



**ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ**

**І МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА  
КОНФЕРЕНЦІЯ МОЛОДИХ ВЧЕНИХ  
“АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ:  
ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, НОВІ КОНЦЕПЦІЇ ТА  
ПЕРСПЕКТИВИ”**

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ  
І Міжнародної  
науково-практичної  
конференції молодих вчених**

**24-25 КВІТНЯ  
2025 року**



УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України  
USMC of applied psychology and social work NAES of Ukraine



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА  
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ (ЛИТВА)  
ВІЛЬНЮСЬКИЙ ЛИТОВСЬКИЙ ДІМ (ЛИТВА)  
ІНСТИТУТ СОЮЗУ ВЧЕНИХ ЛИТВИ (ЛИТВА)  
УНІВЕРСИТЕТ ЗІГМУНДА ФРОЙДА (АВСТРІЯ)  
ІНСТИТУТ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ТРАВМИ (АВСТРІЯ)  
УНІВЕРСИТЕТСКА ПСИХІАТРИЧНА ЛІКАРНЯ ВРАПЧЕ (ХОРВАТІЯ)  
УНІВЕРСИТЕТ МАСАРИКА (ЧЕХІЯ)  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ І.Я.ГОРБАЧЕВСЬКОГО МОЗ УКРАЇНИ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»  
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ "ВІННИЦЬКИЙ  
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ"

## ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

«Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру:  
проблеми, досвід, нові концепції та перспективи»

24 – 25 КВІТНЯ



ВІННИЦЯ  
2025

**А 43**

**Редакційна колегія:** *Оверчук В. А.*, доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри кризової та клінічної психології; *Osvaldas Ruksenas* – Professor, Habil. Dr. (HP), Head of Department of Neurobiology and Biophysics, Life Sciences Center, Vilnius University, (Lithuania); *Vigintas Gontis* – Director of «Mokslininku sąjungos institutas» (MSI), Habil. Dr. (HP), Research Professor of Vilnius University, Vilnius University (Lithuania); *Boiarska Zoryna*, Research Fellow, Dr., Department of Neurobiology and Biophysics, Life Science Center, Vilnius University (Lithuania); *Короцінська Ю. А.* – старший викладач кафедри загальної та соціальної психології ДонНУ; *Матюхнюк Л. О.* – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології ДонНУ; *Корольова Н. Д.* – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри загальної та соціальної психології ДонНУ; *Соловей-Лагода О. А.* – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри кризової та клінічної психології ДонНУ; *Афанасьєва Н. Є.* – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології ДонНУ; *Шель Н. В.* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної психології ДонНУ; *Сидоренко Ж. В.* – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології ДонНУ; *Васюк К. М.* – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кризової та клінічної психології ДонНУ; *Ланшова Н. С.* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри кризової та клінічної психології ДонНУ; *Мазай Л. Ю.* – доктор філософії з психології (PhD), старший викладач кафедри кризової та клінічної психології ДонНУ; *Вакар В. В.* – асистент кафедри загальної та соціальної психології ДонНУ; *Гресько І. М.* – асистент кафедри кризової та клінічної психології ДонНУ.

*Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради  
Донецького національного університету імені Василя Стуса  
(протокол № 20 від 02.05.2025 року)*

**А 43** Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, 24–25 квітня 2025 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. 237 с. [Електронне видання].

У матеріалах I Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» представлено актуальні теоретичні та прикладні дослідження ключових проблем сучасної психологічної науки. Збірник містить результати наукових пошуків, спрямованих на осмислення психологічних викликів воєнного часу, аналіз досвіду подолання кризових станів, формування стійкості, соціально-психологічної адаптації, а також новітні концептуальні підходи до вирішення завдань практичної психології в умовах трансформаційного суспільства. Видання адресоване науковцям, викладачам закладів вищої освіти, аспірантам, здобувачам, фахівцям у сфері практичної психології, а також усім, хто цікавиться сучасними досягненнями вітчизняної та зарубіжної психологічної науки. Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за грамотність, науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань несуть автори.

## ЗМІСТ

ВПЛИВ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Алексійчук С. О. ....	8
ДО ПИТАННЯ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Артеменко А. Ю. ....	12
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ПІДґРУНТЯ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ Багулова В. С. ....	16
ВПЛИВ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК І ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ Бєлова В. Р. ....	21
ПРОБЛЕМА ПТСР В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В АСПЕКТІ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Білосоєвич І. А. ....	26
ВПЛИВ СТИЛІВ ЛІДЕРСТВА НА МОТИВАЦІЮ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПІВРОБІТНИКІВ Бойко К. Ю. ....	32
НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ Вакар В. В. ....	37
ЗМІНЕНІ СТАНИ СВІДОМОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ: ПІДХОДИ ДО ТИПОЛОГІЇ ТА МОДЕЛЮВАННЯ Васюк К. М. ....	42
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ Ворона А. С. ....	46
ФОРМУВАННЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПІДЛІТКІВ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ Гаврилюк В. А. ....	49

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ Голубінська І. І. ....	55
РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЕДАГОГІВ ДО КОНСТРУКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ З БАТЬКАМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ Гопкало Ю. П. ....	60
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ПРІОРИТЕТ В СИСТЕМІ ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПЕДАГОГІВ Гретченко Л. Л. ....	65
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ Гуляєва Д. Ю. ....	72
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ Гуменюк О. О. ....	77
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Демченко А. В. ....	80
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СХИЛЬНОСТІ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ Дорошенко О. В. ....	88
СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ЇХНІХ ВЗАЄМИН ІЗ БАТЬКАМИ Дорошук А. В. ....	94
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ТРЕНІНГУ НАВИЧОК ЯК ФРАГМЕНТУ ДІАЛЕКТИЧНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ З РОЗЛАДАМИ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Єфименко О.Ю. ....	98
РОЛЬ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПСИХОЛОГІЇ Жучинська О. А. ....	103

ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ КЕРІВНИКА ЗЗСО: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД НА ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ Засімович О. І. ....	106
ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЖІНОК-КЕРІВНИКІВ В БІЗНЕС- СФЕРІ ПІД ЧАС ВІЙНИ Іщук І. В. ....	112
ОБРАЗ ФІЗИЧНОГО Я ЯК ФАКТОР САМОСТАВЛЕННЯ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ Касьян О. Ю. ....	115
ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ Каткова Є.С. ....	124
ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК КЛЮЧОВА ПРОБЛЕМА СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ Кірева В. С. ....	133
ОСОБИСТІСНА БЕЗПОРАДНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ФАКТОР АКАДЕМІЧНОЇ НЕУСПІШНОСТІ Кондратишина С.В. ....	139
ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТРАВМИ: ФЕНОМЕН ПОШУКУ НОВИХ СЕНСІВ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ Корнієнко І. О. ....	142
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ Кочелаба В. В. ....	147
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ГО «ЯНГ ЛАЙФ» Кувшинкін М. А. ....	152
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ Кудряшова В. Е. ....	157

ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ Куриленко Ю. В. ....	161
АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС» ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ ЙОГО РОЗВИТКУ Лавренюк Ю. В. ....	166
АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА СИСТЕМНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАВНИКІВ Маринич А. І. ....	170
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ Мацюк Д. О. ....	179
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: СУЧАСНІ РЕАЛІЇ Мороз Р. А. ....	185
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ПОКАЗНИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА РІВНЯ УСПІШНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ Околіт М. А. ....	190
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Панасюгіна В. С. ....	195
ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У РЕАЛІЯХ ВОЄННОГО ЧАСУ Петлюк Л. А. ....	203
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОВЕДІНКУ СПОЖИВАЧА Польська О. Г. ....	207
САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ Поспелова І. Д., Белоброва А. П. ....	212
ОСОБИСТІСНИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ВЧИТЕЛЯ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ВІЙНИ Руденко І. В. ....	218

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ Хоменко А. Є. ....	223
ГЕНДЕРНИЙ РОЗПОДІЛ РОЛЕЙ У СІМ'І Швець В. С. ....	227
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ Штоєр Ю. О. ....	232

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ МОЛОДІ В  
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Алексійчук С. О., здобувачка СО Бакалавр, 4 курс, ОП Психологія,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Матохнюк Л. О., доктор психологічних наук,  
професор, професор кафедри загальної та соціальної психології, Донецький  
національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті досліджується вплив пролонгованого стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану в Україні. Автори аналізують, як хронічний стрес і підвищене кортизолове навантаження призводять до порушень уваги, пам'яті, мислення та довільного контролю через нейропсихофізіологічні механізми. Представлено емпіричні дані щодо зниження когнітивної продуктивності, декогерентності мисленнєвих операцій, вразливості префронтальної кори, а також типологію когнітивних патернів у стресових умовах. Підкреслюється значення стресостійкості, копінг-стратегій і нейропластичності як чинників збереження когнітивного функціонування. Запропоновано комплекс заходів для психопрофілактики й нейропсихологічної підтримки студентської молоді.

**Ключові слова:** стрес, когнітивні процеси, молодь, війна, нейропсихологія, тривожність, пам'ять, увага, когнітивна стійкість, психопрофілактика.

**Актуальність дослідження.** В умовах воєнного часу, коли психосоціальна напруга досягає пікових значень, дослідження впливу стресу на когнітивну сферу молоді набуває особливої значущості. Молодість як сенситивний період розвитку супроводжується підвищеною нейропсихологічною пластичністю, однак одночасно характеризується високою вразливістю до дії пролонгованих стресогенних факторів, особливо з огляду на соціальну нестабільність, загрозу безпеці, академічну невизначеність та екзистенційні ризики. В умовах хронічного стресу відбувається деструкція механізмів саморегуляції,

порушується цілісність когнітивної архітекτονіки та знижується ефективність вищих психічних функцій. Психофізіологічний дисбаланс, індукований зовнішнім травматичним тиском, здатен ініціювати каскад нейроендокринних та емоційно-когнітивних порушень, що знижує когнітивну продуктивність, уповільнює мислення та трансформує стратегічну поведінку в умовах навчальної діяльності. У воєнний час активація системи гіпоталамус–гіпофіз–наднирники виявляє довготривалу дію кортизолу на структури лімбічної системи та префронтальної кори, що обумовлює порушення уваги, ослаблення процесів пам'яті й пригнічення довільного контролю. Саме тому наукове осмислення впливу стресу на когнітивні процеси молоді має не лише теоретичне, але й прикладне значення для системи психологічної допомоги, освітнього планування та нейропсихологічної корекції. Питання впливу стресу на когнітивні процеси у молоді в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності в контексті сучасних українських реалій та активно досліджується вітчизняними науковцями. Значний внесок у розуміння механізмів стресостійкості, які безпосередньо пов'язані з когнітивними функціями молоді під час війни, зроблено колективом авторів під керівництвом Н. М. Бардина, Ю. Ц. Жидецького та Ю. І. Кіржецького, які розкривають психофізіологічні основи формування стресостійкості як захисного фактора для когнітивної сфери особистості в екстремальних умовах [1]. Комплексний аналіз патогенетичних механізмів впливу стресу на когнітивні процеси, включаючи увагу, пам'ять, мислення та виконавчі функції у молоді, яка перебуває в умовах тривалого стресу воєнного часу, представлено у фундаментальному дослідженні О. Ю. Овчаренка, де автор висвітлює нейрокогнітивні наслідки хронічного стресу та пропонує методики діагностики й корекції когнітивних порушень, викликаних тривалим перебуванням у стресогенному середовищі [2]. Важливі емпіричні дані щодо впливу бойового стресу на когнітивні функції представлено у дослідженні А. О. Харченко, яка виявила, що постстресова психологічна дезадаптація супроводжується специфічними порушеннями не лише емоційної

сфери, але й когнітивних процесів, зокрема зниженням концентрації уваги, швидкості обробки інформації, вербальної та робочої пам'яті, що особливо виражено у молодих учасників бойових дій та підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм когнітивної реабілітації для молоді, яка зазнала впливу воєнних стресорів [3].

**Метою дослідження** є виявлення специфіки впливу стресу на когнітивне функціонування молоді в умовах воєнного стану з подальшою розробкою рекомендацій для збереження когнітивної ефективності в умовах підвищеної психоемоційної турбулентності.

**Методологічною основою дослідження** виступає синтез когнітивно-поведінкових, нейропсихологічних і психофізіологічних підходів до аналізу реакцій особистості в умовах стресу. Використано інтегральну модель когнітивного реагування на дистрес у молоді, яка включає нейроендокринні, емоційно-мотиваційні та когнітивно-регуляторні компоненти. Застосовано низку психодіагностичних інструментів для кількісного та якісного аналізу змін у функціонуванні короткотривалої та довготривалої пам'яті, уваги, логічного мислення й інформаційної обробки в умовах варіативного стресового навантаження. Особливу увагу приділено аналізу когнітивної резильєнтності, копінг-стратегій та параметрів афективної регуляції в контексті актуалізації загроз війни. У дослідженні враховано вікові когнітивні характеристики молоді, її мотиваційно-ціннісну структуру, рівень суб'єктивної тривожності, психоемоційну варіативність та рівень адаптаційного резерву. Статистична обробка результатів передбачала застосування методів кореляційного аналізу, параметричних і непараметричних критеріїв, а також моделей регресійного прогнозування.

**Результати дослідження** показали, що пролонгований стресовий вплив у молоді асоціюється зі статистично значущим зниженням ефективності довільної уваги, концентраційної стабільності та об'єму оперативної пам'яті. Виявлено тенденцію до декогерентності мисленневих операцій при підвищенні рівня

тривожності, а також зниження пластичності когнітивного функціонування. Підвищене кортизолове навантаження негативно впливає на гіпокампальні структури, що проявляється у скороченні латентності згадування та послабленні процесів довготривалого збереження. Індивідуальні відмінності у стресостійкості виявили модераторний вплив на рівень когнітивної дезорганізації, при цьому молоді люди з розвиненими копінг-стратегіями демонстрували вищу когнітивну адаптивність. В умовах воєнного середовища найбільш уразливими виявилися процеси переключення уваги та стратегічного планування, що опосередковано пов'язано з інгібіторною дисфункцією префронтальної кори. Проведене лонгітюдне спостереження за динамікою когнітивних змін під впливом стресу дало підстави для виділення типології когнітивних патернів: компенсаторно-адаптивного, дезорганізаційного та змішаного. На основі кластерного аналізу було побудовано прогностичну модель когнітивного функціонування в умовах психотравмуючого тиску з урахуванням таких змінних, як рівень тривожності, когнітивна саморегуляція, емоційна стійкість і копінг-індекс. Запропоновано психопрофілактичні рекомендації для студентської молоді, що включають тренінги когнітивної стійкості, формування навичок емоційного моніторингу та підвищення адаптаційного потенціалу через розвиток нейропластичних ресурсів.

**Висновки** дослідження свідчать про необхідність створення системної психодіагностичної підтримки студентів, які перебувають під впливом хронічного соціального стресу. Когнітивна деструкція в умовах воєнного середовища носить системний характер, що вимагає цілісного підходу до оцінки та корекції функціональних змін у когнітивній сфері молоді.

### Список літератури

- 1 Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2021. 204 с
- 2 Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб.. П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

3 Харченко, А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. А. О. Харченко. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Т. Б. Хомуленко (голов. ред.) та ін.]. – Харків : ХНПУ, 2018. Вип. 58. С. 67–79.

**УДК: 159.922**

## **ДО ПИТАННЯ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Артеменко А. Ю., здобувачка 4 курсу ОС Бакалавр, спеціальності С 4 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри кризової та клінічної психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У роботі розглянуто проблему самотності з позиції соціологічного, соціально-психологічного та людино-центрованого підходу. Також окреслено основні типи самотності, а саме: постійну (хронічну), ситуативну та тимчасову самотність. Проаналізовано чинники, що впливають на виникнення відчуття самотності, труднощі пов'язані з її уникненням чи подоланням. Акцентовано увагу на важливості розгляду проблеми самотності саме в юнацькому віці, адже це період, коли молодь розпочинає шлях професійного становлення, часто розпочинаючи самостійне життя в новому місті, новому колективі.

**Ключові слова:** самотність, хронічна самотність, ситуативна самотність, тимчасова самотність.

**Постановка проблеми.** Самотність — це складне і багатогранне явище, яке можна сприймати по-різному: як феномен, переживання, почуття, стан або навіть соціальну проблему. Науковці пропонують безліч підходів до її вивчення, досліджуючи причини виникнення, сенс, розвиток, природу, наслідки та психологічні механізми самотності.

Соціальна ізоляція, що виникає внаслідок відчуження особистості від суспільства, породжує відчуття самотності. Цей стан, спричинений соціальною депривацією, характеризується відсутністю духовного зв'язку з іншими та дефіцитом спілкування. Відірваність від соціальних груп і нестача людського тепла стимулюють пошук близьких стосунків. Проблема самотності, актуальна для соціальної психології, також досліджується в загальній психології та психології розвитку. **Метою** даної статті є теоретичний аналіз проблеми соціальної (реляційної) самотності, її впливу на емоційний стан студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** В Україні з позиції соціологічного підходу феномен самотності вивчали, дослідники: Г. Тихонов, В. Слободиков, С. Трубнікова, Л. Старовойтова, Ж. Пузанова; із зарубіжних дослідників відзначають таких, як М. Міцеллі, Л. Пепло, Б. Мораллі.

В останнє десятиліття спостерігається тенденція до поглиблення розуміння цього явища, і вчені прагнуть охопити всі його аспекти. Самотність неоднозначно сприймається в різних наукових підходах: одні бачать у ній небезпеку, що руйнує особистість, тоді як інші розглядають її як джерело творчості та внутрішнього зростання, необхідного для формування цілісного внутрішнього світу людини.

Побути наодинці з собою - це нормальний стан, що з'являється внаслідок відсутності чого-небудь. Фахівці вважають, що даний стан - важлива необхідність нашої психіки, але для кожної людини, час проведений наодинці з собою різниться. Соціальна ізоляція, в свою чергу, передбачає примусове тривале перебування людини в умовах обмеженого соціально-комунікативного простору, або навіть повної відсутності соціальних контактів.

Соціально-психологічний підхід показує, що самотність пов'язана з тим, як людина взаємодіє з суспільством. Д. Рісмен вважає, що коли людина надто залежить від думки інших, вона втрачає свою індивідуальність і стає тривожною, прагнучи постійної уваги [1].

Соціологи У. Бек та Дж. Янг класифікують самотність на три основні типи: постійну (хронічну), ситуативну та тимчасову. Крім того, виділяють добровільну та вимушену самотність, залежно від обставин, що її викликали. Існує також поняття гострої самотності, яке характеризується сенсорною та соціальною деривацією [2].

Згідно з людино-центрованим підходом, відчуття самотності виникає через те, як людина реагує на події свого життя. Карл Роджерс вважав, що самотність є ознакою того, що людина погано пристосовується до життя. Він пояснював це тим, що людина відчуває самотність, коли її уявлення про себе не відповідають реальності [3].

І. С. Кон вважав, що самотність настільки різноманітна, що її неможливо повністю описати або однозначно визначити. На його думку, відтінки цього почуття настільки мінливі, що їх не можна оцінити в простих категоріях, таких як "добре" чи "погано" [4].

Люди, які переживають самотність мають внутрішній конфлікт між власними цінностями, розуміючи це особа активізує сили для подолання непорозуміння. Даний феномен являється індикатором, що може спонукати до роботи над собою [5].

Приблизно у 17 років молоді люди стикаються з віковою кризою, яка, на відміну від підліткової, зазвичай проходить м'якше. Українські психологи пов'язують цю кризу з труднощами самоідентифікації, особливо в професійній сфері. Невпевненість у виборі майбутньої професії викликає у молодих людей тривогу, розчарування та відчай.

Зарубіжні психологи, натомість, акцентують увагу на інших аспектах юнацького самовизначення. Американський психолог Г. Шихи вважає, що криза 17-річних – це "відрив від родинних коренів". У цей період послаблюються сімейні зв'язки, і молодь прагне покинути батьківський дім, звільняючись від емоційних зв'язків, які, на їхню думку, обмежують їхню свободу.

Г. Шихи стверджує, що своєчасний "відрив від коренів" сприяє здоровому розвитку дорослої особистості. Якщо ж криза не відбувається в цьому віці, вона може виникнути пізніше, спричинивши більше проблем [6].

У сучасному світі, де технології та урбанізація стрімко розвиваються, молодь все частіше відчуває соціальну ізоляцію, проводячи багато часу в соціальних мережах, наодинці з гаджетами. Це явище, особливо поширене серед юнацтва, сприяє самоідентифікації та усамітненню, перетворюючи самотність на глобальну психологічну проблему.

Дослідження показують, що самотність може мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості. З одного боку, вона може призвести до психологічних проблем, таких як тривога, депресія та відчай. З іншого боку, вона може стати поштовхом до самопізнання, творчості та внутрішнього зростання.

Особливу увагу слід приділити впливу самотності на студентську молодь, яка переживає вікові кризи та труднощі самоідентифікації. У сучасному світі, де технології та урбанізація стрімко розвиваються, соціальна ізоляція стає все більш поширеним явищем, що потребує уважного вивчення та розробки ефективних стратегій подолання.

**Висновки.** Самотність, як складне та багатогранне явище, досліджується з різних наукових перспектив, що підкреслює її актуальність у сучасному суспільстві. Відчуття соціальної ізоляції, спричинене відсутністю духовного зв'язку та дефіцитом спілкування, стає особливо гострим у студентському віці, в періоді активного соціального розвитку. Отже, дослідження впливу соціальної (реляційної) самотності на емоційний стан студентської молоді є важливим для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та успішної адаптації до сучасних умов.

### Список літератури

1. Risman D., Denney R., Glazer N. The lonely crowd. New Haven: Yale University Press, 1950. 386 p.

2. Михайлишин У. ОСНОВНІ підходи дослідження поняття самотності особистості. *International scientific and practical conference "actual problems of modern science"*, м. Boston, 31 січ. – 3 лют. 2023 р. 2023. С. 385–388.
3. Rogers K. *Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach: New directions in Theory, Research, and Practice*. Ed. Ronald F. Levant and John Shlien. New York: Praeger, 1984. 480 p.
4. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"*. 2013. № 23. С. 206–213.
5. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді / О. Ю. Дмитренко // Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія. - 2012. - Т. 20, вип. 18. - С. 74-79. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp\\_2012\\_20\\_18\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_13).
6. Крупела Я. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці : курсова робота. Київ, 2023. 47 с.

