is a multi-level process that combines international legal obligations, legislative and institutional reforms, judicial practice and monitoring mechanisms. For Ukraine, which is moving along the path of European integration, the consistent use of these mechanisms is a key precondition not only for the formal approximation to European norms, but also for a genuine improvement in the level of social protection for the population.

### References

1. International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights of 16.12.1966 // *Ofitsiynyi visnyk Ukrainy* (Official Gazette of Ukraine). – 2008. – No. 13. – P. 11.
2. On the Ratification of the European Social Charter (revised): Law of Ukraine of 14.09.2006 No. 137-V // *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy* (Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine). – 2006. – No. 43. – Art. 418.
3. On the Nationwide Programme for the Adaptation of the Legislation of Ukraine to the Legislation of the European Union: Law of Ukraine of 18.03.2004 No. 1629-IV // *Ofitsiynyi visnyk Ukrainy* (Official Gazette of Ukraine). – 2004. – No. 16. – Art. 1085.
4. Orlovska, I. H. The European Pillar of Social Rights as a Guideline for Ukraine's Social Policy in the Context of the European Vector of Development // *Pivdennoukrainskyi pravnychi chasopys* (Southern Ukrainian Legal Journal). – 2020. – No. 1. – Pp. 58–64.
5. Kiss, S. V. Implementation by Ukraine of the European Standards of the Social State as Set Forth in the Association Agreement between Ukraine and the European Union // *Aktualni problemy derzhavy i prava* (Current Problems of the State and Law). – 2015. – Issue 75. – Pp. 275–280.
6. European Court of Human Rights. Case of *Pichkur v. Ukraine* (application no. 10441/06): Judgment of 07.11.2013. Official translation.

**Сльот М.О.,**

здобувачка каф. практичної психології

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ НА ТРАВМУ**

Особистість, яка переживає горе, потребує постійних, але не нав'язливих візитів і хороших слухачів. У деяких випадках роль слухача може виконувати психолог. Детальніше розглянемо процес скорботи, його завдання і, відповідно, деякі принципи психологічної допомоги особам у цей період їхнього життя. Досвід смерті близької людини сповнений дуже сильних, іноді руйнівних емоцій, і тому часто призводить до змін (тривалих або короткочасних) в емоційному стані та поведінці особистості. Тривалість і інтенсивність скорботи в цілому, а також її етапи, є досить індивідуальними і залежать від багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів. Наприклад, ступінь несподіванки смерті близької людини, її характер, вік померлого, особливості відносин з ним, а також особистісні особливості скорботного.

Однак одним з найважливіших показників, що визначають тривалість скорботи, є ступінь успішності, з якою скорботна особа виконує так звану роботу скорботи, знову адаптується до середовища, в якому вже немає втраченої людини, і формує нові відносини. Вважається, що нормальний траур може тривати в середньому один рік. При цьому, наприклад, Б. Дейтс зазначає, що «наприкінці третього року біль від втрати зменшиться до такого ступеня, що стане повністю контрольованим», а Р. Муди і Д. Аркангел вказують, що середній термін, протягом якого відбувається стабілізація особистості, становить 46 років.

Таким чином, в цілому у більшості випадків для подолання втрати потрібно від 6 місяців до 1,5 року. Слід зазначити, що період скорботи, що триває більше року, може бути пов'язаний з високим рівнем самозвинувачення. Однією з найбільших перешкод у процесі скорботи є те, що багато людей намагаються уникнути інтенсивного страждання, пов'язаного з досвідом болю, і уникають вираження емоцій, необхідних для скорботи. Так, під час періоду скорботи найбільш характерними почуттями для більшості осіб, які переживають скорботу, є жаль, провини або сором, пов'язані з «незавершеними» стосунками: «Шкода, що я останнім часом мало з нею розмовляв», «я думав, що можна було б допомогти, що слід було наполягати на госпіталізації», «я хотів би попросити вибачення, бо останнім часом поведився погано: дуже боявся наблизитися до бабусі. Це мене дуже засмучує», «...я помилився щодо свого брата, і вже нічого не можна змінити», «я думав тільки про цю подію: як вона страждала, коли помирала, величезне почуття провини перед усіма нами, за те, що нікого не було вдома, за те, що ми могли запобігти її смерті». Ці переживання є характерною складовою процесу скорботи, оскільки система відносин не може бути миттєво

відновлена в момент смерті або втрати близької людини, і ці відносини продовжують «жити» в особистості скорботного, не маючи можливості реалізуватися. Після смерті близької людини може настати період дуже важких емоційних змін.

У 60-х роках Е. Кюблер-Росс дійшла висновку, що вплив новини про смерть на людину має кілька етапів. Перший етап цього періоду, як правило, є етапом шоку: трагічна новина викликає жах, емоційне заціпеніння, відсторонення від усього, що відбувається, або, навпаки, внутрішній вибух. Світ може здаватися нереальним: час у сприйнятті людини може прискоритися або зупинитися, простір може звужитися. Іноді особистість в такому стані механічно проходить всі ритуали, пов'язані з похоронами.

Наступний етап – етап заперечення, який характеризується невірою в реальність втрати. Особистість переконує себе та інших, що «все зміниться на краще», що «лікарі помилилися», що «це лише непритомність і вона скоро повернеться» тощо. Свідомість не сприймає ідею смерті когось, уникає болю, який загрожує її знищити, і не хоче вірити, що її власне життя теж має змінитися. У цей період життя нагадує кошмар, і особистість відчайдушно намагається «прокинутися», щоб переконатися, що все залишається як раніше. Заперечення – це природний захисний механізм, який підтримує ілюзію, що світ зміниться відповідно до наших «так» і «ні», або, ще краще, залишиться незмінним. Але поступово свідомість починає приймати реальність втрати і її біль, ніби раніше порожній внутрішній простір починає заповнюватися емоціями.

Третій етап: агресії, який виражається у вигляді обурення, агресивності та ворожості до оточуючих; звинувачуючи у смерті близької людини себе, родичів або знайомих, лікаря, який її лікував, Бога тощо. Перебуваючи на цьому етапі протистояння зі смертю, особистість може погрожувати «винуватцям» або, навпаки, віддаватися самобичуванню, відчуваючи провину за те, що сталося. Про цей етап С. Левін написав наступне: «Роздратування виникає з почуття безсилля, яке завжди було присутнє, але тепер знаходиться в центрі нашої уваги.

Гнів – це просто болісний і ізолюючий досвід. Бути поруч з людиною, яка роздратована «несправедливістю життя», означає бути м'яким і чуйним до її страждань, стати відкритим простором, в якому буря незабаром вщухне». Коли гнів знаходить вихід і інтенсивність емоцій зменшується, настає стадія депресії, меланхолії, самотності, замкнутості та глибокого занурення в реальність втрати. І хоч би якими нестерпними були почуття провини, відчуття несправедливості та неможливості продовжувати існувати, все це є природним процесом подолання втрати. Для деяких осіб вийти з цього стану практично неможливо, але більшість через деякий час здатні почати відбудовувати своє життя, приймаючи те, що сталося. Адже щоб подолати таку подію, як смерть, потрібно прожити її, оплакати. І чим

більше особистість дозволяє собі це робити, чим більше вона готова прийняти втрату в своєму житті, тим легше їй прийняти смерть і, більшою чи меншою мірою, змиритися з нею. І якщо вона здатна відкрити своє серце для болю, це допоможе їй зрозуміти сенс цього болю і знайти прощення.

Ймовірно, саме на четвертому етапі відбувається більша частина роботи з горем, тому що особистість, яка стикається зі смертю, має можливість через глибоку смуток і біль шукати сенс того, що сталося, переосмислити цінність власного життя, поступово залишати позаду стосунки з померлим, пробачити його і пробачити себе. У цьому сенсі смуток є продовженням творчого процесу пошуку себе і власного життя. Занурення в безнадію дозволяє побачити те, від чого особистість так довго тікала: це свого роду зупинка, яка дозволяє побачити все. Вважається, що впоратися з вихором можна, лише занурившись у його джерело: це занурення є етапом депресії, важливо вчасно вийти з нього. Особи, які це зробили, проходять довгий шлях не тільки в горі за втратою, але й у пошуках себе, свого зв'язку зі світом, причин і сенсу того, що сталося. Ця внутрішня робота знаменує перехід до останнього етапу горя.

Попередні етапи були пов'язані з опором смерті, і емоції, що їх супроводжували, були здебільшого деструктивними за своєю природою. П'ятий етап скорботи – це стадія прийняття смерті. Очевидно, що існує кілька рівнів прийняття. Одним з найпоширеніших рівнів є смирення; С. Левін називає його «комунікативним різновидом депресії»; «втечею від страху, смертю перед смертю», тихою безнадією і безнадійною стагнацією.

Інший рівень – це розуміння того, що зі смертю коханої людини власне життя не втратило сенсу, воно як і раніше має цінність і залишається таким же значущим і важливим, незважаючи на втрату. На цьому етапі особистість може пробачити себе, відпустити образу, взяти на себе відповідальність за своє життя і відновити себе. Такі переживання можуть принести з собою нове увявлення про власне життя, переосмислення цінності буття і, в кінцевому підсумку, визнання мудрості і глибокого сенсу всього, що відбувається.

З цієї точки зору, смерть може принести не тільки страждання, але і більш повне відчуття життя; подарувати переживання єдності і зв'язку зі світом, повернути людину до себе. Здається, все дуже просто: лише п'ять кроків від шоку до повного прийняття смерті. Однак слід зазначити, що ми говоримо про етапи скорботи, етапи болю, тому що це допомагає нам зосередитися на потоці змін всередині людини і зрозуміти їх суть. І хоча виділяються загальні закономірності, кожна особа є особливим випадком; мова йде не про «етап», а про безперервний процес змін у внутрішньому стані, сповнений страждань, страху і пошуків.

Скорбота є культурною нормою, але в деяких випадках реакція на скорботу стає патологічною і руйнує подальше життя людини. Р. Кучунас,

спираючись на роботи Е. Ліндеманна, виділяє такі ознаки патологічної скорботи, при яких необхідна допомога професійного психолога:

1. Особистість не може говорити про втрату (наприклад, про померлу людину) без прояву ознак гострої скорботи, навіть якщо втрата сталася давно.
2. Подібні події в житті інших людей викликають у особистості інтенсивні переживання власної втрати.
3. Особа часто порушує тему втрат або тему своєї безправності та безсилля перед обставинами життя.
4. Зберігання речей померлого в межах, що виходять за межі розумного. Наприклад, зберігається кімната або вівтар з фотографіями, створюється своєрідний музей втрати.
5. Поява симптомів, схожих на ті, що були у хворого перед смертю.
6. Особистість здійснює радикальні зміни в своєму житті, які не відповідають обставинам. Наприклад, раптовий від'їзд, еміграція, відмова від близьких, друзів тощо.
7. Хронічна депресія з почуттям провини та втратою самооцінки.
8. Імітація померлого (іноді навіть якщо людина не має на це бажання).
9. Незрозумілий смуток, що виникає в один і той же час року.
10. Страх померти від тієї ж хвороби, що і кохана людина. Щоб зрозуміти, що саме відбувається в процесі скорботи, можна розглядати не етапи, а завдання, які повинна вирішити людина, що переживає скорботу.

### **Список використаної літератури**

1. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери.- 2-ге видання / За аг. ред. проф. І.Д. Звереві.- Київ, Сімферополь: Універсум, 2013.-536с.
2. Зверева І.Д., Безпалько О.В., Харченко С.Я. Соціальна робота в Україні: навч. посіб. / заг. ред. І.Д. Звереві, Г.М. Лактіонової. – К. : Наук. світ, 2003. – 117 с.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

**Шип Н.С.,**  
старший викладач кафедри  
теорії, методики і практики фізичного виховання  
ХНПУ імені Г.С.Сковороди,  
**Павлова Д.А.,**  
здобувач 1 рівня вищої освіти факультету  
соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій  
ХНПУ імені Г.С.Сковороди

## СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Використання адаптивного спорту для фізичної та психологічної реабілітації військових має на меті не тільки підвищення рівня фізичної активності, відновлення рухових функцій, розвиток фізичних якостей. Він є також потужним інструментом для відновлення впевненості у власних силах, реінтеграції в суспільство та підвищення якості життя. Застосування елементів спортивного орієнтування передбачає різні види активності, вирішення психологічних та інтелектуальних завдань, допомагає відновити або покращити рухові функції, розвивати фізичні якості. Регулярні тренування, участь у змаганнях мають мотиваційний вплив на психіку ветерана, соціалізують спілкування, сприяють полегшенню стресових станів.