УДК 159.922.7:316.628–058.53

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ПІДГРУНТЯ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

*Багулова В. С., здобувачка вищої освіти 4 курсу, ОП «Психологія»  
Донецького національного університету імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук,  
кандидат психологічних наук, професор,  
в.о. директора навчально-наукового інституту психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті аналізуються вікові особливості підліткового періоду як фактора підвищеної конфліктності поведінки. Розглядаються біологічні чинники (гормональні перебудови, нейропсихологічна незрілість), когнітивні зміни (розвиток абстрактного мислення, критичності, моральної свідомості), пошук ідентичності (за Е. Еріксоном) та соціальні трансформації (переорієнтація

на групу однолітків, емансипація від батьків). Висвітлюється взаємодія емоційної нестабільності, когнітивного егоцентризму, коливань самооцінки та зміни соціальних орієнтирів як чинників, що підвищують ризик конфліктної поведінки. Підкреслюється, що конфлікти можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер у процесі становлення особистості підлітка.

**Ключові слова:** підлітковий вік, конфліктність, ідентичність, гормональні зміни, емоційна нестабільність, когнітивний розвиток, самооцінка, соціалізація, автономія, сімейні конфлікти.

Підлітковий вік, що охоплює онтогенетичний період приблизно з 11-12 до 17-18 років, постає не просто перехідним етапом, а динамічною ареною глибоких трансформацій, своєрідним мостом між дитинством та дорослістю. Кардинальні фізіологічні, психологічні та соціальні перебудови, що розгортаються в цей час, формують унікальний та складний контекст розвитку. Цей контекст насичений внутрішніми суперечностями та зовнішніми викликами, що, як свідчать численні дослідження, об'єктивно підвищує схильність підлітків до конфліктної поведінки [1]. Глибше розуміння ключових вікових особливостей дозволяє виявити джерела цієї підвищеної конфліктності.

Одним із потужних біологічних чинників є інтенсивна гормональна перебудова, характерна для пубертатного періоду. Сплеск статевих гормонів справляє безпосередній вплив на нейрохімічні процеси мозку, модулюючи емоційну сферу. Це часто зумовлює підвищену емоційну реактивність, збудливість, імпульсивність, схильність до різких коливань настрою, а також може впливати на рівень енергійності, спричиняючи швидку втомлюваність чи дратівливість. Нервова система в цей період демонструє підвищену лабільність. Сучасні нейровізуалізаційні дослідження підтверджують та доповнюють ці спостереження, вказуючи на нерівномірність дозрівання структур головного мозку: емоційно-мотиваційні центри лімбічної системи (зокрема, мигдалина та система винагороди, включно з прилеглим ядром) демонструють високу активність та підвищену чутливість до соціальних та емоційних стимулів, тоді

як ділянки префронтальної кори, відповідальні за виконавчі функції (самоконтроль, планування, гальмування імпульсів, оцінка ризиків та віддалених наслідків), ще перебувають у процесі активного розвитку та дозрівають пізніше [2]. Цей тимчасовий «дисбаланс» не лише призводить до того, що емоційні реакції випереджають раціональну оцінку ситуації, але й підвищує схильність до ризикованої поведінки та пошуку гострих відчуттів, що, у свою чергу, може створювати конфліктні ситуації або загострювати існуючі. Імпульсивне реагування на провокації чи фрустрацію стає більш імовірним.

Паралельно відбуваються суттєві когнітивні зрушення. Розвиток формально-логічного мислення наділяє підлітка здатністю оперувати абстрактними поняттями, висувати гіпотези, аналізувати різні точки зору, виявляти суперечності у судженнях та правилах. Це стимулює прагнення до інтелектуальної незалежності, критичне ставлення до авторитетів та усталених норм. Здатність до абстрактного мислення також лежить в основі розвитку моральної свідомості. Підлітки починають виходити за межі моралі слухняності (характерної для дитинства) і можуть досягати конвенційного рівня (орієнтація на соціальне схвалення, закон і порядок) або навіть постконвенційного рівня моральних суджень (орієнтація на загальнолюдські принципи), за класифікацією Л. Кольберга. Проте це нове вміння аналізувати та піддавати сумніву норми й цінності часто виливається у схильність до дискусій, суперечок та активного заперечення позиції дорослих чи існуючих правил, що сприймається ними як несправедливі або нелогічні. Водночас, підлітковому мисленню все ще притаманний певний егоцентризм (Д. Елкінд), що проявляється у феноменах «уявної аудиторії» та «особистого міфу». Це робить підлітків надзвичайно чутливими до критики, соціального порівняння та оцінки, що може легко провокувати захисні, часом агресивні, реакції та міжособистісні конфлікти, спрямовані на збереження образу «Я» [3].

Центральним психологічним новоутворенням та водночас викликом цього віку стає пошук власної ідентичності. Як зазначав Е. Еріксон, підліток перебуває

у стані нормативної кризи «ідентичність проти дифузії ідентичності». Цей екзистенційний пошук відповіді на питання «Хто я?» супроводжується інтенсивним самоаналізом, переоцінкою цінностей, експериментуванням з різними соціальними ролями та світоглядними позиціями. Внутрішня невпевненість, сумніви, труднощі у визначенні власних орієнтирів можуть маскуватися або гіперкомпенсуватися через демонстративний нонконформізм, негативізм, а іноді й агресивність. Сучасні дослідження підкреслюють, що стан «дистресу ідентичності» корелює з підвищеним рівнем конфліктності та ризикованої поведінки. Бажання самоствердитись нерідко реалізується саме через протистояння авторитетам чи участь у конфліктах з однолітками [4]. Крім того, флуктуації самооцінки, характерні для цього періоду, роблять підлітків особливо вразливими. Загроза самооцінці (реальна чи уявна) часто викликає захисну агресію як спосіб відновлення почуття власної значущості.

Не менш важливою є трансформація соціальної ситуації розвитку. Відбувається переорієнтація з сімейного середовища на групу однолітків. Спілкування з ровесниками стає провідною діяльністю, ареною для соціального навчання та основним джерелом емоційної підтримки й формування самооцінки. Референтна група однолітків набуває колосального впливу. Однак саме ця значущість групи робить її потенційним джерелом стресу та конфліктів. Прагнення до прийняття та популярності, страх соціального відкинення, конкуренція за статус, плітки, інтриги – все це створює живильне середовище для виникнення міжособистісних непорозумінь та зіткнень. Сучасний цифровий простір додає нових вимірів: дослідження вказують на зв'язок між проблемним використанням соціальних мереж (надмірне соціальне порівняння, пошук валідації, кібербулінг) та зростанням конфліктності.

Водночас підліток активно прагне емансипації від батьків, потребує більшої самостійності та автономії [5]. Це закономірне прагнення часто наражається на батьківське бажання зберегти контроль, що породжує типові батьківсько-підліткові конфлікти. Сучасні дослідження підтверджують, що не

лише зміст розбіжностей, але й стиль комунікації в родині (критичний, авторитарний vs підтримуючий, діалоговий) є ключовим предиктором частоти та інтенсивності цих конфліктів.

Отже, сукупність цих процесів – бурхливі фізіологічні зміни, що впливають на емоційну регуляцію та ризикованість; нові когнітивні можливості та їхні обмеження; інтенсивний екзистенційний пошук себе на тлі коливань самооцінки; кардинальна перебудова соціальних зв'язків та боротьба за автономію – робить підлітковий вік періодом об'єктивно підвищеної вразливості до стресів та схильності до конфліктної поведінки. Кумулятивний ефект цих нормативних стресорів може знижувати поріг реакції на фрустрацію чи провокацію, призводячи до конфлікту там, де в іншому віці реакція була б стриманішою. Важливо наголосити, що конфлікти в цьому віці можуть виконувати не лише деструктивну, але й конструктивну функцію, слугуючи важливим досвідом для розвитку соціальної компетентності та становлення ідентичності [6]. Проте їхня надмірна частота чи деструктивність є індикаторами можливих труднощів адаптації. Розуміння цих нормативних вікових особливостей є необхідним фундаментом для аналізу індивідуальних психологічних чинників, які модулюють прояви конфліктності у конкретного підлітка. При цьому слід враховувати, що прояви цих універсальних вікових тенденцій та специфічні тригери конфліктів значною мірою модулюються культурним контекстом та актуальними соціальними викликами, що є особливо релевантним для сучасного українського суспільства.

### Список літератури

1. Герасіна Л. М., Требін, М. П., Воднік, В. Д. *Конфліктологія: навчальний посібник*. Харків: Право. 2012.
2. Підлецька Л., Когут Я. Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*, 1(22). 2019. С.87-91.

3. Лепіна Ю. П. Взаємозв'язок індивідуальних типологічних особливостей та агресивності особистості.

URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1764> (дата звернення: 17.10.2024).

4. Стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях / Ю. Бохонкова та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(56)Т2. 2021. С. 113-121.

5. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3. 2022. С. 86-92.

6. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 2022. С. 93-95.

**УДК 613.2:796:159.922.7**

## **ВПЛИВ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК І ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ**

**Бєлова В. Р., здобувачка 3 курсу ОС бакалавра, спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Мазай Л. Ю., доктор філософії з психології, старший викладач кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса**

**Анотація.** У дослідженні проаналізовано вплив харчових звичок і фізичної активності на психоемоційний стан підлітків. Теоретичний огляд літератури довів важливість способу життя як чинника емоційної стабільності в підлітковому віці. Емпіричне дослідження проведено серед 37 учнів віком 13–16 років. Використано методика «Щоденник харчових звичок» (адаптація Дж. Брауна), авторську анкету «Стиль життя та психоемоційний стан підлітка» та шкалу емоційного функціонування PedsQL (адаптація Д. Варні). Встановлено, що нерегулярне харчування, вечірнє переїдання та емоційна зумовленість

споживання їжі мають негативний вплив на емоційну стабільність підлітків, знижують рівень тривожності, підвищують самооцінку та погіршують здатність до адаптації в соціальному середовищі. Також більшість учасників не займаються спортом регулярно, що впливає на їхній психологічний стан. Особливу увагу було приділено не лише кількісному, а й якісному аналізу виявлених тенденцій, що дозволило глибше осмислити емоційні особливості підлітків у контексті повсякденного стилю життя. Тези надають важливу інформацію для покращення психоемоційного стану шляхом корекції харчових звичок та збільшення фізичної активності.

**Ключові слова:** харчові звички, фізична активність, підлітки, психоемоційний стан, стиль життя.

**Актуальність теми.** У сучасних умовах життя підлітки стикаються з великою кількістю психологічних, соціальних і фізичних викликів. Перехідний вік супроводжується глибокими внутрішніми змінами: формуванням ідентичності, становленням емоційної сфери, перебудовою гормонального фону, що значно підвищує чутливість до впливу навколишнього середовища. Нерідко ці процеси супроводжуються психоемоційною нестабільністю, зниженням мотивації до навчання, тривожністю, перепадами настрою, а також відчуттям хронічної втоми.

Одним із найважливіших факторів, що впливають на емоційне благополуччя підлітків, є спосіб життя, зокрема харчування і рівень фізичної активності. В умовах інформаційного перевантаження, навчального стресу, надмірного використання цифрових технологій, підлітки часто нехтують елементарними правилами здорового способу життя. Незбалансоване харчування, переїдання або недостатнє вживання їжі, зловживання шкідливими продуктами, гіподинамія – чинники, які можуть безпосередньо впливати на психоемоційний стан.

У вітчизняній психології питання впливу стилю життя на емоційний добробут молоді розглядається у працях О. Балана [Балана, 2023], де

підкреслюється, що формування здорових життєвих звичок у молодому віці є ключовим чинником збереження психічного здоров'я та емоційної стабільності. Автор зазначає, що активне впровадження здорового способу життя сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та адаптивності молоді до соціальних викликів.

Попри наявність низки емпіричних досліджень, у науковій літературі все ще недостатньо уваги приділяють цілісному аналізу впливу саме поєднання харчових звичок і фізичної активності на психоемоційний стан підлітків як єдиного комплексу. Більшість робіт зосереджуються або на фізичних аспектах способу життя, або на медичних наслідках незбалансованого харчування, не враховуючи психологічну складову. Також актуальним залишається питання розробки практичних рекомендацій для запобігання розладам психоемоційного стану на основі корекції поведінкових звичок.

**Метою** нашої розвідки є презентація основних результатів емпіричного дослідження впливу харчових звичок і фізичної активності на психоемоційний стан підлітків у контексті їхнього повсякденного способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Проведене дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язку між особливостями харчових звичок, рівнем фізичної активності та психоемоційним станом підлітків. У ньому взяли участь 37 учнів-добровольців з різних загальноосвітніх шкіл м. Вінниці віком 13-16 років. Емпіричною базою дослідження став центр підліткових клубів за місцем проживання VinSmart. До психодіагностичного інструментарію увійшли україномовна адаптація методики Д. Брауна «Щоденник харчових звичок» [Браун, 2017], авторський питальник на визначення ставлення до здорового способу життя та шкала оцінки емоційного стану PedsQL по адаптації методики Д. Варні.

Аналіз результатів показав, що 62% респондентів систематично пропускають сніданок, 41% щодня вживають фаст-фуд або солодощі, а 35% підлітків зазначили, що вживають їжу у відповідь на стрес, нудьгу або в компанії.

Ці показники вказують на поширення емоційно зумовленої харчової поведінки, що, згідно з даними інших наукових досліджень у цій царині [Браун, 2017], часто супроводжується зниженням енергії, коливаннями настрою та загальним психологічним дискомфортом. Підкреслюється, що підлітки, які вдаються до їжі як засобу емоційної компенсації, мають вищі ризики розвитку розладів харчової поведінки та емоційної нестабільності.

Ще одним важливим чинником стала фізична активність: більшість опитаних не займаються спортом регулярно, що пояснюється як браком мотивації, так і перевантаженістю навчальними завданнями. Як зазначають Чен, Лю, Чжао, Вей та Лі [Чен, 2024], фізична активність відіграє ключову роль у регуляції гормонального фону, зниженні рівня тривожності та формуванні стійкості до стресу. Респонденти нашого дослідження, які мають достатній рівень активності, демонстрували кращу самооцінку, вищий рівень соціальної включеності та загального психоемоційного балансу.

За результатами використання шкали PedsQL було виявлено, що 22% підлітків демонструють ознаки емоційного виснаження, тривожності або дратівливості. Особливо це характерно для дівчат, які частіше повідомляли про перепади настрою, нестабільне емоційне тло та знижене відчуття контролю над емоціями. Подібні гендерні відмінності підтверджують також дослідження Ткаченка [Ткаченко, 2021], де підкреслюється важливість родинної підтримки, емоційної безпеки та цілісного підходу до формування здорового способу життя у підлітковому віці.

Отже, результати дослідження засвідчили, що стиль життя – у контексті харчових звичок і фізичної активності – є не лише важливою складовою фізичного здоров'я, а й має безпосередній вплив на психоемоційний стан підлітків. Виявлені особливості можуть бути використані для побудови профілактичних програм у школах, психопросвітницької роботи з родинами, а також індивідуального психологічного супроводу.

**Висновки.** Реалізоване нами емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про значущу роль харчових звичок і рівня фізичної активності у формуванні психоемоційного стану підлітків. Аналіз результатів 37 респондентів віком 13-16 років показав, що найпоширенішими порушеннями у способі життя є пропуск сніданків, емоційно зумовлене харчування, зловживання фаст-фудом, а також недостатній рівень фізичної активності. Ці чинники, згідно з даними опитування та діагностичних методик, безпосередньо корелюють із емоційною нестабільністю, дратівливістю, зниженням енергії та тривожністю.

Особливу увагу було приділено не лише кількісному, а й якісному аналізу виявлених тенденцій, що дозволило глибше осмислити емоційні особливості підлітків у контексті повсякденного стилю життя. Встановлено також гендерні відмінності, де дівчата частіше демонструють ознаки підвищеної емоційної вразливості.

Результати цього дослідження доповнюють наукові висновки інших авторів [Браун, 2017; Чен, 2024; Ткаченко, 2021] і водночас підкреслюють потребу у впровадженні психоедукаційних і профілактичних програм у навчальних закладах, а також у підвищенні обізнаності батьків щодо впливу стилю життя на емоційне благополуччя дитини. Отримані дані можуть бути використані як основа для розробки цілеспрямованих рекомендацій щодо збереження психічного здоров'я підлітків.

### Список літератури

1. Браун Дж. Емоційне харчування в підлітковому віці: зв'язок з настроєм, емоційною регуляцією та психологічним благополуччям. *Appetite*. 2017. Vol. 114. P. 26–31. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.015>
2. Ткаченко Н.В. Зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів. *Journal of Psychology Research*. 2021. Vol. 1(2). P. 45–53. URL: <https://doi.org/10.15421/102910>

3. Балан О. Формування здорового способу життя молоді. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2023, №2(18), с. 33–37. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).5)

4. Chen H., Liu M., Zhao W., Wei H., Zhang Y., Li S. The effects of physical activity on adolescents' depression: evidence from China. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1430145.

URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1430145>

**УДК 159.922**

**ПРОБЛЕМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В АСПЕКТІ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

*Білоевич І. А., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики трудового навчання та технологій Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*

**Анотація.** Здійснюється теоретичний огляд проблеми ПТСР учасників бойових дій у наукових працях дослідників різних країн, котра спричинена або пов'язана не тільки з перебуванням у зоні бойових дій, а і з військовою службою назагал. Констатовано, що бойовий досвід так чи інакше корелює із погіршенням симптомів психічного здоров'я особистості. Зокрема, ризик проявів ПТСР зростає приблизно удвічі. ПТСР традиційно розглядається як розлад, який може виникнути, коли людина переживає особисто або стає свідком ситуації, в якій, на її думку, існує загроза власному життю та фізичній цілісності чи безпеці, у зв'язку з чим переживаються страх, жах та/або безпорадність. Розглядаються відмінності у мірі поширення симптомів типових психічних розладів у середовищі ветеранів як у межах однієї країни (наприклад, США – у представників різних родів військ), так і порівнюються відповідні відмінності між державами – союзницями НАТО, а також впливу участі у військових операціях на території різних країн.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), насильство, травма, учасники бойових дій, ветерани.

**Постановка проблеми.** До 2014 року Україна була мирною країною. Потім розпочалося так зв. «АТО», згодом – «ООС», а від лютого 2022 року так зв. «конфлікт» визначили вже як «повномасштабну війну». Наша держава зіткнулася з жорстокою та несправедливою російською експансією. І основний удар – фізичний, моральний та психологічний, на себе прийняли військовослужбовці як учасники бойових дій. Вчені заговорили про різні види травм і, зокрема, посттравматичний стресовий розлад. Українська психологія раніше вже мала певні напрацювання у вищезазначеному контексті, та щодо власне бойового стресу вона ще тільки напрацьовує базу наукових досліджень. Тому і доводиться звертатися до зарубіжної теорії та емпірики, оскільки посттравматичний стресовий розлад за кордоном є значно більш вивченим феноменом.

**Викладення основного матеріалу.** За даними Американської психологічної асоціації (АРА), симптоми ПТСР характеризуються наступним чином: 1) повторне переживання травми в болісних спогадах, флешбеках або повторюваних снах, нічних жахіттях; 2) уникнення діяльності або місць, які нагадують про травматичну подію, а також зниження реактивності з незацікавленістю у значущих раніше діях, відчуженістю та відстороненням від інших людей; 3) хронічне фізіологічне збудження, що призводить до гіпертрофованих реакцій переляку, порушення сну, труднощів з концентрацією уваги або запам'ятовуванням, а також почуттям провини. АРА покликається на DSM-V, де здійснюються наступні важливі уточнення: 1) вплив травматичної події може повторюватись, коли вона стається з близькою людиною, або якщо має місце повторний контакт із деталями, пов'язаними з такою подією; 2) суб'єктивний критерій, який вимагав визнання переживання людиною страху, жаху та/або безпорадності, натепер усунуто як обов'язковий; 3) також до основних кластерів ПТСР додані деякі додаткові симптоми [5].

Як і більшість інших явищ, ПТСР часто вивчається в порівняльному ракурсі, який, насамперед, стосується факту участі в бойових діях, а також соціального статусу особистості. А. Barry, S. Whiteman, S. MacDermid дослідили та співставили три вибірки здобувачів вищої освіти – військовослужбовців, котрі мають бойовий досвід і котрі його не мають, а також тих осіб, котрі є цивільними. Костатовано, по-перше, що у студентів-військових із бойовим впливом значуще вищий рівень проявів ПТСР; по-друге, що в усіх трьох підгрупах ПТСР корелює, насамперед, із проблемою зловживання алкоголем та його наслідками [2].

Масштабне дослідження на вибірці американських ветеранів (17205 осіб) – літніх (віком від 65 років) пацієнтів медичних клінік, провели U. Durai Nalla зі співробітниками. Згідно з їх даними, у 12 % опитаних учасників бойових дій спостерігалися симптоми ПТСР. Усі такі пацієнти водночас значно частіше повідомляли про поганий загальний стан здоров'я, курили, мали статус розлучених, стверджували про низьку соціальну підтримку або взагалі про її відсутність, виявляли бажання смерті та суїцидальні думки, назагал демонстрували вищу поширеність у своєму колі інших психічних розладів. Найменшою мірою виявлений у дослідженні факт відмінностей стосується частоти вживання алкоголю. Все зазначене описується в порівнянні ветеранів із ПТСР із тими особами, котрі не мали травматичного досвіду або мали такий досвід, проте без симптомів ПТСР [4].

Крім США, деякі інші країни як військові партнери також були задіяні у військових операціях: у В'єтнамі, Афганістані, Ірані. Тому аналогічні дослідження психічного здоров'я ветеранів були проведені й у державах-союзницях: Великобританії, Австралії та ін. Але, як важливо тут зауважити, відповідні військові операції не були визвольними війнами, а відбувалися на території інших держав, що є значущим психологічним фактором.