Ключові слова: спортивне орієнтування; адаптивний спорт; реінтеграція ветеранів.

**Вступ.** В усьому світі існує тенденція постійного зростання чисельності людей, які потребують фізичної та психологічної реабілітації внаслідок хвороб, катастроф, нещасливих випадків, тощо. Особливо це питання актуальне в нашій країні, обтяженій воєнними діями, коли ця соціальна група поступово перетворюється в усе більш кількісно значиму відносно загального складу населення. Тому відновлення та адаптація людей після військової служби є актуальним напрямком державної політики.

Україна на державному рівні активно розвиває політику щодо адаптивного спорту, особливо враховуючи зростаючі потреби у фізичній та психологічній реабілітації ветеранів, військовослужбовців та цивільних осіб з інвалідністю внаслідок війни. Розвиток адаптивного спорту є частиною створення безбар'єрного простору в Україні. Підтримується створення та розвиток мережі адаптивних спортивних клубів у громадах, при підтримці громадських та благодійних організацій [2; 4].

Також великий внесок національних спортивних федерацій у сприянні розвитку адаптивного спорту. Вони організують змагання та заходи, що об'єднують людей з обмеженими можливостями. Крім того, створені центри досліджень соціальних комунікацій, які допомагають учасникам бойових дій вдосконалювати свої навички в адаптивних видах спорту.

**Постановка проблеми.** Завдання адаптивного спорту — за допомогою фізичної активності, враховуючи індивідуальні потреби людини з травмами чи пораненнями надати допомогу у фізичній і психологічній реабілітації. Адаптивний спорт залучає багато видів рухової активності, які дозволяють ветеранам повернутися до активного життя та відчути підтримку

спільноти. Багато українських військових, що отримали поранення чи ушкодження, після закінчення лікування потребують реабілітації фізичного та ментального здоров'я. Тому питання відновлення функцій організму, повернення працездатності та психічної рівноваги є дуже актуальним. Одним з найдієвіших реабілітаційних заходів є фізкультурно-спортивна реабілітація. Вона включає в себе фізичні вправи різної спрямованості, за допомогою яких здійснюється відновлення або компенсація функціональних можливостей організму, поліпшення фізичного і психологічного стану [1].

Поряд з функціональним відновленням, покращенням рухових функцій, розвитком фізичних якостей, ці заняття сприяють зменшенню хронічного болю та покращенню загального самопочуття, позитивно впливають на психологічний стан (нормалізується сон, контролюється вага), регулярні заняття стають вирішальним стимулом для повноцінного повернення до цивільного життя. Спортивні досягнення дають відчуття успіху та самодостатності. Спілкування в спортивному колективі протидіє відчуттю ізоляції, надає відчуття належності до спільноти.

Чітка організація під час тренувань допомагає контролювати власне життя, дисциплінує. Встановлення цілей, досягнення намічених результатів мотивує на пізнання нових різновидів фізичної активності. До людини повертається впевненість у собі, спілкування з однодумцями сприяє соціальній адаптації, що є реінтеграцією у суспільство [4].

В загальному розумінні адаптивна фізична культура покликана покращувати якість життя, сприяти соціалізації й інтеграції людини в суспільство. Завдання адаптивної фізичної культури (а в її складі: адаптивного спорту, адаптивної рухової рекреації) вирішувати крім фізичного розвитку, важливі завдання соціалізації військовослужбовців, надання можливості в подальшому вести активний спосіб життя як кінцевої мети реабілітації [1].

Заняття спортивним орієнтуванням, якщо застосовувати цей вид спорту в якості адаптивного, ефективно розвивають рухові навички, сприяють розвитку і корекції психологічних якостей, інтелектуальному розвитку, тренують навички прийняття рішень в постійно змінюваних умовах.

Проведення тренувань та змагань на свіжому повітрі має позитивний вплив з терапевтичної та оздоровчої точки зору. Як будь-яка фізично-оздоровча діяльність, спортивне орієнтування сприяє зниженню рівня стресу, сприяє виникненню позитивних реакцій на оточення [3].

**Результати та їх обговорення.** Під час воєнних дій організм військових зазнає потужного фізичного і психологічного впливу, вони отримують поранення, потужний стрес і, як наслідок, порушення психологічних процесів. Це зумовлює труднощі пристосування до мирного життя, стандартних цінностей суспільства. Тому для реабілітації військових

використовується цілий комплекс різних реабілітаційних впливів, які є різнобічними, але взаємопов'язані та доповнюють один одного [4].

Адаптивна фізична культура використовується в багатьох країнах, адаптивний спорт активно розвивається. Спрямування його здебільше оздоровче-рекреативне, він виступає як засіб та метод ефективно-оздоровчого відпочинку, в якості відновлення та підтримки працездатності військових, пожежників, поліцейських, людей екстремальних професій. Водночас існує суто спортивне спрямування адаптивного спорту на вдосконалення в певному виді, розвиток рухових якостей та здібностей, підготовку до участі у змаганнях («Ігри нескорених» тощо) [1].

В адаптивному спорті особлива увага спрямовується на контроль психічних процесів: відчуття, сприйняття, уявлення, прояв емоцій, вольові зусилля. Ці прояви наявні і при заняттях спортивним орієнтуванням як одним з видів рухової активності. За типом фізичного навантаження на організм спортивне орієнтування відноситься до видів спорту на витривалість (подібно до легкої атлетики, лижних перегонів, біатлону). За інтелектуальною складовою, необхідністю вирішення логічних завдань в невеликий проміжок часу орієнтування можна порівняти з грою в шахи і шашки. Кількість технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічних проявів наближає орієнтування до спортивних ігор [1; 3].

Заняття спортивним орієнтуванням сприяють відновленню та поліпшенню здоров'я військовослужбовців. Сприяють відновленню функціонального стану кардіо-респіраторної системи, розвитку та зміцненню м'язів і зв'язок, удосконаленню фізичних якостей: витривалості, спритності, координаційних здібностей. Програма активної реабілітації «Повернись живим», що ефективно впроваджується в Україні, включає туристичні маршрути, різновиди ходьби та бігу, рух пересіченою місцевістю [2; 4]. Застосування за цими програмами спортивного орієнтування не просто сприяє реалізації засад здорового способу життя, а всебічно розвиває та відновлює особистість, вирішуючи проблеми складності прийняття рішень, питання самостійного мислення; урізноманітнює зовнішній простір, в якому відбувається терапевтичний вплив на травмованих; покращує комунікативні здібності, дає можливості для більш ефективної соціальної адаптації; сприяє створенню стійкого позитивного психоемоційного стану військовослужбовців, що проходять реабілітацію. Військові, займаючись спортивним орієнтуванням, максимально наближаються до тих умов, в яких діяли під час виконання професійних завдань на полі бою. Через деякий період занять вони відмічають збільшення “позитивного ефекту” і соціального функціонування, а також зменшення “негативного ефекту”. Зменшуються прояви депресії і тривоги. Людина починає більш спокійно відноситись до своїх фізичних здібностей, усвідомлено ставиться до порівняння себе з іншими. Це свідчить про долання не лише фізичних, а й

психічних бар'єрів, які перешкоджають повноцінному життю. Виникає потреба бути здоровим та вести здоровий спосіб життя, збільшувати свою розумову та фізичну працездатність [4]. Зникає відчуття непотрібності, приходить розуміння необхідності особистісного внеску в життя суспільства. Порівняно з іншими видами спорту, в яких фізична підготовка відіграє визначальну роль, успішність в спортивному орієнтуванні великою мірою залежить також від технічної, тактичної і психологічної підготовки, інтелектуальних здібностей. Це визначає реальну практичну потребу у заняттях зі спортивного орієнтування в якості адаптивного виду спорту та засобу фізичної реабілітації. Такий різновид спортивного орієнтування як трейл-орієнтування був спеціально створений саме для спортсменів з обмеженими можливостями. Для змагань в цьому виді орієнтування спортсмени задіюють технічні, тактичні навички та логічне мислення, а в змаганнях приймають участь навіть ті, хто не може самостійно пересуватись.

**Висновки.** В якості засобу покращення фізичного і функціонального стану військовослужбовців, що потребують фізкультурно-спортивної реабілітації, заняття спортивним орієнтуванням сприяють ефективному відновленню організму. Фізичне навантаження, що виконується на тлі вирішення інтелектуальних завдань, на свіжому повітрі, не має монотонного характеру, сприяє швидкому поліпшенню здоров'я, відновленню фізичних якостей та психічних функцій. Засобами спортивного орієнтування можна значно ефективніше вирішувати завдання інтеграції військових до активного життя у суспільстві, покращення їх фізичного і функціонального стану та швидкого відновлення працездатності.

### Список використаної літератури

1. Адаптивний спорт – офіційно окремий напрям фізичної культури [Електронний ресурс]. URL: <https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/adaptivniy-sport--ofitsiyno-okremiy-napryam-fizichnoi-kulturi>
2. Конох А.П. Підготовка фахівців спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах / А.П. Конох, О.Є. Конох // Вісник Запорізького національного університету. – Запоріжжя. – 2009. – № 2. – С. 55–60.
3. Спортивне орієнтування як засіб фізичної підготовки курсантів / О.В.Михнюк [та ін.]// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ. – 2021. – Вип. 11. – С. 96-99.
4. Тимошук М.О. Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів військовослужбовців АТО і ОСС в Україні / М.О.Тимошук, О.В.Руденко // Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали

науково-практичної конференції з міжнародною участю. [ Івано-Франківськ – Київ]. – 2020. – С. 90-98.

**Фроленкова Н. О.**,  
канд. пед. наук, доц.,  
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія,  
**Фроленков Ю.В.**,  
вчитель фізичної культури,  
КЗЗСО «Ліцей № 15 імені Олександра Співачука  
Хмельницької міської ради»

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ: АКТУАЛЬНІСТЬ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Фізична культура, як невід’ємна складова загальної системи освіти, має на меті не лише фізичний розвиток особистості, а й формування її свідомого та ціннісного ставлення до власного здоров’я та способу життя. У дослідженнях сучасних наукових пошуків актуалізовано різні аспекти означеної проблеми. Так, у праці А. Абдули, А. Королячук, Ю. Мосейчук щодо формування у молоді ціннісного ставлення до власного здоров’я засобами фізичної культури окреслено провідні шляхи його реалізації [2]. У сучасному світі, позначеному гіподинамією, надмірним використанням цифрових технологій та зростанням рівня різних захворювань, активний спосіб життя молоді набуває критичного значення. За П. Лівак, це не просто відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, що досягається через регулярну фізичну активність [3].

Активний спосіб життя – модель поведінки, яка включає регулярну фізичну активність (відповідно до вікових та індивідуальних потреб), збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок, достатній сон та психоемоційну стійкість. Фізична активність, як ключовий компонент активного способу життя, є будь-яким рухом тіла, виробленим скелетними м’язами, що вимагає витрат енергії. Фізична освіта виступає інструментом для набуття знань, умінь, навичок та формування стійкої мотивації до включення цієї активності у повсякденне життя.

Фізична культура виконує кілька критично важливих функцій: навчальна функція розкриває знання про фізіологію, гігієну, вплив фізичних вправ на організм та безпеку занять); рухова (моторна) передбачає розвиток фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та формування життєво необхідних рухових навичок – плавання, біг, ігри, надання першої допомоги; виховна (ціннісно-мотиваційна) формує

внутрішню мотивацію до самостійних занять, усвідомлення цінності здоров'я, виховання вольових якостей та навичок самоорганізації.

Мету фізичної культури вбачаємо не просто навчанні виконання вправ, а сформувати потребу у русі, зробити його органічною частиною життя особистості. На думку О. Захарової, В. Махно, Т. Мотузенко роль фізичної освіти полягає у профілактиці гіподинамії та неінфекційних захворювань, тому фізична освіта фізична культура є потужними превентивними чинниками у боротьбі з гіподинамією – сучасною хворобою, що характеризується низьким рівнем рухової активності. Регулярні заняття, інтегровані в освітній процес, забезпечують розвиток та зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, підтримку оптимальної маси тіла та профілактику ожиріння, формування правильної постави та зміцнення опорно-рухового апарату, зниження ризику розвитку цукрового діабету II типу, деяких видів раку та остеопорозу [1].