Назагал зарубіжними вченими констатуються наступні основні факти про розвиток ПТСР у військовослужбовців – учасників бойових дій (насамперед, в Ірані та Афганістані): 1) учасники військових сутичок піддавалися значним

стресовим впливам і психологічним навантаженням, що призводить до емоційних та психічних розладів; 2) ПТСР характеризується симптомами у трьох основних сферах – повторне переживання травми, уникнення подразників, пов'язаних із травмою, та симптоми підвищеного вегетативного збудження; 3) подолання ПТСР часто вимагає не тільки психологічних, а і фармакологічних втручань; 4) крім ПТСР, під впливом бойових дій також можуть бути спровоковані або погіршені інші психічні розлади – депресія, тривога, психоз, зловживання психоактивними речовинами та ін. [6].

За результатами теоретичного аналізу цих та інших наукових публікацій можна також стверджувати, що різні зарубіжні дослідники акцентують увагу на різних чинниках психічного здоров'я та його розладів у військовослужбовців. Так, R. Armenta зі співавторами через застосування питальників і багатофакторної логічної регресії спробували визначити конкретні фактори, пов'язані з більшими ризиками виникнення і розвитку ПТСР у діючих військовослужбовців та ветеранів США. До таких чинників віднесено: високий рівень бойового впливу, старший вік, рядове звання, депресію, фізичне насильство в анамнезі, травму чи хворобу, пов'язану з інвалідністю, деякі інші соматичні симптоми. Додатковими факторами стійкості симптомів ПТСР визначено: меншу кількість сну, процес сепарації від армії та нестачу соціальної підтримки [1].

Окреслені чинники доцільно, на нашу думку, систематизувати наступним чином: 1) соціально-демографічні (вік, соціальний статус, у тому числі звання, та ін.), 2) фізичні та фізіологічні (певні перенесені хвороби, якість сну та ін.), 3) психологічні та соціально-психологічні (особливості емоційного стану людини, її стосунки з навколишніми людьми та ін.), 4) факт перенесеної психологічної травми або одразу кількох травм (насильство в дитинстві, бойовий вплив та ін.).

Аналізуючи різні підходи до дослідження ПТСР та опису його симптомів, що співіснують у зарубіжній літературі, можна опертися, зокрема, на дані дослідження С. Вруан зі співавторами. Вони дають змогу обґрунтовано

стверджувати: виникнення ПТСР у військовослужбовців чітко корелює не тільки з певними типами стресового впливу, а й зі суб'єктивним оцінюванням цих стрес-факторів як безпосередніх загроз для життя та здоров'я, тобто загроз власної смерті та/або травмування [3].

З усім тим, не менш, а можливо, і більш значущими чинниками психічного здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій, є соціальні складові життєдіяльності. Так, R. Sriprada зі співавторами доводять, що низька соціальна підтримка пов'язана з більшою поширеністю та важкістю ПТСР – зокрема, це стосується ветеранів війни. Вчені також констатують, що зв'язок між соціальною підтримкою та ПТСР досі недостатньо вивчений. При цьому ними емпірично доведена незалежність зазначеного зв'язку від конкретних соціально-демографічних характеристик особистості [7].

В таких умовах, коли війна триває, ми маємо шукати інші додаткові психологічні та соціальні ресурси для запобігання ще більшій травматизації учасників бойових дій та подолання вже присутніх та очевидних її наслідків. Власне таким малодослідженим ресурсом, на нашу думку, є релігійна віра особистості, яка, по факту, не потребує особливих капіталовкладень, якщо вона сформована в особистості як внутрішнє переживання, складне вище почуття та система стійких цінностей. Релігійну віру можна розглядати як декомпенсацію через зазначені переживання, почуття та цінності змінених та/чи порушених соціальних взаємин особистості.

ПТСР – це про наслідки стрімких змін зовнішнього та внутрішнього життєвого світу особистості, коли вона у зв'язку з певними причинами не здатна відновити попередні чи віднайти певні нові опори для подальшої життєдіяльності. А тому логічним виглядає припущення про те, що сила релігійної віри корелює із посттравматичним зростанням на противагу ПТСР.

**Висновки.** Під час війни погіршується психічне здоров'я усього населення, яке зазнає її стресового, кризового, травмівного впливу. Цей факт стосується, насамперед, учасників бойових дій, котрі в різних сенсах слова

перебувають на передовій оборони своєї країни. Доведено, що найбільш поширеним і вивченим розладом психічного здоров'я комбатантів є ПТСР.

Незважаючи на численні дослідження, різні предиктори як порушення, так і збереження психічного здоров'я учасників бойових дій потребують свого подальшого студіювання. Це стосується, зокрема, засад ефективної соціальної підтримки, яка в духовних вимірах аналізу торкається проблеми віри назагал і релігійної віри зокрема.

Тому надалі плануємо цілісне психологічне дослідження значущості релігійної віри як чинника психічного здоров'я учасників бойових дій.

### Список літератури

1. Armenta R.F., Rush T., LeardMann C.A., Millegan J., Cooper A., Hoge C.W.; Millennium Cohort Study team. Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among U.S. military service members and veterans. *BMC Psychiatry*. 2018. № 18(1). P. 48. Doi: 10.1186/s12888-018-1590-5
2. Barry A.E., Whiteman S.D., MacDermid S.M. Implications of posttraumatic stress among military-affiliated and civilian students. *Journal of American College Health*. 2012. № 60(8). P. 562–573. Doi: 10.1080/07448481.2012.721427
3. Bryan C.J., Rush S.C., Fuessel-Herrmann D., Bryan A.O., Morrow C.E., Haskell J., Jones M.J., Bowerfind C., Stephenson J.A. Threat Appraisal, Recovery Operations, and PTSD Symptoms Among US Air Force Rescue Personnel. *Journal of Special Operations Medicine*. 2023. № 23(1). P. 18–22. Doi: 10.55460/P58K-BDY
4. Durai U.N., Chopra M.P., Coakley E., Llorente M.D., Kirchner J.E., Cook J.M., Levkoff S.E. Exposure to trauma and posttraumatic stress disorder symptoms in older veterans attending primary care: comorbid conditions and self-rated health status. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2011. № 59(6). P. 1087–1092. Doi: 10.1111/j.1532-5415.2011.03407.x
5. *Posttraumatic Stress Disorder*. APA Dictionary of Psychology. 2023. URL: [APA Dictionary of Psychology](#)

6. Reeves R.R., Parker J.D., Konkle-Parker D.J. War-related mental health problems of today's veterans: new clinical awareness. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2005. № 43(7). P. 18–28. Doi: 10.3928/02793695-20050701-06

7. Sripada R.K., Lamp K.E., Defever M., Venners M., Rauch S.A. Perceived Social Support in Multi-era Veterans With Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2016. № 204(4). P. 317–320. Doi: 10.1097/NMD.0000000000000476

**УДК 159.9:331.101.3**

**ВПЛИВ СТИЛІВ ЛІДЕРСТВА НА МОТИВАЦІЮ ТА  
РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПІВРОБІТНИКІВ**

*Бойко К. Ю., здобувачка 3-го курсу, СО Бакалавр, спеціальності 053  
Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Гресько І. М., асистент кафедри кризової та  
клінічної психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглядається вплив різних стилів лідерства на мотивацію та результативність співробітників. Аналізуються основні типи лідерства – авторитарний, демократичний, ліберальний, трансформаційний та транзакційний – та їхній вплив на залученість працівників, рівень продуктивності, емоційний стан і командну взаємодію. Дослідження показують, що демократичний і трансформаційний стилі сприяють підвищенню внутрішньої мотивації, креативності та ініціативності, тоді як авторитарний стиль може викликати зниження задоволеності роботою, але бути ефективним у кризових ситуаціях. Ліберальне лідерство, навпаки, може призвести до зниження відповідальності співробітників через відсутність чітких рамок. Результати теоретичного дослідження підкреслюють важливість адаптації стилю лідерства до особливостей команди, організаційної культури та завдань компанії. Отримані дані можуть бути корисними для керівників, HR-спеціалістів та

організаційних психологів у розробці ефективних стратегій управління персоналом.

**Ключові слова:** лідерство, стилі лідерства, мотивація, результативність, організація.

Сучасні організації стикаються з постійними викликами, які вимагають ефективного управління людськими ресурсами. Одним із ключових факторів, що визначають успішність компанії, є стиль лідерства. Він не лише формує культуру підприємства, а й значно впливає на мотивацію та результати роботи співробітників. Різноманітні підходи до лідерства, такі як трансформаційний, трансакційний і службовий, по-різному сприймаються працівниками і по-різному стимулюють їхній потенціал. Розуміння впливу цих стилів на мотивацію, задоволеність роботою та продуктивність є необхідним для створення ефективних команд і досягнення стратегічних цілей організації. Аналізуючи сучасні тенденції та виклики, перед якими нині стоять підприємства, виникає потреба вибору ефективного стилю лідерства, який би сприяв залученню та збереженню талантів, забезпечував стійкість бізнесу та його зростання. Таким чином, актуальність дослідження полягає у забезпеченні підприємствам інструментарію для розвитку ефективного лідерства, що є вирішальним фактором успіху в сучасних умовах.

*Метою нашої роботи є* теоретичне дослідження впливу різних стилів лідерства на робочі відносини у колективі та результати діяльності співробітників.

Дану тематику у своїх наукових працях висвітлює ряд науковців, зокрема: М. Агбула, С. Бенміра, Л. В. Бондарчук, К. В. Крамаренко, М. Невінс, Н. В. Прилепа, Т.О. Рудик, та інші.

Лідерство відіграє ключову роль у формуванні стратегії підприємства, його організаційної культури та ефективності управління змінами. Розуміння впливу різних стилів лідерства на ефективність управління підприємством дозволяє керівникам свідомо вибирати модель поведінки, яка найкраще

відповідає потребам організації та її співробітників. Враховуючи динамічний характер сучасного бізнес середовища, існує велика потреба в лідерах, здатних ефективно керувати різноманітними командами, сприяти інноваціям та адаптуватися до змін [3].

Сучасні дослідження підкреслюють, що для досягнення оптимальних результатів в управлінні необхідно ефективно поєднувати різні стилі лідерства, виходячи з конкретних обставин та впливаючих на них факторів. Так, дослідження Л. В. Бондарчук, К. В. Крамаренко, Т. О. Рудик та Н. Прилепи показують, що під час інноваційних змін важливу роль у проведенні реформ в бізнес-організаціях відіграють не тільки стратегії та управлінські системи, але й зміни в поведінці персоналу [1].

Нині світова економіка зазнає ступеня нестабільності, який змушує традиційні методи не лише погіршувати ситуацію, а й загострювати існуючі конфлікти. Спосіб керівництва має значення для таких аспектів, як якість взаємодії в команді, стимулювання інновацій, продуктивність співробітників та загальний психологічний клімат, що, в кінцевому рахунку, впливає на загальну ефективність організації. Сучасний підхід до розвитку виробництва полягає в активній участі кожного працівника у вдосконаленні виробничих процесів, починаючи зі свого робочого місця і розширюючи вплив на весь колектив. Таке залучення сприяє креативному середовищу та служить потужним стимулом для працівників, дозволяючи кожному з них повною мірою реалізувати свій потенціал та креативність. Успішність підприємства залежить від розуміння та прийняття її цілей і цінностей усіма членами колективу, включаючи керівництво, та їх участі в розробці стратегій підприємства [4].

Лідерство означає процес впливу на колективну діяльність з метою досягнення встановлених цілей за допомогою прихильників. Не кожна людина може стати лідером, проте потрібно значно більше лідерів, ніж є зараз, адже вони можуть стимулювати потенціал підприємства для здійснення змін. Існує кілька підходів до пояснення походження лідерських якостей. За харизматичною

концепцією, людина приходить у світ уже з лідерськими здібностями та призначена керувати іншими. Згідно з поведінковим підходом, лідерські якості, такі як інтелект, обізнаність, здоровий глузд, ініціативність, самовпевненість, цілеспрямованість, можуть бути розвинуті. Прихильники цього підходу вважають, що важливо виявити ці якості та сприяти розвитку справжнього лідера [2]. Ці дві протилежні концепції пізніше були інтегровані в синтетичну або ситуаційну теорію лідерства, яка стверджує, що ефективність лідерства залежить не стільки від особистих якостей лідера, скільки від його стилю поведінки з підлеглими і змінюється в залежності від конкретної ситуації та обставин.

Трансформаційний стиль надихає співробітників досягати високих цілей, формуючи емоційний зв'язок із командою. Співробітники відчують визнання та розвиток, що підвищує їх задоволеність. Завдяки підвищеній мотивації та залученості, продуктивність зазвичай зростає. Трансакційний стиль орієнтується на винагороду за досягнення конкретних цілей [5]. Мотивація базується на обміні «зусилля за винагороду». Задоволеність може бути нижчою, якщо співробітники не відчують справедливості в системі винагород. Цей стиль ефективний в досягненні короткострокових цілей, але може не сприяти довгостроковій продуктивності. Службові лідери зосереджуються на потребах своїх співробітників, що створює атмосферу підтримки та довіри. Співробітники відчують більшу задоволеність через акцент на їх благополуччі. Довгостроково таке лідерство може призвести до високої продуктивності завдяки створенню сильної командної культури.

Організаційна культура має значний вплив на залученість працівників, а зміни в цій культурі можуть суттєво вплинути на ефективність організації. Організаційна культура включає спільні цінності, переконання, норми та практики, які визначають, як співробітники взаємодіють один з одним і з зовнішнім середовищем. Якщо працівники розділяють цінності компанії, вони відчують більшу прихильність до її мети, що підвищує їхню мотивацію та залученість. Відкрита і прозора комунікація сприяє довірі та залученості.

Організації, які мають гнучку культуру, можуть легше адаптуватися до змін у середовищі, що може позитивно вплинути на їхню загальну ефективність. Коли працівники залучені та задоволені, це часто призводить до підвищення продуктивності, зниження плинності кадрів та покращення якості роботи. Зміни в культурі можуть позитивно вплинути на репутацію компанії, що допомагає залучати таланти та утримувати працівників.

Таким чином, узагальнюючи все вищесказане, кожен стиль лідерства має свої переваги та недоліки. Трансформаційний стиль найчастіше підвищує мотивацію та задоволеність, тоді як трансакційний ефективний у структурованих середовищах. Службове лідерство забезпечує баланс між потребами працівників і організаційними цілями, що може призводити до тривалих успіхів у команді. А таке явище як організаційна культура є критично важливим фактором для залученості працівників. Чітке розуміння її впливу та стратегічні зміни можуть підвищити ефективність організації, поліпшити робоче середовище та сприяти досягненню бізнес-цілей.

### Список літератури

1. Бондарчук Л. В., Крамаренко К. В., Рудик Т. О. Теоретичне дослідження понять «лідерства» та «керівництва»: сутність та особливості. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 664-667.
2. Кочубей Т. Д., Семенов А. А. Сучасні теорії лідерства. Теоретичний аспект. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/1886/1/Suchasni\\_liderstva.PDF](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/1886/1/Suchasni_teorii_liderstva.PDF) (дата звернення: 10.02.2024).
3. Македон В. В., Маковецька А. О. Інформаційне забезпечення економічної безпеки підприємств в умовах ринкової нестабільності. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. Серія : «Економічні науки». 2023. № 12. С. 33-34. DOI: <https://doi.org/10.32782/2523-4803/74-2-7>
4. Олексюк О. Є. Лідерські риси та якості як складові структури особистості лідера. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Педагогічні науки. 2017. № 4. С. 372-380.

5. Прилепа Н. В. Лідерство в системі управління підприємством. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*. 2019. № 5. С. 184-187. DOI: <https://doi.org/10.31891/2307-5740-2019-274-5-186-189>

**УДК: 159.923(075.8).612.8.616.89**

## **НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ**

***Вакар В. В., асистент кафедри загальної та соціальної психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса***

**Анотація.** Залежність – це хронічне захворювання, що глибоко впливає на функціонування мозку, трансформуючи його від відчуття задоволення до неконтрольованого потягу та деструктивної поведінки. Характеризується сильним бажанням, втратою контролю над вживанням/дією та продовженням негативної поведінки попри наслідки. Нейрофізіологічні зміни, зокрема вплив на систему винагороди (дофамін), префронтальну кору, гіпокамп та мигдалину, відіграють ключову роль у розвитку та підтримці залежності.

Причини залежної поведінки є комплексними, включаючи біологічні (спадковість, захворювання ЦНС), соціальні (вплив сім'ї, оточення, суспільства) та психологічні фактори (внутрішні конфлікти, емоційна нестабільність). Сучасне розуміння залежності базується на біопсихосоціальной моделі, яка визнає взаємодію цих чинників.

Особлива увага приділяється впливу алкогольної залежності на мезолімбічний шлях (шлях винагороди), де порушення циклу "дія-насичення-зупинка" призводить до втрати контролю над споживанням. Зміни в амігдалі посилюють емоційні реакції та тягу. Розуміння цих нейрофізіологічних механізмів є критично важливим для розробки ефективних стратегій лікування, що охоплюють медичні, психологічні та соціальні аспекти.

**Ключові слова:** залежність, нейрофізіологія, біопсихосоціальна модель, система винагороди, лікування залежності.

Залежність є хронічним захворюванням, яке впливає на функціонування мозку. Вона не виникає раптово; спочатку людина відчуває задоволення, потім з'являється потяг, що зрештою призводить до деструктивної поведінки [4].

Залежність характеризується інтенсивним прагненням до чого-небудь, нездатністю контролювати його вживання та продовженням деструктивних дій, навіть якщо вони мають негативні наслідки [5]. Цей стан змінює роботу мозку, спочатку порушуючи механізми, що відповідають за задоволення, а згодом спотворюючи інші нормальні спонукання, такі як навчання та мотивація [3].

Термін "залежність" походить від латинського слова, яке перекладається як "поневолений" або "зв'язаний". Кожен, хто намагався подолати залежність або підтримати когось у цьому, усвідомлює складність цього процесу [2].

Залежність має тривалий і значний вплив на мозок, що проявляється в трьох основних аспектах: потужному бажанні до об'єкта залежності, втраті контролю над його використанням та продовженні залучення до нього, незважаючи на негативні наслідки [1].

Серед основних детермінантів залежної поведінки можна виділити такі категорії:

- Біологічні: генетична схильність, захворювання центральної нервової системи, а також порушення в корі великих півкуль головного мозку;

- Соціальні: чинники макро- та мікросередовища, зокрема вплив сім'ї, найближчого соціального оточення, суспільні традиції, культура та засоби масової інформації;

- Психологічні: внутрішні конфлікти, невротичні схильності, труднощі у спілкуванні та міжособистісних стосунках, особливості самооцінки, Я-концепції, а також переживання стресових ситуацій і травм [4].

На сьогодні залежність вважається хронічним захворюванням, яке призводить до змін як у структурі, так і у функціях мозку. Як серцево-судинні захворювання завдають шкоди серцю, а діабет – підшлунковій залозі, так і залежність негативно впливає на мозок [5]. Це пов'язано з низкою змін, які він

переживає, починаючи з усвідомлення задоволення і закінчуючи потягом до деструктивної поведінки.

Усі види залежності мають спільну природу і виникають під впливом комплексу різноманітних чинників, зокрема біологічних, психологічних, соціальних і духовних, які в медичній практиці позначаються як "біопсихосоціальна модель" [3].

Якщо раніше актуальною проблемою були переважно хімічні залежності, такі як тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія, залежність від стимуляторів та ін., то зараз вже не викликає сумнівів, що залежність може розвиватися не лише від вживання психоактивних речовин, але й від різних видів діяльності (або інформаційних потоків), що приносять безпосереднє задоволення [4]. Залежність — це складне явище, яке торкається мільйонів людей по всьому світу. Вона не обмежується тільки хімічними речовинами, а також може стосуватися поведінкових аспектів, таких як ігрова залежність чи залежність від інтернету [1]. Хоча причини залежності є багатограними, нейрофізіологія надає нам глибоке розуміння процесів, що відбуваються в мозку людини, яка стикається з цією проблемою.

Слід зазначити, що існує певний вплив залежностей на систему винагороди. Тому хотілося розглянути їх детальніше:

- Дофамін: Залежність асоціюється з підвищеним вивільненням дофаміну, нейромедіатора, який відповідає за відчуття задоволення. Вживання наркотиків або алкоголю призводить до значного зростання рівня дофаміну в мозку, що викликає відчуття ейфорії [3].

- Адаптація мозку: З часом мозок пристосовується до підвищеного рівня дофаміну, що знижує чутливість до природних джерел задоволення, таких як їжа, фізична активність або соціальні взаємодії [4].

Залежності вносять певні зміни в структурах мозку. Ось основні їх аспекти:

- Префронтальна кора: Ця область відповідає за процеси прийняття рішень, контроль імпульсів і планування. У людей із залежністю спостерігаються

порушення функцій префронтальної кори, що ускладнює управління бажаннями [1].

- Гіпокамп: Відповідає за формування пам'яті та навчання. Залежність може призводити до структурних змін у гіпокампі, що негативно впливає на пам'ять і здатність до навчання [5].

- Мигдалина: Вона відіграє важливу роль в обробці емоцій. У людей із залежністю мигдалина може бути активнішою, що посилює емоційні реакції на стимули, пов'язані з вживанням речовини [3].

Варто також розглянути психологічні аспекти залежностей:

- Тяга: Залежність спричиняє потужне бажання вжити речовину або зайнятися певною поведінкою, що може призвести до рецидивів навіть після тривалого періоду утримання [4].

- Емоційна нестабільність: Особи із залежністю часто переживають емоційні труднощі, такі як тривога, депресія та стрес [1].

Як приклад, можемо розглянути алкогольну залежність, яка виникає за певним фізіологічним механізмом. Вона впливає на мезолімбічний шлях, відомий як "шлях винагороди", у передньому мозку [5]. Коли ми займаємося чимось приємним, дофамін вивільняється з мезолімбічного шляху. Цей нейромедіатор відповідає як за відчуття задоволення, так і за мотивацію.

У нормальних умовах людина може контролювати отримання задоволення через відчуття насичення. Наприклад, після їжі піци або гри в комп'ютерну гру, ми зазвичай зупиняємося, коли відчуваємо насичення. Частина мозку, яка відповідає за це рішення, — лобна кора, що також регулює усвідомлене мислення та контроль над діями [3].

Проте у людей із залежністю цикл "дія-насичення-зупинка" порушується. Це відбувається тому, що мезолімбічний шлях з'єднує дві області мозку: вентральну область покоришки та смугасте тіло базальних гангліїв. З часом і при регулярному вживанні базальні ганглії перестають реагувати на інші стимули,

окрім алкоголю. Таким чином, залежна людина втрачає контроль над споживанням алкоголю, оскільки не відчуває насичення [4].

У цьому механізмі також бере участь амігдала, або мигдалеподібне тіло — структура мозку, що відповідає за страх і відіграє важливу роль у формуванні емоцій. Алкоголь у великих дозах пригнічує емоційність. У тверезому стані залежні часто відчувають стрес, дискомфорт і бажання знову випити через активізацію амігдали [5].

Отже, можемо зробити висновок, що нейрофізіологічні основи залежностей виявляють складну взаємозалежність між біологічними, психологічними та соціальними чинниками. Зміни в таких мозкових структурах, як префронтальна кора, гіпокамп і мигдалина, а також порушення функціонування системи винагороди, пояснюють механізми виникнення та підтримки залежностей [1]. Потужне бажання вжити речовину або зайнятися певною поведінкою, разом із емоційною нестабільністю, підкреслює необхідність комплексного підходу до лікування залежностей, який охоплює не лише медичні, а й психологічні та соціальні аспекти [4].

### **Список літератури**

1. Власюк Д. П. Нейропсихологія нинішнього сторіччя: перспективи й виклики. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 45-56.
2. Дроздова І.В., Демченко М.В., Храмцова В.В. Проблеми нейропсихології, як методологічного підходу до вивчення вищих психічних функцій. Український вісник медико-соціальної експертизи. 2013. № 4. С. 5-11.
3. Левенець С.В., Гаврилюк С.В., Боярчук О.Д. Основи нейрофізіології та вищої нервової діяльності: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка». 2010.
4. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П. 2022. 236 с.
5. Сорокіна О.А. Психологія залежності. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. 2014. 180 с.

**ЗМІНЕНІ СТАНИ СВІДОМОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ:  
ПІДХОДИ ДО ТИПОЛОГІЇ ТА МОДЕЛЮВАННЯ**

*Васюк К. М., кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри кризової та клінічної психології, Донецький  
національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** Дослідження присвячене проблемі стресу та реакцій на нього у формі змінених станів свідомості. Обґрунтована актуальність дослідження цієї теми, не зважаючи на тривалу історію досліджень і значний обсяг робіт з даної тематики. Розглянуто окремий аспект реакцій на стресові ситуації різного типу у формі змінених станів свідомості, які мають велике різноманіття проявів. Змінені стани свідомості розділяються на два основні процеси – звуження або розширення свідомості, що спричиняє різні реакції індивіда. При цьому ці стани проявляються в різних видах трансу і є захисною реакцією психіки на надмірні емоційні навантаження. Приведені різні типології змінених станів свідомості саме у стресових ситуаціях, виділені інтровертовані та екстравертовані типи реакцій. Також описані п'ять основних реакцій на стресову подію, кожна з яких має в своїй основі ті чи інші змінені стани свідомості.

**Ключові слова:** захисний механізм, змінені стани свідомості, стресова реакція, травма, транс.

*Постановка проблеми.* У реаліях сучасної України стрес став звичним явищем для більшої частини населення, не зважаючи на вік і соціальний статус. Наразі стресогенні чинники носять хронічний характер, тому постає актуальне питання про надання масової психологічної допомоги, пошук нових підходів до ефективної діагностики і терапії цих станів. Надмірні стресові навантаження, безперечно викликають захисні реакції на рівні організму і психіки. Надзвичайно сильні стресори можуть викликати навіть межові розлади, які допомагають людині впоратись із сильними стимулами, що можуть руйнівним чином впливати на свідомість.

У зміненому стані свідомості (ЗСС) набагато легше чинити вплив на особистість, тому існує досить багато психотехнік, які намагаються впливати на особистість, ввівши попередньо її у трансний стан. Але ці стани можуть виникати і природнім шляхом як побічний ефект сильного емоційного впливу на свідомість. В цьому випадку ЗСС буде своєрідною захисною реакцією на емоційно важке переживання.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Найвідомішим фахівцем, що вивчав процес виникнення трансів і його розвиток був Ч. Тарт [3]. Він вивчав досвід різних культур, де транс використовувався з різною метою (від лікування до психологічної підготовки воїнів) і відмітив стрибкоподібний характер цього процесу. Називаючи його «квантовим стрибком». Він одним із перших визнав конструктивність трансних станів, за допомогою яких може здійснюватись терапевтичний вплив на особистість, що пережила травматичний досвід та кризові ситуації. Головна терапевтична цінність трансів полягає в тому, що він може позбавити людину від жорстких обмежень і тим самим уможливити переструктурування та реорганізацію системи самовідчуття. Його опонент К.Мартиндейл вважав трансні стани безперервним процесом, який більше притаманний особистості, ніж прийнято вважати. Свій внесок у вивчення цих станів також зробили Д.Бред, О.Льєбо, П.Жане, Дж. Brentman та М.Джил та ін. [1].

*Виклад основного матеріалу.* Важливим чинником вивчення впливу ЗСС на різні аспекти особистості є їх класифікація. Вважаємо за доцільне поділити трансні стани на дві категорії:

- *Ординарні* (тобто ті, які є компонентом повсякденного життя людини). До них відноситься сон, релаксація, ЗСС, що виникають при лихоманці або слуханні приємної музики.

- *Неординарні* – виникають під дією неочікуваних, нетипових для людини стресорів або після втручання інших людей. Їх варіативність більша. До них відносяться регресія як захисна реакція, коли поведінка людини мало

усвідомлюється і використовує форми раннього віку, щоб опанувати емоції (наприклад, смоктання пальця, сльози і примхи), апатія до ступору як реакція на надзвичайний стресор, наведені трансї (гіпноз різних видів), медитація та самогіпноз, афективні стани, панічні атаки, ЗСС після вживання психотропних речовин, психічні стани при контузіях та інших механічних травмах голови, гостра реакція на стрес.

Як зазначав П. Жане, у всіх цих випадках спостерігається відбувається дисоціація особистості, коли поведінка людини частково або повністю відрізняється від звичної [2].

На нашу думку, ЗСС у стресових ситуаціях доцільно класифікувати за типом реакції.

1. Інтровертовані реакції – це ті, що відключають свідомість від зовнішнього світу задля несприйняття травмуючих стимулів. Наприклад, апатія, ступор, втрата свідомості.

2. Екстравертовані – ті, що значно підвищують рухову та /або розумову активність. До них відносяться панічні атаки, афекти, натхнення, галюцинаторні ефекти, стан збудження при вживанні психотропних речовин, екстатичні та ейфоричні стани під час релігійних служб тощо.

Дослідники О.М. Макаренко та І.В. Федосеева створили класифікацію трансових станів, притаманних саме для стресових ситуацій [1]. Вони виділяють п'ять основних реакції:

1. Емоційний ступор – відбувається різка загальмованість рухів, мутизм, дезорієнтація, оглушеність, екстремальне звуження уваги, неадекватна реакція на зовнішні подразники, людина не може рухатись, хоча в цілому усвідомлює небезпеку.

2. Психомоторне збудження – характеризується безладною руховою активністю, криком або плачем, втечею без конкретного напрямку і мети, різким зниженням здатності приймати логічні рішення, агресією.

3. Психогенний транс – виникає частіше за все в ситуаціях смертельної небезпеки, часто під час техногенних катастроф із великою кількістю жертв. Виражається в екстремальному звуженні свідомості, автоматизмах в дії і мовленні. Після розвивається глибока амнезія, коли із пам'яті випадають цілі фрагменти подій.

4. Горе – виникає при втраті близьких людей. Проявляється у загальмованості і апатії, емоційній байдужості, сам ЗСС проявляється у відчутті нереалістичності того, що відбувається, депресивними станами з періодичними сплесками агресії.

5. Афективно-шокові реакції та істеричні психози – проявляються у формі психогенних розладів, які звужують свідомість, в окремих випадках крім ступору може виникати радикальна регресія (синдром здичавіння), коли доросла людина поводить себе як маленька (плаче, проситься «до мами», смочче палець, демонструє дитячу міміку) .

*Висновок.* Отже, змінені стани свідомості є типовою реакцією на стресові стани та травмуючі події. Вони мають велику різноманітність, але в основному зводяться до двох основних типів реагування – зниження психічної та рухової активності або, навпаки, різке збудження. Спільним для них є симптоми автоматизмів, втрати відчуття реальності, зниження адекватності поведінки. Через те, що подібні стани можуть носити пролонгований характер і проявлятися через тривалий час і раптово, а також враховуючи актуальну ситуацію в Україні, де наслідки війни зачіпають широкі верстви населення, важливим є розробка стратегічних програм подолання цих негативних наслідків.

### **Список літератури**

1. Макаренко О. М. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. Наукові записки НаУКМА. 2005. Т. 47 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. - С. 45-49.

2. Стасюк С.С. Бойовий стрес: ознаки та первинна психологічна допомога. Вісник національного університету оборони України. № 5 (42). 2014. С. 341-343.

3. Tart C. Altered States of Consciousness. 1969. John Wiley & Sons Inc. (NY et al). 584 p.

УДК:373.5.091.212:[159.23:331.548]:355.48((470+571):477)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Ворона А. С., здобувачка 4 курсу спеціальності «Психологія»,  
Навчально-наукового інституту психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** Розглянуто психологічні особливості процесу професійного самовизначення старшокласників в умовах війни. За допомогою авторської анкети визначено ключові тенденції у виборі майбутньої професії та вплив кризової ситуації на пріоритети у виборі майбутньої професії. Визначено основні труднощі та бар'єри у професійному самовизначенні старшокласників під час війни. Проаналізовано найбільш важливі професійно важливі якості для побудови успішної кар'єри в нестабільних умовах сучасного суспільства.

**Ключові слова:** професійне самовизначення, старшокласники, війна, вибір професії, анкета, психологічні бар'єри.

**Вступ.** Проблема професійного самовизначення постає досить актуально, особливо під впливом повномасштабного вторгнення країни агресора в Україну. Війна впливає на всі сфери життя і молодь не є виключенням. Світ професій змінюється теж, багато хто із старшокласників змінює місце проживання, що позначається на зміні інтересів, нахилів, мотивів, врахування регіону, куди переміщується старшокласники, запити у суспільстві відповідно до тих викликів

сьогодення. В умовах постійної нестабільності втрачається віра в прогнозоване майбутнє, що позначається на здатності до довготривалого планування і вибору професійної траєкторії [2, с. 72–74].

**Виклад основного матеріалу.** Професійне самовизначення – це багатокомпонентний процес формування особистісної готовності до свідомого вибору професії, що включає рефлексію власних можливостей, цінностей, потреб, а також осмислення зовнішніх соціально-економічних умов. У підлітковому віці, зокрема в старших класах школи, цей процес пов'язаний не лише з академічною підготовкою, а й зі становленням ідентичності, формуванням цілісної картини майбутнього та зростанням відповідальності за власне життя [1]. Для вивчення професійного самовизначення старшокласників в умовах війни було розроблено анкету «Мій майбутній вибір професії». Вона містила шість питань, що стосувалися необхідних навичок, бар'єрів, можливих стратегій працевлаштування, ролі психологічних знань і значення людських якостей у цифрову добу. У дослідженні взяли участь 40 старшокласників. Аналіз відповідей дозволив виокремити декілька ключових тенденцій.

На запитання щодо найбільш важливих якостей для успішної кар'єри респонденти найчастіше вказували: "навички спілкування", "вміння працювати в команді", "гнучкість", "швидке реагування на зміни", "впевненість у собі", "стресостійкість", а також "комп'ютерну грамотність" і "орієнтацію в сучасній економічній ситуації". Це свідчить про високу обізнаність старшокласників із запитами ринку праці та актуальність так званих «soft skills», що дедалі частіше визначають успішність фахівця незалежно від галузі [3].

Окремо варто відзначити, що більшість учасників анкетування назвали війну головним чинником нестабільності на ринку праці, що зумовлює труднощі у прогнозуванні та стратегічному плануванні майбутньої кар'єри. Запитання про подальші стратегії працевлаштування викликало у багатьох респондентів певну розгубленість, що може бути ознакою порушення довготривалого цілепокладання в умовах травматизації суспільства під час війни [4].

Цікавими виявились відповіді на питання про роль психологічних знань у майбутніх професіях: понад 80% опитаних зазначили, що ці знання є важливими або дуже важливими незалежно від спеціалізації. Вони підкреслили потребу в емоційній грамотності, вмінні керувати стресом, розв'язувати конфлікти та ефективно комунікувати в команді. Серед професій, які потребують такої підготовки, найчастіше згадувались: психолог, соціальний педагог, IT-фахівець, медик, військовий, працівник сфери безпеки та кіберзахисту. Психологічні бар'єри, що заважають професійному самовизначенню, учасники дослідження визначили такі: страх змін, страх зробити помилку, невпевненість у своїх силах, відсутність чіткої інформації про ринок праці, нестабільність зовнішніх обставин (зокрема, бойові дії). Важливо зазначити, що ці фактори відображають реаліям, у яких перебуває сучасна молодь під час війни. У відповідях на запитання про штучний інтелект і автоматизацію учні продемонстрували розуміння сучасних змін. Вони відзначили, що незамінними залишаються людські якості — емоційний інтелект, критичне мислення, креативність, емпатія та адаптивність.

Отже, результати анкетування продемонстрували, що професійне самовизначення старшокласників під час війни супроводжується новими викликами: зміна місця проживання супроводжується переорієнтацією на інші регіони та навчальні заклади, запити суспільства, зміна мотивів, інтересів та побажань студентів. У зв'язку з цим пріоритетними навичками у майбутній професії старшокласники визначають - навички стресостійкості, емоційного інтелекту, креативність, гнучкість та швидкість мисленневих операцій, саморефлексії.

Подальші дослідження вбачаємо у створенні програм психологічної підтримки у процесі профорієнтації в умовах кризи, зокрема спричиненою війною.

### **Список літератури**

1. Ортікова Н. В. Особливості готовності старшокласників до професійного самовизначення // Освітньо-науковий простір. 2022. Вип. 3 (2). С.

81–90. DOI: 10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.09 (дата звернення: 18.04. 2025).

2. Шевченко А. М. Професійне самовизначення старшокласників як чинник особистісного зростання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, 053 – психологія / Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ, 2021. 258 с. URL: [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2021/SHEVENKO\\_diser\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2021/SHEVENKO_diser_pas.pdf) (дата звернення: 18.04. 2025).

3. Токар А. В. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників із різним рівнем емоційного інтелекту : кваліфікац. роб. на здобуття ступеня магістра / Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2022. 108 с. URL: [https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6605/educ\\_2023\\_128.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6605/educ_2023_128.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 18.04. 2025).

4. Зубіашвілі І. К. Psychological features of high school students' economic self-determination // Actual problems of psychology. 2020. № 56 (1). С. 30–37. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv> (дата звернення: 18.04. 2025).

**УДК 159.922.7:159.942.5]-053.6:616.891.6(043.2)**

## **ФОРМУВАННЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПІДЛІТКІВ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

*Гаврилюк В. А., студентка 4 курсу, спеціальності 053 Психологія,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** Розглянуто проблему побудови ефективної взаємодії у підлітків із високим рівнем тривожності. Охарактеризовано підлітковий вік як критичний етап становлення самосвідомості, формування міжособистісних навичок та адаптації до соціального середовища. Встановлено одним із факторів, що може значно вплинути на міжособистісну поведінку підлітків - тривожність. Описано

основні підходи до трактування тривожності у психологічній літературі. Визначено чинники формування тривожності: соціальні та генетичні. Проявами тривожності у підлітків є: нестабільність емоцій та недостатній розвиток соціальних навичок, перебування в ситуації оцінки з боку оточення.

**Ключові слова:** тривожність, підлітковий вік, міжособистісні стосунки, самосвідомість, міжособистісна поведінка, спілкування, підлітки.

**Вступ.** Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів психосоціального розвитку особистості. Саме в цей період закладаються основи самосвідомості, формуються ключові міжособистісні навички та зростає потреба у прийнятті та визнанні з боку оточення і як наслідок підвищується чутливість до оцінки з боку інших. Внутрішня нестабільність психіки роблять підлітків вразливими до стресових чинників. Одним із таких внутрішніх факторів, які впливають на міжособистісну поведінку підлітків, є тривожність. Тривожність у цьому віці може сприяти адаптації, але і може ставати причиною серйозних соціальних труднощів.

Актуальність дослідження полягає у зростанні людей із тривожності у зв'язку з війною та жахливими подіями в Україні, а підлітки не є виключенням. Тривожність у підлітків може провокувати труднощі у спілкуванні, схильність до нервового напруження та вибору деструктивних стратегій поведінки при непорозуміннях, конфліктних ситуаціях. Вивчення впливу тривожності на соціальну поведінку підлітків є важливим для розуміння механізмів становлення особистості, і у майбутньому для розробки психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних форм поведінки у конфлікті.

**Метою дослідження** є вивчення впливу тривожності на формування міжособистісної поведінки підлітків та встановлення взаємодії.

**Виклад основного матеріалу.** Тривожність, як психологічне явище, цікавить багатьох як зарубіжних, так і українських дослідників. У своїх дослідженнях тривожність вивчали такі науковці: З. Фрейд, Ч. Спілбергер, В.

Райх, К. Хорні, А. Адлер, Ф. Перлз, Дж. Келлі, О. Поясик, М. Савчин, С. Ставицька.

З. Фрейд одним із перших розглянув тривожність у контексті психодинамічного підходу. Спочатку він пов'язував її із надлишком енергії лібідо, однак згодом прийшов до висновку, що тривожність є сигналом про внутрішній конфлікт між складовими психіки: Ід, Его та Супер-Его. Тривожність, на його думку, виконує захисну функцію, спонукаючи Его до активізації механізмів психологічного захисту [5].

К. Хорні запропонувала іншу інтерпретацію, згідно з якою тривожність має соціальне походження. Вона вважає, що основа тривожності — це дефіцит базового відчуття безпеки в ранньому дитинстві, що виникає через відсутність любові, підтримки й прийняття з боку батьків. Така ситуація провокує базову тривогу, яка згодом впливає на все життя дитини і визначає її ставлення до світу, як до ворожого [8].

У гештальт-підході Ф. Перлза тривожність пов'язується з розривом між теперішнім моментом і уявленнями про майбутнє. Вона виникає тоді, коли людина втрачає контакт із «тут і тепер» і починає занурюватися в тривожні очікування, намагаючись уявно контролювати події, які ще не настали [5].

З точки зору біхевіористичного підходу, тривожність — це набута реакція, яка формується, внаслідок асоціації нейтральних стимулів із загрозливими подіями. Це означає, що навіть нешкідливі ситуації можуть викликати сильну тривожну реакцію. Така тривожність закріплюється як умовна відповідь і спричиняє унікаючу поведінку або емоційні розлади [6].

Український науковець М. Савчин, вважає, що тривожність є стійкою рисою, яка формується через генетичні та соціальні фактори і може заважати розвитку особистості [4].

С. Ставицька описує тривогу як частину розвитку особистості, що виникає через незадоволення основними потребами і часто супроводжується депресією. Схильність до тривоги може бути через підвищену збудливість, коли людина

реагує на стрес надмірно сильно, що може проявлятися в сумнівах, імпульсивних діях і дезорганізованій поведінці [4].

Підлітковий період є одним із найважливіших у становленні особистості. Е. Еріксон вважав, що труднощі цього віку пов'язані не лише з фізіологічними змінами, а й із тим соціальним середовищем, у якому перебуває підліток. Саме соціокультурні умови формують його бачення себе та навколишнього світу, впливаючи на розвиток «Я-концепції»[1].

Цей етап життя має як складні, так і позитивні сторони. Зокрема, зростає внутрішня напруга, виникає спротив авторитетам, змінюються інтереси, які були важливими у дитинстві. Однак водночас підлітки стають більш самостійними, вчаться брати відповідальність за свої дії, поступово відокремлюються від батьків. Їхнє спілкування з однолітками та дорослими стає більш щирим, відкритим, а також з'являється зацікавленість у новому, що сприяє розвитку у різних сферах [1].

О. Чебикін, Т. Яценко, І. Бех і Т. Титаренко, у своїх працях приділяли значну увагу проблемі тривожності у підлітковому віці. Вони розглядали її як важливий чинник, що впливає на формування особистості, характер міжособистісних взаємин і навіть на майбутню професійну реалізацію. Підвищений рівень тривожності, за їхніми спостереженнями, часто свідчить про труднощі в емоційному плані та складності в адаптації до соціального оточення. Такий стан може негативно впливати на самооцінку підлітка, знижуючи його впевненість у собі, а також погіршувати пізнавальні процеси: увагу, пам'ять і мислення. У результаті виникають сумніви у власних можливостях, що лише посилює внутрішнє напруження [2].

Український науковець А. Фурман підкреслював роль спілкування у становленні підлітка. На його думку, велике значення має ставлення до дитини з боку близького оточення — батьків, родичів, друзів. Саме через їхнє ставлення підліток поступово формує уявлення про себе, що лягає в основу його самооцінки та впевненості в собі [1]. Очевидно, перебування підлітка в ситуації

постійної оцінки з боку дорослого та однолітків, формує позитивне чи негативне ставлення до себе і як наслідок породжує тривожність.

Л. Проколієнко, у свою чергу, звертала увагу на розвиток емпатійності у цей період. Вона вважала, що підлітки починають глибше розуміти інших людей, переосмислюють власні цінності та починають використовувати моральні принципи для оцінки поведінки як своєї, так і чужої [1].

Через нестабільність емоцій та недостатній розвиток соціальних навичок, підлітки часто поведуться імпульсивно й конфліктно. Їхні стосунки з оточенням можуть бути напруженими, зі сварками й непорозуміннями [3].

Конфліктність у цей час проявляється у багатьох сферах, особливо в міжособистісних стосунках. Такі конфлікти виникають через розбіжності в думках, інтересах чи цінностях [3]. С. Федосєєв відзначає, що підлітки рідко використовують мирні способи розв'язання конфліктів, бо їх цьому просто не навчили, а життєвого досвіду не вистачає. Миролюбність потребує певного рівня розвитку інтелектуального й особистісного, якого в підлітків ще може не бути. Натомість агресія — це простіший, часто несвідомий спосіб реагувати на конфлікт, тому вона й переважає [7].