Особливого значення набуває формування компетентності здоров'я – здатності молоді людини самостійно оцінювати свій фізичний стан, вибирати адекватні засоби фізичного вдосконалення та приймати відповідальні рішення щодо свого способу життя.

Зважаючи на актуальність фізичної культури, існують виклики на шляху формування активного способу життя, які знижують її ефективність у формуванні активного способу життя. До них відносимо:

- Узвичаєні програми та інфраструктура, оскільки нерідко шкільні програми орієнтовані на нормативну складову замість формування стійкої мотивації та навичок для життя, а також не усі спортивні зали та обладнання відповідають сучасним вимогам.

- Недостатня кваліфікація та мотивація вчителів/викладачів, тому що вони мають бути не лише тренерами, а й промоутерами здорового способу життя, здатними застосовувати інноваційні технології.

- Формальне ставлення учнів, бо фізична культура часто сприймається молоддю як другорядний предмет, що не впливає на академічний успіх.

- Домінування «екранного часу», надмірне захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами та пасивними формами дозвілля витісняє фізичну активність.

- Негативний вплив соціального оточення – відсутність підтримки фізичної активності з боку сім'ї, друзів чи шкільного колективу.

- Психологічний дискомфорт, оскільки страх бути оціненим або висміяним через низький рівень фізичної підготовки може відштовхувати молодь від занять.

- Недооцінка ролі активного способу життя у професійному успіху позаяк молодь часто не бачить прямого зв'язку між фізичним здоров'ям та майбутньою кар'єрою.

Отож, ці та інші виклики на шляху до формування активного способу життя набувають великого значення у сучасних реаліях воєнно-політичної ситуації в Україні. Для подолання викликів та підвищення ролі фізичної культури у формуванні активного способу життя необхідна комплексна реформа, яка охоплює зміст, методи та інституційне забезпечення, які можуть розглядатися одним із завдань у перспективі освітньої політики країни.

Ю. Танасійчук [3] розкриває проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах аналізуючи сучасний стан та напрями розвитку. Суголосні із думкою автора у тому, що одним із шляхів подолання труднощів є інноваційний підхід до змісту навчання та методики викладання, який має декілька складових. Конкретизуємо їх: персоналізація та індивідуалізація (перехід від уніфікованих програм до гнучких модулів, які дозволяють учням обирати види активності, що відповідають їхнім інтересам та потребам (наприклад, функціональний тренінг, йога, командні види спорту, спортивний туризм); інтеграція здоров'язбережувальних технологій (включення елементів психологічної саморегуляції, стрес-менеджменту та основ раціонального харчування у навчальний процес); гейміфікація та цифровізація (використання спортивних додатків, фітнес-трекерів та елементів змагання для підвищення мотивації та самоконтролю); зміна пріоритетів та розширення позаурочної діяльності; оцінювання не лише результату, а й процесу, де фокус має бути зміщений на регулярність занять, зусилля та прогрес у формуванні рухових навичок, а не лише на показники нормативів; створення спортивних клубів та секцій за інтересами (розширення позаурочної спортивної інфраструктури, доступної та привабливої для молоді); та «активна школа» (перетворення шкільного середовища на простір, що стимулює рух протягом усього дня (активні перерви, «рухливі» уроки, велопарковки) та ін.

М. Буренко, Т. Харчук, Х. Шавель актуалізують співпрацю між освітніми установами, сім'єю, громадою та органами охорони здоров'я, які ключові у розвитку фізичної культури, як чинника формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні [5]. Батьки повинні стати союзниками у пропаганді активного способу життя, а місцеві громади – забезпечувати доступ до якісної спортивної інфраструктури (парки, майданчики).

Отож, фізична освіта та фізична культура відіграють вирішальну роль у формуванні активного способу життя серед молоді, забезпечуючи не лише фізичний розвиток, а й необхідну ціннісно-мотиваційну базу. Сучасні виклики вимагають від системи освіти фундаментальних змін: переходу від нормативної моделі до здоров'язбережувальної та особистісно-орієнтованої. Впровадження інноваційних методик, інтеграція активного способу життя у шкільну культуру та посилення міжсекторальної співпраці є ключовими

перспективами. Тільки через усвідомлене та мотивоване ставлення до руху, сформоване у шкільному віці, молодь зможе ефективно протистояти хворобам цивілізації та розкрити свій потенціал, забезпечуючи здоров'я нації у майбутньому.

### Список використаної літератури

1. Захарова О. В., Мотузенко Т. Є., Махно В. В. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. *Наукові записки*. 2022. № 206. С. 133–140. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-133-140>

2. Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1(1). С. 183–187. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.28>

3. Лівак П. Є., Коновал Ю. М., Максим'як Я. О. Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи. *Академічні візії*. 2024. № (31). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11219431>

4. Танасійчук Ю. М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах: аналіз сучасного стану та напрями розвитку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 3. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.02.29.02>

5. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. №10(170). С. 137–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29)

**Бородіна О.С.,**

к.пед.н., доц., доцент каф.  
фізичної культури та  
базової загальновійськової  
підготовки

ЖДУ імені Івана Франка,

**Варивода О.В.,**

викладач каф. фізичної  
культури та базової  
загальновійськової  
підготовки

ЖДУ імені Івана Франка,

**Усатенко О.В.,**

викладач каф. фізичної  
культури та базової

## **БАР'ЄРИ ТА СТИМУЛИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Сучасне освітнє середовище характеризується інтенсивною цифровізацією, інтелектуалізацією навчального процесу та зростанням психоемоційних навантажень на студентську молодь. У цих умовах фізична активність виступає одним із ключових чинників підтримання здоров'я, формування стресостійкості, оптимізації когнітивної працездатності та профілактики гіподинамії. Попри визнану користь рухової активності, рівень залучення студентів до систематичних фізичних вправ залишається недостатнім, що актуалізує потребу в аналізі факторів мотивації та перешкод.

Результати багатьох вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать, що студенти стикаються з комплексом бар'єрів – від індивідуально-психологічних до організаційно-педагогічних. Значний вплив мають цифрові відволікаючі фактори, навчальне перевантаження, зміни соціального середовища, недостатньо розвинена інфраструктура для активного дозвілля. Паралельно спостерігається зростання ролі стимулів: популяризація здорового способу життя, доступність фітнес-додатків, підвищення інтересу до командних видів спорту, зростання потреби в емоційній розрядці. Виявлення і систематизація таких чинників створює підґрунтя для розроблення ефективних освітніх програм і здоров'язбережувальних стратегій.