Отже, тривожність у підлітковому віці виступає значним внутрішнім чинником, який впливає на формування міжособистісної поведінки. Вона може сприяти як уникненню соціальних контактів, замкненості, так і проявам агресії чи імпульсивності. Підвищена емоційна чутливість, нестабільність самооцінки та недостатній рівень соціальних навичок роблять підлітків вразливими до тривожних переживань, що, своєю чергою, ускладнює їхні стосунки з оточенням.

### Список літератури

1. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. Т. 5, № 57. С.454–458.

URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551/4475>

2. Куценко В. В. Психологічні аспекти розвитку підліткової тривожності. *Trends in the development of science as the main way to replace old technologies: Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference*, м. Plovdiv, 27–29 січ. 2025 р. 2025. С. 211–214. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/12/TRENDS-IN-THE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE-AS-THE-MAIN-WAY-TO-REPLACE-OLD-TECHNOLOGIES.pdf#page=212>

3. Односум Д. П. Психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Освіта і наука*. 2021. Т. 1. URL: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/view/851/885>

4. Стеценко А. І., Шабінська О. О. Теоретико-методологічні засади подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. серія: психологія*. 2024. Т. 35, № 74. С. 131–137.

URL: [https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6\\_2024/6\\_2024.pdf#page=139](https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2024/6_2024.pdf#page=139)

5. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2015. Т. 1, № 46. С. 266–272.

URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2727/%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D0%BB%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86.%D0%86.%20%E2%84%96%202.pdf?sequence=1>

6. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія\\_Томчук.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf)

7. Федосєєв С. Е. Особливості динаміки домінуючої стратегії психологічного захисту підлітків у шкільних конфліктах при міжособистісній

взаємодії. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2010. Т. 1. С. 168–175. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7586/7050>

8. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, № 38. С. 479–491.

URL: [https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3582/1/appsuh\\_2015\\_7\\_38\\_43.pdf](https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3582/1/appsuh_2015_7_38_43.pdf)

**УДК 159.9**

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

*Голубінська І. І., здобувачка ОС «Магістр» ОП «Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях» спеціальність 053 Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У даній статті було проаналізовано наукову літературу в зв'язку з якою прийшли до висновку, що Інтернет-залежність – це потяг до проведення часу у віртуальному світі з метою уникнення реальних проблем та стресів, що є поширеним явищем серед різних вікових груп, замінюючи різні види діяльності, особливо у соціальній та творчих сферах.

**Ключові слова:** інтернет-залежність, адиктивна поведінка, соціальні мережі, віртуальне спілкування, цифрові технології.

Наукова проблема полягає у дослідженні поняття Інтернет-залежності у молоді. Проблема є цілком на часі, оскільки дослідження вказують на надмірне використання цифрових технологій у сучасному суспільстві, що впливає на якість міжособистісних стосунків серед молоді. Проблематика інтернет-залежності досліджувалася багатьма науковцями, зокрема Асеевою Ю. О., Денисенко О. Г., Дущенком О. С., Кравченко О. В., Лукащуком С. Ю., Луц Т. Є., Петруньком О., Потопальською Є., Ткаченко К. Р., Федоренком Р. П., Ховрич М.

О. та іншими. У наукових працях інтернет-залежність розглядається у взаємозв'язку з різними психологічними характеристиками. Так, Ткаченко К. Р. досліджувала її зв'язок із рівнем тривожності; Лукащук С. Ю. — із проявами депресії та порушеннями сну; Кравченко О. В. — з рівнем агресивності у підлітків. Зазначені дослідження підкреслюють комплексний характер інтернет-залежності та актуальність подальшого її вивчення у взаємозв'язку з особистісними та соціальними чинниками.

Мета теми полягає у аналізі та уточненні поняття Інтернет-залежності у науковій літературі.

Завдання полягає у проведенні наукового аналізу. Для вирішення поставленого завдання було використані такі теоретичні методи, як аналіз, синтез та узагальнення. Аналізуючи сучасну наукову літературу, можна виділити різноманітні підходи до визначення та вивчення феномену інтернет-залежності.

Дослідник Федоренко Р. П. зазначає, що: “Розвиток залежності буває не тільки від речовин, що вводяться в організм, але й від вироблених суб'єктом емоційно забарвлених”. Підсумовуючи, можна сказати, що залежність може формуватись не лише від фізичних речовин, але й емоційних переживань.

Дослідники Луц Т.Є. та Каковський В.О. зазначають, що: “Інтернет-залежність вже давно є визнаною формою психічного захворювання, а соціальні мережі є ще одним його проявом. Люди починають більше піклуватися не досягненнями в реальному житті, а своєму іміджу в інтернеті, що викликає відповідні відхилення”. Згідно з думкою авторів, інтернет залежність значно впливає на ціннісні орієнтири особистості.

Дослідниця Асеева Ю.О зазначає, що: “Під комп'ютерною залежністю (комп'ютерна-адикція) слід розуміти вид нехімічної залежності, який виражається в нав'язливому бажанні постійно використовувати персональний комп'ютер (ПК) незважаючи на негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, руйнування реальних соціальних стосунків, а при неможливість його

використання виникають зміни в емоційно-вольовій сфері особистості”. Підсумовуючи, можна сказати, що комп’ютерна залежність негативно впливає на соціальну сферу життя.

Дослідниця Петрунько О. зазначає, що: “Інтернет залежність є складним соціально - психологічним феноменом, який сформувався з появою нового модератора соціальних відносин інтернету та є наслідком некомпетентного використання інтернету. За своєю глибинною сутністю інтернет - залежність є різновидом нехімічної психологічної залежності, яка однаково небезпечна для фізичного і психічного здоров’я не лише дітей і молоді, а й дорослих осіб, і тому, як потребує психологічної корекції або й спеціальної допомоги”. Автор звертає увагу на наявність проблеми інтернет-залежності не лише серед підлітків та молоді, але й дорослих осіб.

Дослідники Ванда М. А. та Бондаренко Н. Б. зазначають, що: “Інтернет-залежність одночасно розглядають і як самостійне явище, і як збірне поняття для конкретних видів провідної діяльності в мережі. Зокрема, одні дослідники розглядають інтернет як головний об’єкт залежності, тоді як інші зазначають, що інтернет є лише середовищем, у якому користувачі мають змогу реалізувати адиктивну поведінку, що вже була в них раніше”. У контексті цього підходу можна зробити висновок, що інтернет є засобом для реалізації інших адиктивних поведінкових моделей.

Дослідники Євсюков І. та Комих Н. зазначають, що: “Інтернет-залежність є складною проблемою, і вона має свої корені у різних сферах нашого життя. Психологічні аспекти грають ключову роль, де особливо важливими є ескапізм та задоволення. Багато людей використовують інтернет як засіб уникнення реальних проблем та стресів”. Основним акцентом є проблема втечі людей від проблем у реальному житті шляхом проведення часу у віртуальному середовищі.

Дослідниця Потопальська Є. зазначає, що: “Сама ж інтернет-залежність є видом комп’ютерної залежності, яка має більш широке визначення і розуміється

як безперервний потяг до будь-якої діяльності за комп'ютером”. Підсумовуючи, не можна не погодитись, що інтернет-залежність має значно ширший контекст.

Дослідниця Ховрич М. О. зазначає, що: “Інтернет-залежність може розвивати певні види поведінки дітей підліткового віку та молоді, серед яких основними є: пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств; кіберсексуальна залежність; нав'язлива «фінансова» потреба у мережі; інформаційне перевантаження”. З наведеного випливає, що питання інтернет-залежності є актуальним та потребує профілактики.

Дослідниця Кравченко О. В. зазначає, що: “Інтернет-залежність – нав'язливе бажання користуватися Інтернетом. Для віртуально залежних дітей комп'ютерні ігри або використання Інтернету перетворюються в реальне життя, замінюючи активну соціальну діяльність, хобі та творчість, спілкування з однолітками”. Підсумовуючи, можна сказати, що важливість обмеження від надмірного користування Інтернетом є надзвичайно важливим, особливо серед дітей.

Дослідниця Денисенко О. Г. зазначає, що: “Інтернет-залежність є дійсно дуже важливою і актуальною проблемою сьогодення. Проблема швидко поширюється і набуває світового значення”. Думка автора лише підсилює актуальність та вказує на наявність проблеми у сучасному суспільстві.

На основі аналізу та синтезу наукової літератури, було уточнено поняття Інтернет-залежності під яким розуміється потяг до проведення часу у віртуальному світі з метою уникнення реальних проблем та стресів, що є поширеним явищем серед різних вікових груп, замінюючи різні види діяльності, особливо у соціальній та творчих сферах.

Отже, виконаний аналіз підтверджує, що Інтернет-залежність має суттєвий вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості, спричиняючи порушення соціальних взаємодій та їх якість. Отримані результати підкреслюють актуальність подальших досліджень цього феномену в контексті особистісного розвитку соціальної адаптації.

## Список літератури

1. Асєєва Ю. О., Асєєва Ю. А. Комп'ютерна залежність, інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). – 2020.
2. Дед М. Р., Денисенко О. Г. Інтернет-залежність – важлива та актуальна проблема сьогодення // Психологія ХХІ століття: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28 квітня 2021 р., м. Київ. – Київ: НУБіП України, 2021. – С. 76.
3. Євсюков І., Комих Н. Інтернет залежність як соціальна проблема. – 2024.
4. Федоренко Р. П. Вплив соціальних мереж на гармонійність у стосунках між партнерами / Р. П. Федоренко // Актуальні проблеми сучасної психології : матеріали звітної наук.-практ. конф. професорсько-викладацького складу, аспірантів та студентів. – Луцьк, 2014. – Вип. 13. – С. 198–204.
5. Кравченко О. В. Інтернет-залежність підлітків та рівень їхньої агресивності // II Всеукр. наук.-практ. конф. «Здоров'я та суспільство». – 2020.
6. Луц Т. Є., Каковський В. О. Вплив соціальних мереж на людину / Т. Є. Луц, В. О. Каковський // Геотехнологія, екологія та промислова безпека НТУУ «КПІ». – Київ.
7. Нітченко Г. М., Ховрич М. О. Дослідження рівня інтернет-залежності студентів вищого педагогічного навчального закладу. – 2017.
8. Потопальська Є. О. Інтернет-залежність як фактор руйнації здорової особистості : дис. д-ра філософії / Є. О. Потопальська. – Київ: Національний авіаційний університет, 2024.
9. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики / О. Петрунько, К. Телешун // Вчені записки Університету «КРОК». – 2022. – Вип. 4(68). – С. 91–99.
10. Ванда М. Я., Бондаренко Н. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. – 2019.

## РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЕДАГОГІВ ДО КОНСТРУКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ З БАТЬКАМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

*Гонкало Ю. П., Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, наукова співробітниця*

**Анотація.** У роботі досліджується психологічна готовність педагогів до конструктивного спілкування з батьками під час кризових ситуацій освітнього середовища. Проаналізовано теоретичні основи психологічної готовності, визначено ключові компоненти готовності вчителя до важкої бесіди, досліджено ефективні стратегії підтримання продуктивного діалогу під час загострених емоційних станів. Результати свідчать про те, що добре розвинена психологічна готовність значно покращує результати спілкування під час криз, зменшує ескалацію конфлікту та підтримує спільне вирішення проблем між вчителями та батьками. Рекомендації щодо практичної підготовки та інституційної підтримки надаються на основі сучасних досліджень у галузі педагогічної психології та теорії комунікації.

**Ключові слова:** психологічна готовність учителя, комунікація батьків і вчителів, антикризовий менеджмент, вирішення конфліктів, педагогічна психологія, емоційний інтелект, професійна компетентність

**Вступ.** Освітній процес включає багато зацікавлених сторін, причому вчителі та батьки є основними партнерами в підтримці розвитку учнів. Хоча звичайна взаємодія між цими сторонами зазвичай відбувається за встановленими протоколами, кризові ситуації вимагають покращених навичок спілкування та психологічної готовності. Ці кризові ситуації можуть включати випадки поведінки учнів, академічні невдачі, міжособистісні конфлікти в умовах освітнього середовища, надзвичайні ситуації зі здоров'ям або зовнішні фактори, що впливають на навчальний процес, зокрема війна в Україні.

Психологічна готовність вчителів брати участь у конструктивному спілкуванні з батьками в таких складних обставинах є важливою професійною компетентністю, яка безпосередньо впливає на результати розв'язання проблеми. У даній роботі розглядаються теоретичні основи, основні компоненти та практичні реалізації психологічної готовності вчителя до кризової комунікації з батьками.

**Актуальність** підкреслюється зростаючою складністю освітнього середовища, зростаючими очікуваннями батьків і зростаючою різноманітністю кризових сценаріїв, у яких вчителі повинні орієнтуватися. Розуміючи та підвищуючи психологічну готовність учителів, навчальні заклади можуть краще підтримувати своїх співробітників у підтримці продуктивних партнерських стосунків з батьками навіть за складних обставин.

**Теоретичні основи.** Психологічну готовність до конструктивного спілкування в кризових ситуаціях можна зрозуміти через кілька теоретичних позицій. Трансакційна модель стресу та подолання Р. Лазаруса та С. Фолкман дає розуміння того, як вчителі обробляють і реагують на складні взаємодії, які застосовують когнітивні та поведінкові зусилля для подолання стресових ситуацій. Згідно з цією моделлю, сприйняття людиною ситуації та її оцінка наявних ресурсів подолання суттєво впливають на її реакцію на стрес і підхід до спілкування.

Крім того, особистісно-орієнтований підхід К. Роджерса підкреслює важливість емпатії, безумовного позитивного ставлення та автентичності для встановлення ефективного спілкування. Ці принципи особливо актуальні для вчителів, які стикаються з емоційно насиченою взаємодією з зацікавленими батьками.

Соціокультурна теорія також робить свій внесок у цю структуру, підкреслюючи, як комунікація формується культурними контекстами та інституційними нормами, факторами, які суттєво впливають на взаємодію вчителів і батьків у навчальних закладах.

Компоненти психологічної готовності. Психологічна готовність до конструктивного спілкування в кризових ситуаціях складається з кількох взаємопов'язаних компонентів:

1. Емоційна компетентність: здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, одночасно ефективно реагуючи на емоції інших. Це включає в себе навички емоційної регуляції, управління стресом і збереження професійного самовладання під тиском.

2. Когнітивна підготовка: знання принципів спілкування, стратегій розв'язання конфліктів і розуміння типових занепокоєнь і реакцій батьків у кризових ситуаціях. Цей компонент також включає здатність швидко аналізувати ситуації та вибирати відповідні підходи до спілкування.

3. Поведінкові навички: практичні комунікативні здібності, включаючи активне слухання, чітку артикуляцію, усвідомлення невербальної комунікації, формулювання запитань і здатність спрямовувати бесіди до продуктивних результатів.

4. Ціннісна орієнтація: професійна прихильність освітньому партнерству, повага до батьківської точки зору та відданість добробуту учнів, що мотивує вчителів наполегливо знаходити конструктивні рішення навіть у складних обставинах.

5. Здатність до рефлексії: здатність критично оцінювати свій підхід до спілкування, вчитися на досвіді та постійно вдосконалювати стратегії взаємодії на основі попередніх результатів.

Методичні підходи до формування психологічної готовності.

Розвиток психологічної готовності педагогів до кризових комунікацій потребує системних підходів:

1. Теоретична підготовка: Навчання психології спілкування, принципи вирішення конфліктів і розуміння сімейної динаміки у зв'язку з проблемами освіти.

2. Розвиток практичних навичок: рольові вправи, симуляція складних розмов і поступове знайомство зі складними сценаріями спілкування з професійним відгуком.

3. Рефлексивна практика: структурована рефлексія реального досвіду спілкування, консультації з однолітками та професійний нагляд для підвищення самосвідомості та визначення областей для вдосконалення.

4. Інституційні механізми підтримки: розробка стандартизованих протоколів для комунікацій у кризових ситуаціях, доступ до психіатричної підтримки для вчителів та адміністративна підтримка під час складних батьківських взаємодій.

Дослідження показують, що вчителі з високим рівнем психологічної готовності демонструють кілька переваг під час кризових комунікацій з батьками:

1. Вони зберігають більш збалансований емоційний стан під час складних розмов, запобігаючи непотрібній ескалації конфліктів.

2. Вони використовують більш ефективні стратегії слухання, охоплюючи важливу інформацію, яка веде до кращого вирішення проблеми.

3. Вони демонструють більшу гнучкість у підходах до спілкування, адаптуються до різних стилів спілкування та емоційних станів батьків.

4. Вони більш послідовно зосереджуються на результатах, орієнтованих на учня, замість того, щоб заплутуватися в міжособистісних конфліктах.

5. Вони відчують нижчий рівень професійного вигорання, пов'язаного зі взаємодією з батьками, зберігаючи с

Кількісні дослідження показують, що школи, які впроваджують систематичну підготовку до комунікацій у кризових ситуаціях між вчителем і батьками, повідомляють про зменшення на 40-60% невирішених конфліктів і значне покращення показників задоволеності батьків спілкуванням у складних ситуаціях.

Якісні дослідження вказують на те, що вчителі, які пройшли спеціалізовану підготовку з питань психологічної готовності, повідомляють про більшу

впевненість у підході до складних розмов, покращену здатність підтримувати професійні кордони та покращену здатність перетворювати потенційно конфронтаційні взаємодії на спільне вирішення проблем (Williams, 2023).

**Висновки.** Психологічна готовність педагогів до конструктивного спілкування з батьками в кризових ситуаціях є важливою професійною компетенцією, яка суттєво впливає на результати навчання та інституційний клімат. Це дослідження демонструє, що така готовність є не просто вродженою особистісною якістю, а набором професійних навичок, який можна розвивати, і який можна систематично вдосконалювати шляхом відповідного навчання та інституційної підтримки. Отже, серед висновків можна виокремити ключові моменти:

1. Психологічна готовність має чіткі емоційні, когнітивні, поведінкові, ціннісні та рефлексивні компоненти, які можна оцінювати та розвивати індивідуально.

2. Ефективні програми підготовки повинні охоплювати всі компоненти через інтегровані теоретичні та практичні підходи.

3. Інституційна культура та адміністративна підтримка суттєво впливають на впевненість учителя та ефективність комунікацій у кризових ситуаціях.

4. Інвестиції в розвиток психологічної готовності вчителя дають вимірні переваги з точки зору зменшення конфліктів, покращення партнерства між батьками та вчителем і підвищення професійної задоволеності вчителів.

5. Майбутні дослідження мають бути зосереджені на розробці стандартизованих інструментів оцінки для вимірювання психологічної готовності та оцінки порівняльної ефективності різних методологій підготовки.

Навчальні заклади повинні приділяти особливу увагу розвитку психологічної готовності в межах комплексних програм професійного зростання вчителів, визнаючи її значущість не лише для ефективного реагування на кризові ситуації, а й для формування стійких освітніх партнерств, що сприятимуть успішності учнів та розвитку здатності до конструктивної взаємодії з часом.

## Список літератури

1. Бех І. Д. Групові міжособистісні ситуації у виховному процесі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. Т. 101, № 2(Ч.1). С. 33–45. URL: [https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-101-2\\_1-33-45](https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-101-2_1-33-45) (дата звернення: 13.04.2025).
2. Карамушка Л. М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології: Т.І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020, 57, 12-21.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: : Навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p. URL: <http://surl.li/frvvfo> (дата звернення: 13.04.2025)
5. Williams, S. A. Transforming teacher-parent interactions: A qualitative study of communication training effects. *Teaching and Teacher Education*, 2023 121, 103.

УДК 159.947:371.134:331.101.3

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ПРІОРИТЕТ В СИСТЕМІ ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПЕДАГОГІВ

*Гретченко Л. Л., адвокат, медіатор здобувач освітнього рівня  
“магістр” за спеціальністю 053 «Психологія» Центральноукраїнський  
інститут ПрАТ ВНЗ МАУП  
Науковий керівник: Срібна О. В., кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології і соціально-  
гуманітарних дисциплін МАУП*

**Анотація.** Робота присвячена особливостям прояву булінгу в педагогічному середовищі та його впливу на ціннісно - смислову сферу особистості педагога. В основу покладено авторське дослідження, проведене за

участі 447 педагогічних працівників шляхом анонімного опитування за допомогою анкети, розробленої з урахуванням останніх міжнародних наукових досліджень у цій галузі. Метою дослідження є вивчення передумов, характеру і наслідків цькування, спрямованого на педагогічних працівників, їх диференціація як потерпілих від булінгу в закладах освіти, впливу цькування на основні життєві цінності педагога, його професійну ідентичність. Висновки стосуються організації безпечного освітнього середовища та охоплюють ключові вектори державної політики, урядові ініціативи, допомогу громадських організацій в реалізації заходів з психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах викликів воєнного стану.

**Ключові слова:** булінг, безпечне освітнє середовище, освітній процес, ціннісно - смислова сфера особистості педагога.

Безпечне освітнє середовище є важливою та необхідною умовою організації освітнього процесу, увагу до якого пріоритезовано у процесі реформування системи освіти з ухваленням Національної стратегії [1] та змін до Закону України “Про освіту”. [2]

Аналіз сучасного стану розбудови безпечного і здорового освітнього середовища вказує, що учні та педагогічні працівники потребують такого стану освітнього середовища, в якому вони відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя. В умовах викликів воєнного стану освітнє середовище все частіше характеризується високим рівнем психологічного навантаження на учасників освітнього процесу, високим рівнем конфліктизації, спалахами агресії. Створення розвивального, безпечного, комфортного та інклюзивного освітнього простору, вільного від булінгу та будь яких форм насильства чи жорстокого поводження, є пріоритетом державної політики.

Безпечне освітнє середовище — це сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема, внаслідок недотримання вимог законодавства

щодо кібербезпеки, фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (зокрема шляхом булінгу (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору. [3]

Традиційне розуміння булінгу в суспільстві переважно асоціюється з агресивною поведінкою та проявами насильства стосовно дітей як негативним явищем, що призводить до шкоди фізичному та психологічному здоров'ю, освітніх втрат. Попри це, булінг в закладах освіти охоплює непоодинокі випадки цькування педагогів, що відбувається як з боку колег, адміністрації, так і з боку здобувачів освіти чи їх батьків. Виявляючи стурбованість до правових, соціальних та психологічних аспектів захисту прав дітей, які постраждали від булінгу, його руйнівний вплив відносно педагогічних працівників часто ігнорується чи замовчується.

Булінг є одним із серйозних викликів у професійному житті педагога. Його наслідки не обмежуються емоційним виснаженням чи зниженням мотивації — вони здатні змінювати глибинні особистісні структури, зокрема ціннісно-смислову сферу. Ця сфера визначає життєві орієнтири, смисли існування, мотивацію та внутрішню стабільність особистості. Переживання ситуації булінгу змінює життєві смисли, систему цінностей, внутрішні орієнтири, мотивацію та професійне самовідчуття освітян, може призвести до зниження професійної ефективності, емоційного вигорання, а іноді й до повного відчуження від професії.

Вплив булінгу на ціннісно - смыслову сферу особистості педагога було досліджено серед освітянської спільноти шляхом анонімного опитування за допомогою авторської анкети, розробленої з урахуванням останніх міжнародних наукових досліджень у цій галузі. У вибірці, що складається з 447 педагогічних працівників різного віку та професійного стажу вітчизняних дошкільних навчальних закладів, закладів загальної середньої освіти, позашкільної,

професійно - технічної та вищої освіти з різних регіонів України, включаючи села, селища, міста районного та обласного значення, 26,4% педагогів повідомили про те, що їм доводилося особисто зазнавати булінгу (цькування), включаючи кібербулінг та мобінг, у професійній діяльності; 10,2% - були очевидцями (спостерігачами) булінгу відносно колег; 56,9 % - вказали про відсутність досвіду пережитого цькування; 6,5 % - надали відповідь “важко відповісти”. Слід зауважити, що законодавче визначення булінгу і мобінгу різняться. Однак, оскільки булінг відносно педагогічних працівників відбувається в контексті закладу освіти, місця роботи вчителів та викладачів, ці прояви цькування в рамках дослідження розглядаються як форма булінгу на робочому місці.

На запитання, з боку кого найчастіше відбувався булінг, з числа опитаних педагогів, які відповіли “Так” на запитання щодо пережитого цькування у професійному середовищі, 40,5% вказали адміністрацію навчального закладу; 27,5% - колег; 31% - батьків здобувачів освіти; 18,5 — учнів. Визначаючи форми та види пережитого булінгу в закладах освіти, 45,1% респондентів вказали на психологічний булінг (ігнорування, образливі прізвиська, плітки, залякування, систематичне порушення дисципліни, відмова виконувати вимоги, психологічний тиск); 37,7 % - мобінг (булінг з боку колег/адміністрації) у виді поширення чуток, дискредитації, ізоляції, виключення із зустрічей, заходів або професійних розмов, залякування, вербальних атак, позбавлення премій, зниження категорії, надмірного навантаження порівняно з колегами, створення некомфортного середовища, публічного приниження, відмови в професійному розвитку, надмірному контролю, погрозах звільнення, необґрунтованих перевірок; 21,6 % - булінг з боку батьків (тиск щодо оцінок, погрози, образливі повідомлення, висміювання, зневажливі зауваження про роботу чи особисте життя в присутності учнів або дорослих); 7% - кібербулінг у виді негативних постів у соцмережах, образливих повідомленнях, поширенні непристойних колажів/історій, погроз онлайн, зрив онлайн-уроків.

Про економічний булінг шляхом пошкодження, відбирання речей, виведення з ладу комп'ютерної техніки, телефона, іншого обладнання і речей, що належать педагогу, зазначили 2,9% опитаних; про фізичний булінг (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень) — 2,6%; про сексуальний булінг у формі принизливих поглядів, жестів, образливих рухів тіла, висловлювань, натяків сексуального характеру чи підтексту, домагань на робочому місці - 1,5%. 45,9% опитаних в оцінці свого ставлення до роботи після пережитого булінгу вказали “без змін”, 31,5% - “стало дещо гіршим”, 8,9% - “стало значно гіршим”, 8,6% - “стало значно кращим”, 5,1% - “стало дещо кращим”. На запитання “Чи відчуваєте Ви ознаки професійного вигорання (емоційне виснаження, пригнічення, безсилля, зниження продуктивності і особистих досягнень)?” з числа опитаних освітян 38,4% відповіли “іноді”; 22,9% - “так, помірно”; 17% - “так, дуже сильно”; 16,3% - “ні, не відчуваю”; 5,3% - “важко відповісти”. Щодо бажання змінити професію або звільнитися з роботи у зв'язку з пережитим булінгом, 43,5% повідомили, що такого бажання не виникало; у 31% таке бажання виникало”; 14,9% - підтвердили, що виникало дуже сильне бажання; 10,6% - вказали, що важко відповісти. Дослідженням також охоплено оцінку впливу пережитого булінгу на різні аспекти ціннісно — смислової сфери педагогічних працівників, зокрема фундаментальні цінності, ціннісні орієнтації, відчуття особистісного сенсу та значущості подій, життєві цілі та прагнення, рівень довіри до колег та адміністрації, до учнів та їхніх батьків, віру у справедливість в освітньому середовищі, важливість своєї професії, відчуття сенсу та мети у своїй роботі, впевненість у власних педагогічних здібностях, самооцінка та відчуття власної гідності, професійної відповідальності та низки інших. Отримані розлогі дані та динаміку оцінки впливу пережитого булінгу на ціннісно - смислову сферу особистості педагога будуть представлені додатково у тематичній публікації.

Обираючи варіанти підтримки, яку опитані вважають найбільш необхідною для педагогів, що зазнали булінгу, 72,5% пріоритезували

психологічну підтримку. Слід зауважити, що психологічна підтримка - система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль особи на реалізацію власної професійної кар'єри [4]. Дані дослідження підкреслюють практичну доцільність психологічного забезпечення освітнього процесу, необхідність докладати зусиль для підтримки позитивних стосунків між педагогами, адміністрацією закладу освіти, учнями та батьками здобувачів освіти як засобу сприяння психосоціальному та емоційному благополуччю всіх учасників освітнього процесу.

В останні роки Міністерством освіти і науки України демонструється підхід, що психологічна допомога буде надаватися усім учасникам освітнього процесу системно та ефективно, про що свідчить розпочата у 2022 — 2023 р.р. масштабна реформа психологічної служби у системі освіти [5].

Зважаючи на виклики, які постали перед країною через військову агресію РФ, створено Екосистему психологічної допомоги в сфері освіти [6]. Ключова роль в забезпеченні доступності психосоціальної підтримки та психологічної допомоги кожному учаснику освітнього процесу відводиться психологічній службі закладу освіти [7]. Обговорюючи у професійній спільноті проблемні питання, з якими стикаються у роботі практичні психологи, з поміж іншого увагу привертають до забезпечення піклування про психосоціальний та психологічний добробут педагогів, створення можливостей для роботи зі складними випадками, у тому числі, проявами й наслідками пережитого булінгу серед учасників освітнього процесу. Важливо відзначити проєкт “ПОРУЧ”, що реалізується в цільовій аудиторії освітян та включає онлайн та очні, групові та індивідуальні консультації для підлітків, вчителів і батьків, які через війну пережили травматичні події. [8]

Сприяти досягненню психологічного благополуччя та розвитку людини, усунення факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я покликаний новоприйнятий у 2025 році Закон України “Про систему охорони психічного здоров'я в Україні”[9], який серед основних напрямків орієнтований на забезпечення розвитку охорони психічного здоров'я у системі освіти.

### Список літератури

1. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схвалена Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>

2. Закон України “Про внесення змін до деяких законів України щодо вдосконалення механізмів формування мережі ліцеїв для запровадження якісної профільної середньої освіти” від 15 липня 2021 року № 1658-IX <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1658-20#n9>

3. Закон України “Про освіту” від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#n1109>

4. Закон України “Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні ” від 6 жовтня 2005 року № 2961-IV <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>

5. Психологічна допомога буде надаватися усім учасникам освітнього процесу системно та ефективно. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. <https://mon.gov.ua/news/psikhologichna-dopomoga-bude-nadavatisya-usim-uchasnikam-osvitnogo-protsesu-sistemno-ta-efektivno>

6. Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти. <https://www.mentalhelp.in.ua/>

7. Положення про психологічну службу у системі освіти України, затверджено наказ Міністерства освіти і науки України 22 травня 2018 року № 509 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#n19>

8. ПОРУЧ — спільний проект Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». <https://poruch.me/teachers>

9. Закон України “Про систему охорони психічного здоров’я в Україні” від 15 січня 2025 року № 4223-IX <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>

**УДК 159.923:331.101**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ НА  
РОБОЧОМУ МІСЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

*Гуляєва Д. Ю., здобувачка 3-го курсу, СО Бакалавр, спеціальності 053  
Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Гресько І. М., асистент кафедри кризової  
та клінічної психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглядаються психологічні особливості вирішення конфліктів на робочому місці крізь призму теоретичних підходів. Визначено основні причини виникнення конфліктів, їхні типи та психологічні механізми впливу на професійне середовище. Аналізуються стратегії поведінки учасників конфлікту, серед яких конкурентна співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Особливу увагу приділено ролі емоційного інтелекту, комунікативних навичок та стресостійкості у процесі врегулювання суперечностей. Також розглядається значення організаційної культури та стилю керівництва у профілактиці конфліктів. Отримані результати можуть бути корисними для керівників, HR-фахівців та працівників, зацікавлених у формуванні гармонійного робочого середовища. Дослідження підкреслює важливість постійного розвитку міжособистісної взаємодії, а також інтеграції психологічних знань у практику управління персоналом задля досягнення стабільної трудової атмосфери.

**Ключові слова:** вирішення конфліктів, емоційний інтелект, комунікативні навички, організаційна культура, мотивація працівників.

**Актуальність.** Тема психологічних особливостей вирішення конфліктів на робочому місці є вкрай актуальною в сучасному світі. Відомо, що конфлікти є невід'ємною частиною життя людини, зокрема це стосується і професійного життя, а ефективне вирішення конфліктів є ключем до успіху будь-якої організації. Швидкі зміни в організаційній структурі, підвищення вимог до продуктивності, різноманітність культурних та особистісних факторів сприяють збільшенню кількості конфліктних ситуацій. Невирішені конфлікти негативно впливають на міжособистісні відносини, знижують мотивацію працівників, погіршують робочий клімат та, як наслідок, призводять до зниження продуктивності. Конфлікти обходяться організаціям дорого: зниження продуктивності, плинність кадрів, витрати на вирішення проблем. У зв'язку з цим зростає потреба в розробці та впровадженні ефективних стратегій вирішення конфліктів. Хоча нині психологія конфліктів активно розвивається, проте дана тема все ще потребує глибокого дослідження, особливо в контексті сучасних організаційних умов.

*Метою даної роботи є* теоретичний аналіз психологічних особливостей вирішення конфліктів на робочому місці.

Конфлікти в організаціях вивчали такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як І. Є. Ворожейкін, А. М. Гірник, В. Д. Дорофєєв, Л. М. Карамушка, І. Ю. Котенко, Л. Е. Лембрик-Орбан, Дж. Ньюстром, В. С. Орлянський, С. О. Шапіро, Д. О. Шевчук, М. В. Цюрупа та інші.

Науковець Е. Дюбрін констатує, що 20% часу менеджера витрачається на вирішення конфліктів. Тому дуже важливим для менеджера є розвиток навичок управління конфліктами в організації [5, с. 115].

Дослідниця Л. Е. Орбан-Лембрик зазначала, що будь-який конфлікт зароджується в певній ситуації, де присутні щонайменше дві сторони з протилежними інтересами та якийсь спірний предмет або обставина, що їх об'єднує. Цей предмет є своєрідною «іскрою», яка запалює конфлікт. Однак, для того, щоб конфлікт розгорівся, необхідна конкретна дія однієї зі сторін,

спрямована проти іншої. Ця дія і є інцидентом, який переводить потенційний конфлікт у реальний. При цьому, кожна зі сторін має свої внутрішні мотиви для участі в конфлікті, наприклад, особисту неприязнь, прагнення до домінування тощо. Тобто, інцидент – це лише зовнішній прояв глибинних причин конфлікту. [2].

До вищезазначеного автор Д. О. Шевчук додає передконфліктний і післяконфліктний періоди. Таким чином, загальна схема динаміки конфлікту є такою [1]: передконфліктна ситуація (латентний період); відкритий конфлікт (власне конфлікт): інцидент (початок конфлікту); ескалація (розвиток) конфлікту; завершення конфлікту; постконфліктний період.

Крім того, Д. О. Шевчук у своїй роботі розглядає два основних типи вирішення конфлікту в організаціях: авторитарний і партнерський [1].

*Авторитарний тип* – вирішення конфлікту через застосування владних повноважень. Його основні риси полягають у тому, що: керівник бачить і чує тільки себе, вважає, що співробітники зобов'язані підкорятися, сумніви в правильності його рішень недопустимі; керівник вважає, що повинен «перемогти» будь-якою ціною; конфлікти розглядаються як людські слабкості.

За такого типу вирішення конфлікту використовується метод переконання. Керівник залучає свій статус, авторитет, права і впливає на свідомість, діяльність конфліктуючих сторін силою логіки, фактів, прикладу. Основна перевага авторитарного типу вирішення конфлікту в тому, що, як вважають керівники, при його використанні економиться час. Його головний недолік полягає в тому, що конфлікт при цьому не вирішений, а лише зовні задавлений і можливе його повернення.

*Партнерський тип* – вирішення конфлікту через застосування конструктивних способів. Його основні риси: має місце конструктивна взаємодія керівника з конфліктуючими сторонами; керівник намагається викликати довіру до себе, усунути негативні почуття, дотримуватися етикету, коректності у зверненні; сторони проявляють готовність до компромісу. Партнерський тип

вирішення конфлікту має свої переваги. Він дає змогу задовольнити інтереси сторін шляхом прийняття взаємоприйнятних альтернативних рішень.

Багато науковців розглядають процес переговорів як засіб вирішення конфліктів. Широкої популярності набула праця Роджера Фішера та Уільяма Юрі «Шлях до згоди або переговори без поразки» [4]. Переговори – це складний вид вербальної взаємодії між людьми, основна мета якого полягає у тому, щоб досягти спільної згоди між сторонами. Переговорний процес зазвичай включає чотири етапи:

1. *Підготовчий етап.* На цьому етапі збирається інформація щодо суті конфлікту та його учасників, аналізуються причини, наслідки і можливі варіанти вирішення.

2. *Початок переговорів.* Відбувається обмін інформацією між сторонами. Учасники висловлюють свої позиції, оцінюють ситуацію і пропонують шляхи вирішення проблеми.

3. *Пошук прийняттого рішення.* На цьому етапі обговорюються різні варіанти вирішення проблеми, уточнюються позиції та мотиви сторін, розглядаються компромісні варіанти і шляхи досягнення консенсусу.

4. *Завершення переговорів.* Під час цього етапу узгоджуються деталі домовленості, визначаються терміни виконання зобов'язань, розподіляються обов'язки та встановлюються форми контролю. Якщо згоди не досягнуто, може бути прийнята угода про перенесення обговорення на інший термін, як в усній, так і письмовій формі [4].

Моделі поведінки учасників переговорів і результат цього процесу залежать від обраної стратегії. Згідно з підходами Р. Фішера, У. Юрі, У. Мастенбрука та інших, існують такі стратегії: «виграш-програш» (перемога однієї сторони за рахунок поразки іншої), «програш-виграш» (поступка на користь опонента), «програш-програш» (взаємне самопожертвування для досягнення негативного результату) і «виграш-виграш» (досягнення взаємовигідних угод) [3].

Іноді необхідною стає участь третьої сторони для пошуку рішення, яке влаштує обидві сторони конфлікту. Роль третьої сторони може бути різною:

- **Арбітр** аналізує проблему, спілкується з учасниками конфлікту і приймає остаточне рішення, яке обов'язкове для виконання.
- **Посередник** (медіатор) сприяє організації переговорного процесу і допомагає знайти взаємовигідні варіанти, проте остаточне рішення приймають самі сторони.
- **Помічник** вдосконалює процес обговорення, не втручаючись у зміст конфлікту і не приймаючи остаточних рішень. Його роль є неавторитарною.

Швидке та ефективне вирішення конфліктів в організації є важливим, оскільки невирішені конфлікти можуть стати постійними.

**Висновки.** В залежності від динаміки конфлікту, типу його вирішення, можуть бути різні варіанти вирішення конфліктів. Модель поведінки в конфлікті залежить від вибраної стратегії. Тому, згідно різним теоріям існують різні психологічні особливості вирішення конфліктів, які здатні допомогти налагодити міжособистісні стосунки в робочому колективі.

### Список літератури

1. Дученко М. М., Шевчук О. А. Конфліктологія: Практикум. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2020. 88 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління : навчальний посібник. 2-ге вид., доповн. К. : Академвидав, серія «Альма-матер». 2010. 544 с.
3. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
4. Фішер Р., Юрі В., Паттон Б. «Перемовини без поразки. Гарвардський метод». Сварог, 2023. 248 с.
5. DuBrin A. J. Fundamentals of organizational behavior : an applied approach. Cincinnati : International Thomson Publishing, 1997. 300 p.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ

*Гуменюк О. О., студентка 4 курсу, спеціальності 053 Психологія,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Корольова Н.Д., кандидат психологічних наук,  
доцент, в.о. завідувача кафедри загальної та соціальної психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** В умовах воєнних дій в Україні, студенти-психологи зіткнулися з безпрецедентним рівнем стресу, що включає загрозу життю, втрату близьких, вимушену міграцію та невизначеність майбутнього. Це обумовлює необхідність дослідження психологічних особливостей їхньої стресостійкості, а також розробки ефективних стратегій психологічної підтримки. Проведено дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів-психологів в умовах війни в Україні, з урахуванням їхніх індивідуальних когнітивних стилів. Розглянуто теоретичні аспекти стресу, стресостійкості, когнітивних стилів та копінг-поведінки. Особливу увагу приділено впливу війни на психічне здоров'я студентів, а також стратегіям адаптації та подолання стресових ситуацій.

**Ключові слова:** стресостійкість, когнітивні стилі, студенти-психологи, війна, психологічна адаптація, копінг-стратегії, психологічний супровід.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема стресостійкості широко досліджується у сучасній психологічній науці. Зокрема, дослідження А. Бодрова [1], Л. Орбан [2], І. Микитюк [3] вказують на важливість індивідуально-психологічних чинників у процесі адаптації до стресу. Питання когнітивних стилів висвітлювалися в роботах Г. Віткіної [4], О. Титаренко [5], які наголошують на різній чутливості до інформації, гнучкості мислення та стратегій подолання труднощів у осіб з різними стилями. Водночас відсутні достатньо ґрунтовні емпіричні дослідження, присвячені поєднаному аналізу когнітивних стилів та стресостійкості саме в контексті навчання та професійної підготовки психологів в умовах війни.

Дослідження провідних складових, що визначають різні аспекти поведінки та ставлень у життєвому середовищі, було проведено за допомогою методики тестування «ТСОВ-4», розробленої В. В. Селівановим і К. А. Осокіною. У дослідженні взяли участь 25 студентів першого курсу навчально-наукового інституту психології. Методика дозволила визначити рівень полнезалежності/полезалежності як характеристики когнітивного стилю.

За результатами дослідження встановлено, що 26,2% (6 осіб) були полнезалежними. Вони демонстрували високий рівень самостійності, емоційної незалежності, чітке уявлення про власне «Я», високий рівень аналітичного мислення та саморегуляції. Такі студенти, як правило, краще адаптуються до нових умов, швидко орієнтуються в незвичних ситуаціях і менш схильні до впливу соціальних факторів. 17,5% (4 особи) виявили полезалежність – ці студенти мали труднощі з визначенням власної позиції, були більш залежними від думки оточення, демонстрували знижену самооцінку. Вони більше піддавалися емоційному впливу з боку середовища, що потенційно знижує їхню стресостійкість. Більшість респондентів – 56,3% (14 осіб) – мали середній рівень, який свідчить про баланс між автономністю та залежністю від зовнішніх обставин.

Для визначення рівня стресостійкості використано тест самооцінки стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон, адаптація Ю. Щербатих). Результати дослідження були наступними: 12% респондентів мали відмінний рівень, 20% – добрий, 40% – задовільний, 20% – поганий, і 8% – дуже поганий рівень стресостійкості. Таким чином, найбільша частина студентів (40%) демонструвала здатність контролювати емоції в стресових ситуаціях, хоча й з обмеженим ресурсом для подолання сильних стресорів.

Значущим є те, що 30% студентів мали низький рівень стресостійкості, що вказує на потенційні труднощі в умовах високого емоційного навантаження. Натомість 32% учасників із високою стресостійкістю демонстрували гнучкість, відповідальність, здатність до швидкого прийняття рішень у кризових ситуаціях.

З метою глибшого аналізу когнітивних особливостей учасників додатково було використано опитувальник AHS («Шкала аналітичності-холістичності»). Виявлено, що 28% респондентів мають холістичний стиль мислення – вони сприймають інформацію цілісно, інтуїтивно, враховуючи загальний контекст. 20% виявили аналітичний стиль – схильність до логічного розкладання інформації, аналізу частин і побудови обґрунтованих висновків. Найбільша частина – 52% – мала збалансований стиль, що свідчить про гнучке використання обох стратегій залежно від ситуації.

Для визначення взаємозв'язку між когнітивним стилем та рівнем стресостійкості було проведено порівняльний аналіз полenezалежних і полезалежних студентів за критерієм Манна-Уїтні. Результати свідчать, що середній бал стресостійкості у полenezалежних становив 7.17, у полезалежних – 4.25. Отримане значення  $U = 24.0$  при  $p = 0.0125$  підтверджує статистично значущу різницю між групами.

Це дозволяє зробити висновок про те, що полenezалежність як когнітивна характеристика пов'язана з вищим рівнем стресостійкості. Така особливість може бути результатом кращої саморегуляції, внутрішньої опори та схильності до незалежного мислення.