Метою статті є проаналізувати основні бар'єри та стимули до фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища та визначити можливі напрями оптимізації рухової діяльності у ЗВО.

Основними бар'єрами до фізичної активності студентів є: психологічні, організаційні, соціально-побутові бар'єри [1; 3]. Психологічні бар'єри є одними з найпоширеніших серед студентської молоді. До них належать низька внутрішня мотивація, що часто пов'язана з недостатнім усвідомленням довгострокових переваг активного способу життя. Важливим фактором є також страх невдачі або порівняння з іншими, який особливо проявляється у студентів перших курсів, котрі тільки адаптуються до нового соціального середовища. Додатково значна кількість студентів стикається з емоційним виснаженням, стресом та відчуттям постійної втоми, що суттєво знижує готовність до участі у різних видах рухової діяльності. Високий рівень академічної тривожності, який витісняє потребу у фізичній активності, змушуючи студента віддавати весь ресурс навчальним завданням. Низька самоефективність – переконання студента, що він не здатний досягти успіху у фізичних вправах або не володіє достатнім рівнем підготовки. Негативний попередній досвід занять фізичною культурою у школі або секціях, що формує упереджене ставлення. Відсутність навички саморегуляції – труднощі з плануванням часу, формуванням корисних звичок і дотриманням режиму тренувань.

Організаційні бар'єри пов'язані з особливостями навчального процесу та матеріально-технічного забезпечення. Часто розклад навчальних занять не узгоджується з графіком роботи спортивних секцій чи інших форм рухової активності, що ускладнює студентам можливість систематично займатися фізичною культурою. Нерідко простежується обмеженість або застарілість спортивної інфраструктури, що зменшує привабливість занять. Ще однією суттєвою перешкодою стає недостатня поінформованість студентів щодо доступних можливостей для занять спортом у ЗВО. Нестача кваліфікованих фахівців, які могли б забезпечити індивідуальний підхід або консультувати студентів з різними рівнями фізичної підготовленості. Недостатня інтеграція фізичної активності у загальну освітню політику ЗВО, тобто відсутність системної підтримки рухової активності на рівні університетських стратегій. Фінансові бар'єри, коли студент не може оплатити додаткові тренування, секції або спортивні клуби поза університетом. Логістичні труднощі – віддаленість спортивних об'єктів або незручний доступ до них.

Соціально-побутові бар'єри охоплюють фактори повсякденного життя студентів. Значна зайнятість навчальними обов'язками, особливо в період сесій, часто зменшує час, який студенти можуть присвятити фізичній активності. Поширення малорухливих форм дозвілля, як-от перегляд цифрового контенту чи тривале користування соціальними мережами, також сприяє зниженню загального рівня рухової активності. Крім того, суттєвий вплив має соціальне оточення: якщо найближче середовище не підтримує здоровий та активний спосіб життя, студентам важче підтримувати регулярність занять. Переважання сидячого формату навчання, що

«нормалізує» низьку рухову активність і створює стійкі малорухливі звички. Економічні обмеження, що впливають на можливість придбання спортивного одягу, інвентарю чи абонементів. Транспортні та побутові фактори, які можуть ускладнювати прихід на тренування у вечірній час (питання безпеки, логістичні труднощі тощо).

До стимулів фізичної активності студентів слід віднести – внутрішні, соціальні та освітньо-організаційні стимули [2; 4]. Внутрішні стимули є ключовими чинниками, що спонукають молодь до систематичної рухової діяльності. Серед мотивів є бажання підтримувати гарний фізичний стан, підвищувати витривалість та покращувати зовнішній вигляд. Важливе значення має й прагнення покращити працездатність і концентрацію, що особливо актуально в умовах високої інтелектуальної напруженості навчального процесу. Крім того, фізична активність розглядається студентами як засіб емоційної розрядки, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою.

Соціальні стимули пов'язані з впливом оточення та суспільних тенденцій. Позитивна роль спортивних спільнот, групових занять і взаємної підтримки допомагає студентам долати внутрішні бар'єри та підвищувати регулярність тренувань. Значний вплив на формування мотивації має і популяризація здорового способу життя у засобах масової інформації та соціальних мережах, де створюється привабливий імідж активного способу життя. Важливим стимулювальним чинником є участь у спортивних ініціативах ЗВО, змаганнях та різноманітних флешмобах, що підсилює відчуття належності до колективу.

Освітньо-організаційні стимули визначаються можливостями, які створює ЗВО для підтримання рухової активності. Варіативність освітніх компонентів із фізичного виховання дозволяє студентам обирати найбільш прийнятні види діяльності, що підвищує їхню зацікавленість. Помітну роль відіграє доступність цифрових інструментів – фітнес-платформ, мобільних застосунків і крокомірів, які дають змогу контролювати власну активність і досягнення. Також важливим стимулом стає можливість самостійно формувати індивідуальну траєкторію фізичної активності, адаптовану до навчального графіка та особистих потреб.

Аналіз отриманих даних свідчить, що бар'єри та стимули мають комплексний характер і часто взаємодіють. Наприклад, організаційні бар'єри підсилюють психологічні перешкоди, тоді як активні студентські ініціативи здатні компенсувати недоліки матеріальної бази. Значний вплив мають цифрові технології: вони можуть бути як бар'єром (надмірне сидіння за гаджетами), так і стимулом (фітнес-трекери, онлайн-тренування). Ефективні стратегії ЗВО мають враховувати ці подвійні тенденції і пропонувати комплексні рішення.

Отже, проведений аналіз свідчить, що рівень фізичної активності студентської молоді визначається сукупністю психологічних, організаційних та соціально-побутових чинників, які формують як бар'єри, так і стимули до рухової діяльності. Бар'єри та стимули мають взаємопов'язаний і динамічний характер. Ефективне підвищення фізичної активності студентів потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, удосконалення організаційних умов, розширення спортивної інфраструктури та розвиток студентських ініціатив.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язку між цифровізацією навчального середовища та фізичною активністю, оцінці ефективності інтеграції рухової діяльності в освітні програми та психологічних інтервенцій для підвищення мотивації студентів. Також важливими є порівняльні дослідження бар'єрів і стимулів у різних групах студентів, вплив соціальних мереж на активність та розроблення комплексних здоров'язбережувальних стратегій ЗВО, спрямованих на формування стійких здорових звичок і підвищення рухової активності молоді.