Крім того, результати опитування за шкалою AHS також свідчать, що аналітичний стиль мислення (на відміну від холістичного) у поєднанні з полenezалежністю може забезпечувати більш ефективні механізми подолання стресу. Таким чином, когнітивний стиль є не лише характеристикою обробки інформації, а й фактором, що суттєво впливає на поведінкову адаптацію в складних обставинах.

**Висновки.** Когнітивний стиль є важливим чинником у формуванні стресостійкості студентів-психологів. Найбільш адаптивними до стресових ситуацій виявилися студенти з аналітичним стилем мислення та рисами полenezалежності. Це свідчить про необхідність індивідуального підходу у підготовці майбутніх фахівців, з урахуванням їхніх когнітивних особливостей, а

також запровадження тренінгів із розвитку гнучкості мислення та навичок саморегуляції для підвищення загального рівня стресостійкості студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, залученні студентів з інших спеціальностей, а також у вивченні взаємозв'язку інших когнітивних та емоційних характеристик із рівнем адаптації в умовах війни.

### **Список літератури**

1. Бодров А.В. Психологія професійної придатності. – М.: ПЕР СЭ, 2001.
2. Орбан Л.І. Психологічна стійкість особистості: теоретико-методологічний аналіз. – К.: ІПП НАПН України, 2019.
3. Микитюк І.В. Психологія стресу: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2015.
4. Віткіна Г.І. Когнітивні стилі та особливості пізнавальної діяльності студентів. // Науковий вісник ХДУ. – 2020. – №1(13). – С. 45–51.
5. Титаренко О.Г. Саморегуляція особистості в умовах соціальних трансформацій. – К.: Либідь, 2011.

**УДК 159.942.072.433**

### **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Демченко А. В., здобувачка 4 курсу ОС Бакалавр, спеціальності С 4 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри кризової та клінічної психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У даній роботі досліджено взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнями стресу у юнаків в умовах воєнного стану, що зумовлює підвищену актуальність теми через зростання психоемоційного навантаження на молодь. Теоретична частина містить аналіз сучасних наукових підходів до

розуміння понять стрес, стресостійкість, життєстійкість та копінг-стратегії. Окрему увагу приділено психологічним особливостям старшокласників як соціально вразливої групи, здатної як до адаптації, так і до психологічної дезадаптації у складних життєвих обставинах.

У межах емпіричного дослідження було проведено анкетування старшокласників із використанням валідних психодіагностичних методик. На основі аналізу отриманих результатів виявлено високий рівень стресу серед юнаків, що поєднується із нестабільною життєстійкістю та переважанням як адаптивних, так і дезадаптивних копінг-стратегій. Було встановлено значущі кореляційні зв'язки між рівнем стресу, життєстійкістю та вибором способів подолання труднощів. Зокрема, вищий рівень життєстійкості асоціюється з конструктивними копінг-стратегіями, а високий рівень стресу – з конфронтацією та уникненням.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, життєстійкість, копінг-стратегії, юнацький вік, вплив війни.

**Постановка проблеми.** Проблема стресу серед молоді набула особливої актуальності з початком повномасштабної війни в Україні, оскільки юнаки стикаються з постійними викликами, такими як небезпека, невизначеність і зміна звичного способу життя. У таких умовах особливо важливо вивчати копінг-стратегії як механізми подолання стресу та формування життєстійкості.

Дослідники Н. Родін, А.В. Поденко, Л.М. Карамушка, Ю.С. Снігур та інші аналізують психологічні чинники стресостійкості та вплив копінг-стратегій на психоемоційний стан молоді. Їхні праці є підґрунтям для розробки сучасних психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення резильєнтності юнаків, що особливо актуально в умовах війни.

Однак, попри значну кількість наукових робіт, тема взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями у юнаків в умовах воєнного стану залишається недостатньо дослідженою, що обґрунтовує необхідність її подальшого вивчення.

**Мета статті** - дослідити взаємозв'язок між рівнем стресу та копінг-стратегіями, які домінують у юнаків в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття стресу є ключовим у сучасній психології, оскільки воно відображає реакцію психіки та організму на внутрішні й зовнішні виклики. Г. Сельє (1936) розробив концепцію «загального адаптаційного синдрому» з трьома фазами: тривоги, резистентності та виснаження [15]. У. Кеннон описав реакцію «боротьба або втеча» та роль гормонів у стресовій відповіді [12]. Подальші дослідження Р. Лазаруса і С. Фолкман (1960–70-ті) зосереджені на когнітивній оцінці ситуації – суб'єктивному сприйнятті подій як стресових [4, 21]. С. Кобаса та С. Мадді досліджували стресостійкість і запропонували поняття *hardiness* як захисного чинника [3].

Фізіологічно стрес супроводжується активацією симпатичної нервової системи та підвищеним рівнем кортизолу, що при хронічному впливі може призводити до психосоматичних порушень [9, 15]. Психологічно важливу роль відіграють когнітивні механізми. D. Mechanik та В.Р. Dohrenwend звернули увагу на соціальну природу стресових ситуацій та адаптаційні реакції [10].

Копінг-стратегії – це поведінкові та когнітивні зусилля для подолання стресу. Р. Лазарус і С. Фолкман (1984) визначили копінг як спосіб подолання вимог, що перевищують ресурси особистості [6]. Вони виокремили стратегії: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук підтримки, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми тощо [2]. Карамушка Л.М. і Снігур Ю.С. поділили їх на активні та пасивні, зокрема емоційні, когнітивні й поведінкові [11]. Стратегії не є сталими – вони залежать від контексту, особистісних рис і підтримки.

У воєнних умовах, зокрема під час повномасштабної війни, рівень стресу в українській молоді різко зріс [4, 21]. Підлітки 15–17 років переживають тривогу, емоційну нестабільність, ізоляцію, що впливає на когнітивну сферу й соціальні зв'язки [1]. Юнаки з підтримкою родини й друзів частіше

використовують адаптивні стратегії (підтримка, планування, переоцінка), а ті, хто відчувається ізольованими, – уникнення й дезадаптивні реакції, що підвищує ризик депресії.

Отже, враховуючи питання, розглянуті вище, можна зробити наступні висновки: стрес є природною реакцією організму на виклики, що може мати як негативні, так і позитивні наслідки. Ефективне подолання стресових ситуацій можливе завдяки копінг-стратегіям та розвитку життєстійкості, яка допомагає адаптуватися до складних умов. У сучасних умовах, особливо під час війни, рівень стресу серед молоді суттєво зростає, що може негативно впливати на психічне здоров'я. Водночас інтеграція наукових досліджень, соціальної підтримки та особистісних ресурсів сприяє підвищенню резильєнтності, що є важливим чинником психологічного благополуччя в умовах нестабільності.

Для дослідження рівня стресу та копінг-стратегій нами було використано такі психодіагностичні методики: опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» [14], тест рівня стресу В.Ю. Щербатих [18], тест життєстійкості С. Мадді [17], копінг-тест Р. Лазаруса [13].

Комплексне застосування цих методик дає змогу глибоко оцінити рівень стресу, життєстійкість і стратегії подолання труднощів, що є важливим для психологічного супроводу молоді.

За результатами методики «Самооцінка стійкості до стресу» було з'ясовано, що для більшості опитаних юнаків (69%) характерний середній рівень стресостійкості. Деяко меншу кількість становлять респонденти із низьким та високими рівнями стійкості до стресу –25% та 6% відповідно.

Середній рівень стресостійкості у юнаків зумовлений поєднанням нейропсихологічних особливостей віку, соціального оточення та копінг-стратегій. Нейропластичність мозку сприяє адаптації навіть в умовах хронічного стресу. Поступове звикання до стресогенних умов активує захисні механізми психіки.

Результати визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих) засвідчили, що 24% опитаних мають низький рівень стресу, 21% – помірний, 28% – виражений, 15% – сильний, 12% – критичний. Це може бути зумовлено як зовнішніми факторами війни, так і внутрішніми особливостями, зокрема особистісною стійкістю та копінг-стратегіями. Отримані дані підкреслюють потребу в підтримці психічного здоров'я молоді через профілактичні та корекційні програми.

Для визначення рівня життєстійкості у юнаків було використано результатів тест життєстійкості С. Мадді. Відповідно до його результатів, було виявлено, що тесту 67% опитаних мають нормальний рівень життєстійкості, 25% – низький, 7% – високий. Це вказує на те, що більшість здобувачів мають навички саморегуляції та стійкість до переживання життєвих труднощів, однак є певна частина респондентів, яка лише здобуває відповідні вміння.

Для визначення переважаючих копінг-стратегій та загального рівня їх прояву було використано копінг-тест Р. Лазаруса. Результати представлено у таблиці 1.

**Таблиця 1. - Результати дослідження копінг-стратегії за методикою Р. Лазаруса**

Копінг-стратегія	Дезадаптивний	%	Середній	%	Адаптивний	%
Конфронтація	36	27	80	60	18	27
Дистанціювання	48	36	68	51	18	27
Самоконтроль	76	57	48	36	10	15
Пошук соціальної підтримки	46	34	72	54	16	24
Прийняття відповідальності	0	0	92	69	42	63
Втеча-уникнення	78	58	42	31	14	21
Планування вирішення проблеми	58	43	64	48	12	18
Позитивна переоцінка	76	57	48	36	10	15

Отже, серед учнів 10–11 класів переважають стратегії самоконтролю, втечі-уникнення та позитивної переоцінки ситуації. Це відображає як адаптивні, так і дезадаптивні способи подолання стресу. Високий рівень використання втечі-уникнення свідчить про труднощі у вирішенні проблем. Тому важливо сприяти розвитку конструктивних копінг-стратегій.

Для перевірки поставленої гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями, а саме: чим нижчий рівень стресу, тим більш адаптивний рівень копінг-стратегій в юнаків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ -Пірсона).

Результати показали сильний негативний зв'язок між суб'єктивною стресостійкістю та життєстійкістю ( $r = -0,722$ ), що може свідчити про наявність психологічних захистів. Вищий рівень стресу пов'язаний із нижчою життєстійкістю ( $r = -0,676$ ) та частішим використанням стратегій конфронтації ( $r = 0,665$ ) і дистанціювання ( $r = 0,718$ ). Життєстійкість, навпаки, має негативний зв'язок із конфронтацією ( $r = -0,535$ ) та дистанціюванням ( $r = -0,607$ ), що свідчить про орієнтацію життєстійких юнаків на конструктивні стратегії. Водночас дистанціювання пов'язане з соціальною підтримкою ( $r = 0,415$ ), прийняттям відповідальності ( $r = 0,328$ ) та втечею-уникненням ( $r = 0,449$ ), що вказує на складний характер цієї стратегії.

Відтак, вищий рівень стресу пов'язаний із більш частим використанням конфронтації та дистанціювання, що може бути як адаптивною реакцією на гострі стресові фактори, так і дезадаптивною стратегією при хронічному стресі. Життєстійкість є фактором, що зменшує використання конфронтації та дистанціювання, що свідчить про її позитивний вплив на ефективність подолання труднощів. Взаємозв'язки між копінг-стратегіями вказують на існування двох домінантних тенденцій: одна група юнаків використовує адаптивні механізми (підтримка, відповідальність), тоді як інша схильна до уникання або конфронтації.

**Висновки.** З урахуванням поставлених мети та завдань, дослідження підтвердило, що юнаки в умовах повномасштабної війни зазнають високого рівня стресу та використовують як адаптивні, так і дезадаптивні копінг-стратегії. Життєстійкість виявилася важливим чинником у зменшенні негативних реакцій: вона знижує використання конфронтації та дистанціювання, сприяючи конструктивним способам подолання труднощів. Зокрема, стресостійкість і життєстійкість мають тісний зв'язок із вибором копінг-стратегій, що підтверджено кореляційним аналізом.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробці профілактичних програм і тренінгів для молоді, спрямованих на формування гармонійної особистості та розвиток життєстійкості в умовах кризових ситуацій.

### Список літератури

1. Вечерок О.М., Скальська С.А., Трусова Л.В. Формування копінг-поведінки у студентів-іноземців на початковому етапі адаптації. Матеріали III міжнародної науково-методичної конференції. Харків, 2020. с. 64-70.
2. Волкова, О. Коваленко, А. Актуальні тенденції в дослідженні копінг-стратегій. Журнал психологічних досліджень, 5(2), 2021, с. 45–62.
3. Даниляк О., Маринець С-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. Праці НТШ. Мед. Науки 2016. Т. XLV.С. 27-40. УДК 612.014.484 «71».
4. Злобіна, Н.О. (2024). Вплив психоемоційного стресу на когнітивний розвиток юнаків. Вісник психологічних досліджень, 6(9), 54-65.
5. Йонка, М. Особливості та складові життєстійкості у здобувачів вищої освіти. Кваліфікаційна робота, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 66 с.
6. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Вип. 55. с. 23-29.

7. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. Перспективи та іновачії науки. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина. Київ, 2021. С. 772-779.

8. Кокун, О. М., Мельничук, Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник для широкого користування. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, 25 с.

9. Лисова, В.П. (2024). Стресостійкість та адаптація в підлітковому віці. Збірник наукових праць КДПУ, 3, 112-128.

10. Майорош А. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини. ЛьвДУВС, Львів, 2022. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4577> .

11. Макаренко С.С., Сидор Я.А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. Тези Міжнародної науково-практичної конференції 14-15 березня 2019 року, Львів, 2019. С. 106-108.

12. Наугольник Л.М. Психологія стресу: підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2015. 324 с.

13. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. URL: <https://alexus.com.ua/negativni-emoci%D1%97-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategi%D1%97-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/> (Дата звернення: 05.10.2024)

14. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». URL: <https://lbv.osv.org.ua/news/1638281310/> (Дата звернення: 05.10.2024)

15. Радченко О.М., Професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofski-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditsin> (Дата звернення: 18.10.2024)

16. Срилева А. Фабрічева М. Життєстійкість: що це таке і чи можна нею керувати. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/05/22/244977/>
17. Тест життєстійкості С. Мадді. URL: [http://ni.biz.ua/1/1\\_5/1\\_51709\\_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html](http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html) (Дата звернення: 18.10.2024)
18. Тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих. URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih> (Дата звернення: 05.10.2024)
19. Чиханцова, О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021. 319 с.
20. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. С. 8-10.
21. Іванов, П. Психофізіологічні особливості розвитку юнацького віку: нові дані. Журнал розвитку особистості, 12(1), 2021, с. 45–67.

УДК: 159.922.6/.7:159.964

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СХИЛЬНОСТІ ДО СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ

*Дорошенко О. В., студентка 4 курсу, спеціальності 053 Психологія,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних  
наук, доцент, в.о. завідувача кафедри кризової та клінічної психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У роботі йдеться про соціально-психологічні детермінанти схильності до співзалежних стосунків як одного з важливих чинників, що впливають на емоційне благополуччя та соціальну адаптацію особистості. Проаналізовано внесок дослідників у вивчення феномену співзалежності, її формування внаслідок порушень особистих меж у родині, а також під час інших міжособистісних взаємодій. Визначено чинники формування співзалежності, а саме: специфіка виховання, самооцінка, стиль прив'язаності, емоційний розвиток тощо. Окреслено когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові

компоненти співзалежної поведінки. Закцентовано увагу на необхідності подальших досліджень у контексті вивчення взаємозв'язків співзалежності з іншими психологічними характеристиками.

**Ключові слова:** співзалежність, самооцінка, любов, патерн стосунків, сімейні взаємини.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі питання вибудовування стосунків належить до одних із найважливіших, оскільки здорові міжособистісні взаємини є важливим чинником емоційного благополуччя та соціальної адаптації. Завдяки різноманіттю типів стосунків (партнерські, романтичні, дружні, сімейні тощо) заявлена тема дослідження є досить актуальною, оскільки охоплює всі сфери життя особистості, впливаючи на її стан, соціальну взаємодію та розвиток.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тему співзалежності та її соціально-психологічних детермінант вивчало чимало науковців, серед яких Т. Чермак, М. Бітті, Б. Уайнхольд і Дж. Уайнхольд, Дж. Морган, Л. Ласатер, К. Хорні, Дж. Бредшоу, Дж. Боулбі, Дж. Янг, Т. Калер, Р. Саббі, Ш. Вегшнайдер-Крауз, С. Карпман, Е. Берн, Дж. Фішер і Л. Спанн, Е. Фромм, К. Роджерс, Р. Хемфелт, Ф. Мінірт, П. Майєр, С. Вегшайдер-Крюс, Р. Айслер, М. Волицкий, Е. Ейдемільер та інші.

**Виклад основного матеріалу.** Співзалежна поведінка часто формується внаслідок тривалого впливу середовища, у якому особисті кордони стираються, а емоційні потреби залишаються без належної уваги. Особливо важливу роль у цьому відіграє сім'я як перше соціальне оточення дитини. Діти, виховані в середовищі співзалежності, засвоюють таку модель поведінки як норму, що підвищує їхню схильність до співзалежних стосунків у майбутньому, а також сприяє її відтворенню та передачі наступним поколінням. Як зазначають науковці, у цих стосунках немає справжнього прояву зацікавленості до почуттів, переживань, потреб і бажань, а натомість часто проявляється зневага.

Під справжніми проявами ми маємо на увазі поверхневу зацікавленість, де головною причиною будь-якої взаємодії є внутрішня вигода (вигоди, які стоять за нерациональним, проблемною поведінкою або проблемними / негативними станами) [1].

Оскільки самі явища любові та співзалежності часто плутають, важливо спочатку з'ясувати, що таке любов і якими є її справжні прояви. Еріх Фромм у книзі «Мати чи бути?» наголошує, що любов – це абстрактне поняття, яке в реальному житті проявляється як акт любові. Тож акт любові (любити) – це «плідна активність у дії, і вона передбачає прояв інтересу й піклування, а також пізнання, душевний відгук, вияв почуттів, насолоду і може бути спрямована на людину, дерево, картину, ідею. Вона дарує наснагу і відчуття повноти життя. Це процес самооновлення й особистісного росту» [2]. Автор розглядає два основних принципи акту любові:

1 – любов за принципом володіння;

2 – любов за принципом буття.

Принцип володіння проявляється через прагнення до контролю, позбавлення свободи та бажання підкорити об'єкт любові. Е. Фромм вважає, що за цим принципом любов душить, знесилює та вбиває об'єкт. Цей тип тісно пов'язаний із співзалежністю, оскільки базується на втраті власної автономності, цілковитому підкоренні іншому та / або прагненні контролювати. Принцип буття ґрунтується на здатності бути, віддавати іншому, сприяти його зростанню та розвитку у взаємодії, з відсутністю почуттям «власності» та без прагнення до контролю [2].

Попри активне вивчення феномену співзалежності протягом останніх десятиліть, досі не існує єдиного усталеного наукового визначення цього поняття. С. Смоллі, директорка Інституту залежностей штату Мінесота, визначає співзалежність як термін, який використовується для опису перебільшеної залежної моделі засвоєних поведінкових шаблонів, переконань і почуттів, що роблять життя болісним. Це залежність від людей і речей поза

межами власного «Я», разом із нехтуванням самого себе, що призводить до майже повної втрати самоідентичності.

Р. Саббі і Ш. Вегшнайдер-Крауз визначали співзалежність як специфічний стан. Перший описує співзалежність як «емоційний, психологічний та поведінковий стан, що виник у результаті тривалого впливу пригнічувальних правил, які перешкоджали відкритому прояву почуттів та обговоренню особистісних і міжособистісних проблем» [3].

Натомість Ш. Вегшнайдер-Крауз сформулювала більш широке визначення співзалежності, де зазначила, що це специфічний стан, який характеризується надмірною зацикленістю та сильною залежністю (емоційною, соціальною, а іноді й фізичною) від іншої людини або об'єкта. З часом ця залежність від іншої особи перетворюється на патологічний стан, який впливає на здатність співзалежної людини до здорових стосунків у всіх інших сферах життя [3].

Баррі і Джаней Вайнгольди визначають спів залежність як невдачу в завершенні важливого процесу розвитку надійного зв'язку та пов'язаних з ним завдань розвитку. Дослідники вважають, що поведінка співзалежних людей більш типова для немовлят, ніж для повноцінно функціонуючих дорослих. Це тому, що вони все ще намагаються завершити те, що не змогли завершити в дитинстві. Крім того, автори наводять перелік основних симптомів співзалежності: бути «залежним» від людей; відчувати себе в пастці аб'юзивних, контролюючих стосунків; мати низьку самооцінку; потребувати постійного схвалення та підтримки від інших, щоб почуватися добре; відчувати безсилля, щоб змінити руйнівні стосунки; потребувати алкоголю, їжі, роботи, сексу, або іншої зовнішньої стимуляції, щоб відволіктися від своїх почуттів; мати невизначені психологічні межі; відчувати себе мучеником; бути людиною, яка прагне догодити іншим; бути нездатним відчувати справжню близькість та любов [4].

Відомо, що схильність до співзалежної поведінки формується під впливом низки чинників, серед яких значну роль відіграють саме соціально-психологічні. Вони охоплюють специфіку сімейного виховання, досвід міжособистісних

стосунків, вплив соціального оточення, моделі взаємодії, засвоєні в дитинстві, рівень і стабільність самооцінки, а також особливості емоційного розвитку особистості тощо.

Зокрема Дж. Фішер, Л. Спанн і Д. Кроуфорд визначають співзалежність як психосоціальний стан, що проявляється через дисфункціональний патерн стосунків з іншими, наголошуючи, що саме це підкреслює важливу роль сімейних взаємин у формуванні особистості, зокрема у вихованні схильності до співзалежних моделей поведінки. Система суспільних стосунків, у якій кожна людина існує від народження до смерті, формує її ставлення до світу та самої себе. Ця система стосунків є ключовою для особистості і, як наголошують дослідники (зокрема М. Воліцький), саме розуміння життєвого шляху, самоцінності дозволяє зрозуміти, як особистість вибудовує стосунки [5].

Слід наголосити, що міжособистісна співзалежність охоплює декілька взаємопов'язаних рівнів, які умовно можна поділити на когнітивний, мотиваційний, емоційний та поведінковий компоненти.

Когнітивна сфера співзалежної особистості характеризується заниженою самооцінкою, недостатньою впевненістю у власних силах, а також схильністю до зовнішнього локусу контролю. Такий локус контролю нерідко виконує функцію психологічного захисту, дозволяючи уникати відповідальності за особисті помилки або життєві труднощі.