#### **Список використаної літератури**

1. Бородіна О., Лайчук А., Гусаревич О. Фізична активність населення в умовах урбанізації: тенденції та ризики. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доповідей V Веукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2025. С. 34-37.
2. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро : Журфонд, 2021. 46 с.
3. Кубатко А.І., Кириченко О.В., Селехман Е.В. Аналіз рухової активності студентів 17-18 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 5(192). 2025. С. 89-93.
4. Перепелиця А.В. Психологічні особливості мотивації студентів до занять руховою активністю. *Сучасні тенденції професійного розвитку і сфері фізичної культури і спорт*. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 12-15.

**Карпілянська М.Д.,**  
організаційний психолог,  
EVO, м. Київ

#### **МОДЕЛЬ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЕЛЕКТРОННОГО ЛІДЕРА КОМЕРЦІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ІТ СФЕРИ**

Roman et al. (2018) запропонували модель компетентності електронних лідерів SEC (Six E-Competences), яка складається з шести е-компетенцій оволодіння якими, на думку розробників, зробить е-лідера

успішним. До таких компетенцій автори моделі віднесли: е-комунікації, е-соціальності, побудови е-команд, управління е-змінами, е-технологічність та е-довіру. Модель SEC останнім часом активно використовують у вивченні прикладних аспектів е-лідерства. Проте, у дослідженні комунікативної компетентності е-лідерів комерційних організацій ІТ сфери її можна застосувати лише частково.

Мета роботи – обґрунтувати модель комунікативної компетентності електронного лідера комерційної організації ІТ сфери.

Модель компетентності е-лідерів SEC потребує суттєвого допрацювання. По-перше, самі автори моделі відзначили її обмеженість лише контекстом місцевого самоврядування і вказали на необхідність подальших випробувань в інших контекстах. По-друге, автори моделі використовують поняття електронне і цифрове лідерство як синоніми. Водночас, результати аналізу наукової літератури доводять, що електронне і цифрове лідерство спрямовані на різні організаційні об'єкти. По-третє, структура основних комунікативних компетенцій запропонована у моделі SEC не містить показників мотивації до спілкування, яку дослідники вважають складовою комунікативної компетентності. По-четверте, за час, що пройшов після розроблення моделі SEC відбулися суттєві зміни у складі та характеристиках інформаційно-комунікаційних технологій, що використовуються е-лідерами для комунікації зі своїми командами. З'явилися нові канали комунікації, а традиційні отримали подальший розвиток і змінили важливі характеристики. По-п'яте, змінився характер віртуальних команд. Якщо до 2020 року дослідники переважно мали справу з віртуальними командами які створювалися на певний термін (на час реалізації конкретного проекту), то зараз віртуального характеру набула діяльність значної кількості постійно діючих ключових підрозділів організації. По-шосте, за час після пандемії COVID, яка викликала підвищений інтерес до функціонування віртуальних команд, отримані нові дані про віртуальну комунікацію та е-лідерство (Darics, 2020; Klus & Muller, 2021; Bratianu & Vejanaru, 2021; Stratone et al., 2022; Wang et al., 2021).

Результати аналізу наукової літератури дозволили запропонувати модель комунікативної компетентності е-лідера комерційної організації ІТ сфери, яка містить сім основних елементів (рис. 1):

1. Е-спілкування – лідер вмотивований, знає і вміє використовувати вербальні і невербальні засоби спілкування за допомогою ІКТ.
2. Е-зворотний зв'язок – лідер вмотивований, знає як і вміє надавати зворотній зв'язок у груповому (діадичному) спілкуванні з робочих і особистих питань та проявляти емпатію.
3. Е-управління – лідер вмотивований, знає як і вміє ставити завдання, формувати бачення їх виконання, організовувати обмін знаннями та соціально-емоційними сигналами.

4. Е-згуртованість – лідер вмотивований, знає як і вміє у процесі комунікації об'єднувати членів команди для співпраці та відпочинку.

5. Е-команда – лідер вмотивований, знає як і вміє мотивувати і створювати робоче середовище сприятливе для досягнення командних цілей.

6. Е-довіра – лідер вмотивований, знає як і вміє забезпечити безпечне середовище, довіру членів команди до себе та своїх колег.

7. Е-технологічність - лідер вмотивований, знає можливості і вміє підбирати ІКТ виходячи з особливостей комунікативних завдань.



Рис. 1. Модель комунікативної компетентності е-лідера комерційної організації ІТ сфери

Отже, побудована за результатами аналізу профільних наукових публікацій модель комунікативної компетентності е-лідера комерційної організації ІТ сфери адекватна можливостям сучасних інформаційно-комунікативних технологій і відображає основні елементи комунікації е-лідера з членами своєї віртуальної команди.

#### Список використаної літератури

1. Bratianu, C. & Bejinaru, R. (2021). COVID-19 induced emergent knowledge strategies. *Knowledge and Process Management*, 28(1), 11–17. <https://doi.org/10.1002/kpm.1656>

2. Darics, E. (2020). E-Leadership or “How to Be Boss in Instant Messaging?” The Role of Nonverbal Communication. *International Journal of*

3. Klus, M. F. & Muller, J. (2021). The Digital Leader: What One Needs to Master Today's Organizational Challenges. *Journal of Business Economics*, 91(8), 1189–1223. <https://doi.org/10.1007/s11573-021-01040-1>

4. Roman, A. V., Van Wart, M., Wang, X., Liu, C., Kim, S., & McCarthy, A. (2018). Defining e-leadership as competence in ICT-mediate communications: An exploratory assessment. *Public Administration Review*, 79(6), 853-866. <https://doi.org/10.1111/puar.12980>

5. Stratone, M.-E., Vătămănescu, E.-M., Treapăt, L.-M., Rusu, M. & Vidu, C.-M. (2022). Contrasting Traditional and Virtual Teams within the Context of COVID-19 Pandemic: From Team Culture towards Objectives Achievement. *Sustainability*, 14(8), 4558. <https://doi.org/10.3390/su14084558>

6. Wang, B., Liu, Y., Qian, J. & Parker, S. K. (2021). Achieving Effective Remote Working During the COVID-19 Pandemic: A Work Design Perspective. *Applied Psychology*, 70(1), 16–59. <https://doi.org/10.1111/apps.12290>

**Кривенко Т.С.,**

*ДУ «Київський авіаційний інститут»,  
аспірантка кафедри авіаційної психології  
та управління людським фактором*

## **ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ КОМБАТАНТІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНОГО ТА ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ**

Проблема психологічної реабілітації ветеранів в Україні є критично важливою для збереження ментального здоров'я комбатантів і членів їхніх сімей. Успішність такої реабілітації безпосередньо залежить від готовності ветеранів звертатися за психологічною допомогою і отримувати її протягом необхідного часу. Проте, як показують результати аналізу досвіду у цій сфері нагромадженого в Україні і за кордоном за останні десятиліття, між потребою у психологічній допомозі і реальним обсягом її надання утворився суттєвий розрив сформований комплексом соціокультурних та психологічних бар'єрів [7].

Мета роботи – окреслити основні проблеми ставлення комбатантів до психологічної допомоги в Україні та за кордоном і запропонувати шляхи їх вирішення.

Аналіз зарубіжної спеціальної літератури свідчить, що основними перешкодами для отримання психологічної допомоги американськими та західноєвропейськими комбатантами постають інституційна та публічна стигми. Дослідження Т. Брітта та С. Хоуга свідчать, що понад 60%

військовослужбовців, які мають симптоми психічних розладів, не звертаються до фахівців через побоювання, що це зашкодить їхній кар'єрі або призведе до обмеження допуску до зброї [4, 5]. Це пов'язано з тим, що військова етика країн НАТО традиційно базується на культурі «самодостатності», при цьому психологічна вразливість часто помилково прирівнюється до слабкості. Оновлення етичних основ військової служби з метою збереження психічного здоров'я комбатантів на стільки ускладнене, що для виконання цього завдання Н. Каплан пропонує активніше впроваджувати цифрові методи підтримки та анонімні консультації, які знижують початковий поріг страху перед стигматизацією [6].

В українському контексті проблема отримання психологічної допомоги комбатантами має дещо інші прояви. За 10 років ставлення українських комбатантів до запиту на психологічну допомогу пройшло шлях від повного заперечення до вимушеного прагматизму. Проте, певна стигматизація також має місце. Так, О. Кокун наголошує, що на етапі відновлення психологічна робота повинна бути інтегрована в загальний процес реабілітації, щоб не виокремлювати військового як «хворого» [1].

Специфічним бар'єром в Україні залишається криза довіри до «цивільних» спеціалістів. Ветерани часто висловлюють скепсис щодо фахівців, які не мають бойового досвіду. В. Осюк зазначає, що це стимулює розвиток програм «рівний-рівному», де підготовлені ветерани-парапрофесіонали виступають містком між комбатантом і професійним психологом [2]. Крім того, Н. Родіна та В. Луньов підкреслюють важливість зміщення акценту з ПТСР на концепцію «посттравматичного зростання», що сприймається військовими значно позитивніше [3].

Синтезуючи вітчизняний та зарубіжний досвід, можна виділити кілька стратегій впливу на ставлення комбатантів до психологічної допомоги. Перш за все здійснення депатологізації психологічної допомоги, тобто використання термінології стійкості (resilience) замість клінічних діагнозів. По-друге, інтеграція первинного втручання у медицину, тобто надання допомоги в межах госпітального лікування поранень, що робить психологічну підтримку «природною» частиною одужання. Проте, обмежений, у більшості випадків, термін госпітального лікування не дозволяє надати психологічну допомогу у повному обсязі, тому її специфічним завданням повинна бути підготовка комбатанта до позитивного ставлення до співпраці з психологом після виписки. По-третє, необхідно системно і комплексно підвищувати «військову грамотність» (знання військового сленгу, особливостей сучасного бою, бойових традицій, специфіки бойового стресу) майбутніх і діючих цивільних психологів шляхом їхньої спеціальної підготовки у закладах вищої освіти і на курсах підвищення кваліфікації.

Отже, ставлення комбатантів до психологічної допомоги в Україні динамічно змінюється на краще, проте потребує системної підтримки через удосконалення підготовки майбутніх і діючих психологів до подолання стигми та підвищення довіри комбатантів. Потрібно створити дієву систему психологічного супроводу комбатантів засновану на унікальних напрацюваннях українських психологів та досвіді країн НАТО.

### **Список використаної літератури**

1. Коқун О. М., Агаев Н. А., Лозінська Н. С. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО/ООС на етапі відновлення : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 182 с.
2. Осюк В. А. Психологічні бар'єри звернення військовослужбовців за психологічною допомогою. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 11(29). С. 612–622.
3. Родіна Н. В., Луньов В. Є. Психологія посттравматичного росту в комбатантів: досвід України. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 21(50). С. 134–149.
4. Britt T. W., Wright K. M., Moore D. Leadership as a predictor of Stigma and Practical Barriers to Mental Health Treatment in Soldiers. *Military Psychology*. 2012. Vol. 24, Issue 6. P. 527–546.
5. Hoge C. W., Castro C. A., Messer S. C. et al. Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care. *New England Journal of Medicine*. 2004. Vol. 351. P. 13–22.
6. Kaplan N. J., Adler A. B., Zamorski M. A. Stigma and barriers to care in military personnel. *The Lancet Psychiatry*. 2021. Vol. 8, Issue 10. P. 841–842.
7. Tanielian T., Jaycox L. H. *Invisible Wounds of War: Psychological and Cognitive Injuries, Their Consequences, and Services to Assist Recovery*. Santa Monica, CA : RAND Corporation, 2008. 453 p.

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
ЛЮДИНИ У КООРДИНАТАХ СУЧАСНИХ ПАРАДИГМ:  
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

(за матеріалами ІХ Міжнародної науково-практичної конференції  
«Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм»,  
29-30 грудня 2025 р.)

Оригінал-макет:

Поливода В.В.

Підписано до друку 01.12.2025 р.

ф. 60x90/16, ум. др. арк. 6,7

Зам. 01/12/25-189, накл. 100 пр.

Друкарня Прінт Квік

м. Київ, вул. Леонтовича 9, оф. 65

т. (044) 235-0009, 235-7528

printquick@ukr.net