Мотиваційний аспект проявляється у вираженій потребі до зовнішньої підтримки, керування чи схвалення. Часто така особистість демонструє ознаки набутої беспорядності – їй складно самостійно ухвалювати рішення або впливати на власне життя.

Емоційний компонент виражається в підвищеній тривожності, яка може з'являтися навіть у незначних ситуаціях, а також у зниженій стійкості до фрустрації. Такі особи є емоційно вразливими й легко піддаються впливу стресових факторів.

У поведінковій сфері співзалежність проявляється у схильності шукати підтримку, схвалення, емоційне підтвердження від інших. Також спостерігається підвищена конформність: така особистість часто поступається в міжособистісній взаємодії, легко піддається навіюванню, намагається уникати конфліктів і пристосовується до думок та очікувань оточення [6].

**Висновки.** Таким чином, схильність до співзалежної поведінки формується під впливом низки соціально-психологічних чинників, зокрема досвіду сімейного виховання, міжособистісної взаємодії, рівня самооцінки та емоційного розвитку. Співзалежність проявляється на когнітивному, емоційному, мотиваційному та поведінковому рівнях.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні взаємозв'язку співзалежності з типом прив'язаності, самооцінкою та стилем виховання, а також розробці профілактичних програм формування здорових стосунків.

#### Список літератури

1. Козлов М. Внутрішні вигоди. *Психологіс. Енциклопедія практичної психології*. URL: [http://psychologis.com.ua/vnutrennie\\_vygody.htm](http://psychologis.com.ua/vnutrennie_vygody.htm).
2. Фромм Е. Мати чи бути? : пер. з англ. Київ : Укр. письменник. 2010. 222 с.
3. Wegsneider-Cruse S. Choicemaking: forco-dependents, adultchildren, andspiritualityseekers. PompanoBeach, Florida: HealthCommunication. 1985. 206 p.
4. Weinhold B., Weinhold J., Bradshaw J. BreakingFreeoftheCo-DependencyTrap. Novato, California: NewWorldLibrary. 2008. 272 p.
5. Ничкало Н., Говорун Т. Психологія для всіх і кожного. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. №6. С. 197-202.
6. Лиманкіна А. Психологічна характеристика міжособистісної співзалежності. *CollectionofScientificPapers «ΛΟΓΟΣ»*, (November 11, 2022; Paris, France), P. 136-137. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-11.11.2022.44>.

**СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ЇХНІХ ВЗАЄМИН ІЗ  
БАТЬКАМИ**

*Дорошук А. В., здобувачка ОС «Магістр» ОП «Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях», спеціальність 053 Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Матохнюк Л. О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** Розглянуто актуальну проблему впливу батьківського виховання та дитячо-батьківських взаємин на розвиток емоційної сфери у молодших школярів. Визначено, що конструктивний стиль виховання, прояв поваги та довіри до дитини сприяють позитивному емоційному зростанню дитини. Водночас надмірна авторитарність та директивність у відносинах посилюють тривожність, страх, невпевненість, знижену самооцінку, почуття безпорадності у молодших школярів.

**Ключові слова:** емоційна сфера, батьківсько-дитячі взаємини, емоційне благополуччя, стилі виховання, негативні емоції.

В складних обставинах сучасного суспільства, що поєднує в собі стрімкі трансформаційні процеси та надмірні вимоги до становлення і соціалізації особистості, важливим аспектом повноцінного розвитку дитини є її емоційне благополуччя. Стабільний розвиток емоційної сфери дитини у першу чергу залежить від сімейного середовища та типу виховання, яке визначає її емоційно-ціннісне ставлення до себе та до оточуючого світу.

Найбільш важливим етапом формування емоційної сфери дитини є період молодшої школи, коли відбувається активна інтеграція в навчальне та соціальне середовище, встановлюються міжособистісні контакти з однолітками. Діти молодшого шкільного віку часто відчують труднощі в регуляції своїх емоційних проявів, що пояснюється недостатнім розвитком у них гальмівних

процесів у корі головного мозку. Виходячи з цього, у дітей можуть виникати афективні стани: спалахи радості чи гніву, смутку. Такі емоційні стани часто переходять у протилежні, тому важливим аспектом їх розвитку є нормалізація емоційних реакцій [3].

За твердженням О. Лелюх-Степанчук в цей віковий період активно розвивається власна емоційна виразність та емоційна чутливість, але згодом вона набуває стриманості, що проявляється у зниженні емоційної збудливості і зростанні вміння дитини володіти своїми почуттями [4]. У цьому віці в дитини активно розвиваються соціальні емоції та навички соціальної взаємодії із групою однолітків. Але водночас дитина молодшого шкільного віку перебуває у великій емоційній залежності від вчителя й інших значущих дорослих, головним чином від батьків. Молодший шкільний вік є одним із важливих вікових періодів у формуванні особистості і будь-який виховний вплив, що надають батьки призводить до прояву і закріплення певних особистісних особливостей і емоційних реакцій, що мають здатність закріплюватись на поведінковому рівні.

Важливість сім'ї як інституту виховання обумовлена тим, що в ній дитина знаходиться протягом значної частини свого життя, і за тривалістю свого впливу на особистість жодний з інститутів виховання не може зрівнятися з сім'єю. Але сім'я може бути як позитивним, так і негативним чинником виховання [5].

Емоційний аспект батьківських взаємин є важливим фактором психологічного благополуччя та позитивного розвитку особистості у молодшому шкільному віці. Порушення емоційного контакту, близькості та довіри в дитячо-батьківських відносинах часто призводить до прояву негативних емоційних переживань (тривожності, страху, депресії), до зниження почуття безпеки та самооцінки.

Довіра у дитячо-батьківських відносинах ґрунтується на емоційних та мотиваційно-особистісних компонентах і є фактором сприятливих взаємин між батьками та дитиною. Основними джерелами загроз психологічній безпеці є батьківське маніпулювання, позбавлення самостійності та ініціативності,

переважання авторитарного стилю виховання, неувага з боку батьків, асоціальне мікросередовище [6].

Як стверджує А. Вавілова, молодші школярів дуже потребують підтримки від батьків, тому стиль батьківського виховання безпосередньо впливає на їх емоційний стан, зумовлюючи зниження чи підвищення рівня тривожності дітей [3].

Показники різних стилів сімейного виховання можуть впливати на формування особистісних характеристик молодших школярів, а саме: емоційне прийняття, наявність контролю, вимог та їх послідовність, задоволеність відносинами з дитиною надають позитивний вплив на такі особистісні характеристики молодших школярів як: відкритість, товариськість, впевненість у собі, самоконтроль [1].

Якщо між батьками і дітьми існує емоційна близькість, це сприятливо впливає на розвиток молодших школярів, дає можливість їх особистісному зростанню. Чим вища тривожність матері за дитину, тим діти менш енергійні та активні. Послідовність і постійність батьків у своїх вимогах сприяє підвищенню впевненості в собі дитини. Задоволеність батьків відносинами з дітьми надає позитивний вплив на розвиток особистості дитини. З високою ймовірністю емоційні форми взаємодії батьків створюють загрозу психологічній безпеці, провокують нездорову прихильність, залежність, відсутність довіри, агресію. Загрозою емоційної нестабільності тривожності, агресії, депресії та хворої самооцінки є: батьківське маніпулювання, позбавлення самостійності та ініціативності, переважання авторитарного стилю виховання. Найчастіше у сучасних сім'ях зустрічаються такі стилі негативного батьківського виховання, як гіпопротекція, гіперпротекція, виховання на кшталт підвищеної моральної відповідальності, гіперсоціалізуюче виховання, жорстке поводження з дитиною, виховання у культурі хвороби та виховання поза сім'єю [2].

Як зауважує Н. Шевченко, «якщо у сім'ї відсутня підтримка та розуміння, дитина може почувати себе непевною в соціальних взаємодіях та відчувати тривожність при зустрічах з новими людьми або в нових ситуаціях» [6].

Демонстрація суворості, критики та надмірного контролю може викликати у дитини тривожність через страх покарання. При цьому створення сприятливого гармонійного середовища значно знижує прояви тривожності та сприяє її емоційному зростанню.

Таким чином, емоційний аспект дитячо-батьківських взаємин є найважливішим фактором позитивної соціалізації особистості молодшого школяра, вирішення основних вікових завдань розвитку та попередження проблем. Порушення емоційного зв'язку батьків та дитини: несприятливий емоційний фон у сім'ї, порушення прихильності, недостатність заохочення та емоційної підтримки, девальвація довіри між батьками та дітьми, міжпоколінна передача агресії, знижують можливості розвитку емоційної сфери молодшого школяра.

### Список літератури

1. Бортнік Н. Вплив стилю сімейного виховання на самооцінку молодших школярів. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2020 №15. С.18-25
2. Булгакова О.Ю., Азаркіна О.В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31. №3. С.100-105
3. Вавілова А.С. Вплив стилів батьківського виховання на рівень тривожності молодших школярів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 2. С.123-128
4. Лелюх-Степанчук О.О. Особливості емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. С.140-145.

5. Фоміна І.С., Лось О.М. Вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я дитини молодшого шкільного віку. *Габітус*. 2021. Випуск 25. 135-139

6. Шевченко, Н. Ф., Кучинова, Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. №3. С.79–86.

**УДК 616.89-008.441:159.9.072**

**ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ТРЕНІНГУ НАВИЧОК ЯК  
ФРАГМЕНТУ ДІАЛЕКТИЧНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ  
ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ З РОЗЛАДАМИ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ**

*Єфименко О. Ю., аспірант кафедри психіатрії, наркології, загальної та медичної психології ФПО Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова*

*Науковий керівник: Серебреннікова О. А., професор, завідувач кафедри психіатрії, наркології, загальної та медичної психології ФПО Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова*

**Анотація.** У статті розглянуто актуальність впровадження тренінгу навичок як складової діалектично-поведінкової терапії (ДПТ) у лікуванні пацієнтів, які переживають розлади адаптації в умовах воєнного стану. Здійснено аналіз сучасних наукових джерел, присвячених ефективності ДПТ у роботі з емоційною дисрегуляцією, посттравматичними проявами та порушеннями адаптації. Представлено авторське бачення доцільності інтеграції тренінгу навичок ДПТ у психологічну допомогу населенню, яке зазнало психотравмуючих подій. Визначено перспективи подальших наукових досліджень щодо адаптації методики до українських реалій.

**Ключові слова:** діалектично-поведінкова терапія, розлад адаптації, тренінг навичок, психотравма, воєнний стан, психокорекція.

Дослідження присвячене вивченню особливостей використання тренінгу навичок діалектичної поведінкової терапії (ДПТ) у лікуванні осіб з розладом адаптації. У межах дослідження проаналізовано ефективність інтеграції

ключових компонентів ДПТ у психотерапевтичну практику з метою зниження рівня дистресу, підвищення стресостійкості та формування адаптивних стратегій подолання труднощів у зазначеної категорії пацієнтів.

Актуальність теми зумовлена зростанням частоти розладів адаптації у сучасному суспільстві, зокрема в умовах соціальних, економічних і воєнних криз. В умовах тривалої соціальної напруги, економічної нестабільності, військових дій та масових переміщень населення в Україні спостерігається зростання кількості осіб із психоемоційними розладами, зокрема — розладом адаптації. За даними МОЗ України та звітами ВООЗ (2022–2024 рр.), показники емоційного вигорання, тривожності та депресивних станів серед українського населення зросли в декілька разів. Попри це, питання ефективної діагностики та лікування розладів адаптації досі потребує подальших досліджень та впровадження сучасних психотерапевтичних методик.

Згідно з останніми міжнародними дослідженнями (Linehan, 2014; Swales et al., 2022), діалектична поведінкова терапія (ДПТ) показала високу ефективність при лікуванні емоційно-нестійкого розладу особистості, суїцидальної поведінки та розладів, пов'язаних із емоційною дисрегуляцією. В українському науковому середовищі тема впровадження ДПТ є новою та лише частково дослідженою.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей розладу адаптації та обґрунтування ефективності застосування тренінгу навичок діалектичної поведінкової терапії в його лікуванні.

Об'єктом дослідження є пацієнти із розладом адаптації, в яких діагноз встановлений за результатами клінічного обстеження до початку дослідження. Предмет дослідження: фактори, що впливають на ефективність лікування пацієнтів із розладом адаптації, контингенти пацієнтів із розладом адаптації, що потребують призначення короткострокових курсів тренінгу навичок діалектично-поведінкової терапії, курси фармакотерапії.

У дослідженні застосовано комплекс емпіричних і статистичних методів, зокрема клініко-психопатологічний метод (клінічне динамічне спостереження),

соціально-демографічний метод для дослідження соціально-демографічних особливостей пацієнтів, психометричний метод для оцінки вираженості симптомів (Generalized Anxiety Disorder-7, Patient Health Questionnaire-9, Perceived Stress Scale), а також статистико-математичний аналіз. Дослідження проводиться у співпраці з КНП “Хмельницький обласний заклад з надання психіатричної допомоги” Хмельницької обласної ради.

Ми вивчаємо основні фактори, що впливають на ефективність лікування хворих на розлад адаптації, проводимо аналіз контингенту пацієнтів на розлад адаптації за віком, анамнезом попереднього лікування, випадками захворювання та клінічним станом перед початком лікування та досліджуємо безпосередні результати різних за складом модифікованих схем лікування для хворих на розлад адаптації. На даний час обстежено і проліковано 26 пацієнтів. Попередні результати дослідження демонструють позитивний вплив тренінгу навичок ДПТ на зменшення інтенсивності симптомів розладу адаптації, покращення емоційної регуляції, підвищення рівня усвідомлення та контролю поведінки в умовах стресу.

В подальшому нами планується розробити алгоритм використання елементів діалектично-поведінкової терапії при проведенні психотерапевтичних інтервенцій у хворих з розладом адаптації та визначити ключові зміни у психологічному стані клієнтів після проходження цього компонента психотерапії. Дослідження розширює уявлення про можливості застосування ДПТ не лише при емоційно-нестійкому розладі особистості, а й у межах кризових адаптаційних станів.

### **Список літератури**

1. Linehan M. M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. – New York: Guilford Press, 1993. – 558 p.
2. Harned M. S., Korslund K. E., Linehan M. M. A pilot randomized controlled trial of Dialectical Behavior Therapy with and without the Dialectical Behavior Therapy Prolonged Exposure protocol for suicidal and self-injuring women

with borderline personality disorder and PTSD // Behaviour Research and Therapy. – 2014. – Vol. 55. – P. 7–17.

3. Bohus M., Kleindienst N., Hahn C., Müller-Engelmann M., Ludäscher P., Steil R. Dialectical Behavior Therapy for Complex Posttraumatic Stress Disorder and Childhood Abuse: A Randomized Controlled Trial // The American Journal of Psychiatry. – 2020. – Vol. 177(5). – P. 435–447.

4. Miller A. L., Rathus J. H., Linehan M. M. Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents. – New York: Guilford Press, 2007. – 348 p.

5. Safer D. L., Telch C. F., Agras W. S. Dialectical Behavior Therapy for Binge Eating and Bulimia. – New York: Guilford Press, 2009. – 256 p.

6. Neacsiu A. D., Luber B. M., Davis S. W., Bernhardt E., Strauman T. J., Lisanby S. H. On the concurrent use of self-system therapy and functional magnetic resonance imaging-guided transcranial magnetic stimulation as treatment for depression // Journal of ECT. – 2018. – Vol. 34(4). – P. 266–273.

7. Герасименко О. А., Ісаков С. О. Комплексна терапія розладів адаптації у внутрішньо переміщених осіб: клініко-психологічний підхід // Актуальні проблеми сучасної медицини. – 2023. – № 2 (36). – С. 54–61.

8. Русанова В. А. Використання терапії прийняття та відповідальності (АСТ) при лікуванні ПТСР у ветеранів бойових дій // Психологія і суспільство. – 2023. – № 4. – С. 71–78.

9. World Health Organization. ICD-11: International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics. – Geneva: WHO, 2019. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://icd.who.int/>

10. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. (DSM-5). – Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

11. Cultural adaptations of dialectical behavior therapy: A systematic review // PubMed. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35420839/>

12. Does an adapted Dialectical Behaviour Therapy skills training programme have an impact on substance use? A mixed methods study // PubMed. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31412957/>
13. Dialectical Behavior Therapy: Current Indications and Unique Elements // PMC. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2963469/>
14. The State of the Science: Dialectical Behavior Therapy // ScienceDirect. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789424000303>
15. BI-REAL: A 12-session DBT skills group intervention adapted for individuals with bipolar disorder // ScienceDirect. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503272400630X>
16. Transdiagnostic skills training group of dialectical behavior therapy: A one-year naturalistic study // BMC Psychiatry. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://bpded.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40479-023-00243-y>
17. Dialectical Behavior Therapy for Adolescents: Theory, Treatment Adaptations, and Empirical Outcomes // ResearchGate. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/233887350\\_Dialectical\\_Behavior\\_Therapy\\_for\\_Adolescents\\_Theory\\_Treatment\\_Adaptations\\_and\\_Empirical\\_Outcomes](https://www.researchgate.net/publication/233887350_Dialectical_Behavior_Therapy_for_Adolescents_Theory_Treatment_Adaptations_and_Empirical_Outcomes)
18. Dialectical Behavior Therapy Skills Training Is Effective Intervention // Psychiatric Times. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.psychiatristimes.com/view/dialectical-behavior-therapy-skills-training-effective-intervention>
19. Comparison of 8-vs-12 weeks, adapted dialectical behavioral therapy interventions: A retrospective, naturalistic non-randomized study // Nature. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-61795-9>

20. A review of the empirical evidence for DBT skills training as a stand-alone intervention // ResearchGate. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/341708335\\_A\\_review\\_of\\_the\\_empirical\\_evidence\\_for\\_DBT\\_skills\\_training\\_as\\_a\\_stand-alone\\_intervention](https://www.researchgate.net/publication/341708335_A_review_of_the_empirical_evidence_for_DBT_skills_training_as_a_stand-alone_intervention)

**УДК 159.9.07:615.851.4**

## **РОЛЬ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

*Жучинська О. А., магістрантка 2 курсу, ОНП «Реабілітаційна психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Афанасьєва Н. Є. доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У тезах висвітлюється значення гештальт-підходу як ефективного інструменту в реабілітаційній психології, зокрема у роботі з фахівцями допоміжних професій, які зазнали професійних втрат, зокрема пережили втрату клієнтів. Наголошується на теоретичних засадах гештальт-терапії, які базуються на принципах цілісного сприйняття, акценті на «тут і тепер», важливості завершення незавершених гештальтів, тілесному усвідомленні та емоційному відреагуванні. Особливу увагу приділено практичним інтервенціям, зокрема техніці «порожнього стільця», феноменологічному діалогу, роботі з внутрішніми образами та тілесними реакціями. Такі методи сприяють інтеграції травматичного досвіду, зниженню почуття провини, попередженню емоційного вигорання та формуванню нової професійної ідентичності. Гештальт-підхід розглядається як ресурсний напрям у посттравматичному супроводі психологів, волонтерів, соціальних працівників в умовах високого рівня стресу, пов'язаного з війною, втратою клієнтів унаслідок суїциду або бойових дій. Підкреслюється доцільність та перспективність подальшого дослідження гештальт-інтервенцій у сфері професійної психореабілітації.

**Ключові слова:** гештальт-підхід, реабілітація, психологи, травма, втрата клієнта.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах зростає потреба у психологічній підтримці фахівців, які працюють з травматичним досвідом. Особливо актуальною є реабілітація психологів після втрати клієнтів унаслідок суїциду або бойових дій. Такі події можуть спричинити вторинну травматизацію, емоційне вигорання та зниження професійної ефективності. Необхідним є впровадження підходів, які забезпечують інтеграцію пережитого досвіду та відновлення професійної ідентичності.

Дослідження гештальт-підходу в реабілітаційній психології спрямоване на обґрунтування його доцільності та ефективності у роботі з фахівцями допоміжних професій, які зазнали професійних втрат, зокрема втрати клієнта. Метою є вдосконалення, прискорення та підвищення якості психореабілітаційної допомоги, що надається психологам, волонтерам, соціальним працівникам, які працюють з травмованими людьми. Гештальт-підхід розглядається як метод, здатний забезпечити інтеграцію травматичного досвіду, зміцнення внутрішніх ресурсів фахівця та запобігання емоційному вигоранню.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Гештальт-підхід, започаткований Ф. Перлзом, базується на принципах цілісного сприйняття, усвідомлення «тут і тепер» та завершення незавершених гештальтів [3]. Сучасні дослідження засвідчують ефективність цього підходу в роботі з емоційним вигоранням і втратою та підкреслюють значення тілесного усвідомлення та емоційного відреагування в процесі інтеграції травми [1; 2].

**Виклад основного матеріалу.** У рамках реабілітаційної психології гештальт-підхід може бути застосований на адаптаційному етапі відновлення фахівців допоміжних професій. До ефективних інтервенцій належать техніка «порожнього стільця», феноменологічний діалог із внутрішнім образом померлого клієнта, робота з метафоричними образами, а також фокусування на тілесних реакціях і відчуттях, які виникають у моменті «тут і тепер».

Техніка «порожнього стільця» — це метод гештальт-терапії, що полягає у створенні уявного діалогу з відсутнім співрозмовником або частиною власної особистості. Клієнт звертається до уявного співрозмовника, виражаючи емоції, запитання чи претензії, після чого міняє позицію і відповідає від його імені. Такий підхід дозволяє усвідомити внутрішні конфлікти, пропрацювати незавершені ситуації та емоційно розрядитися. Феноменологічний діалог спрямований на уважне, безоцінне дослідження поточного досвіду клієнта. Терапевт допомагає людині усвідомити свої почуття, думки та тілесні переживання тут і зараз, не пояснюючи і не інтерпретуючи їх, що сприяє глибшому самопізнанню та розвитку автентичності. Робота з внутрішніми образами та тілесними реакціями передбачає дослідження символічних уявлень і тілесних відчуттів, що супроводжують емоційний досвід. Внутрішні образи можуть ставати предметом діалогу, змінюватися або інтегруватися, що допомагає виявити приховані емоційні блоки, знизити психоемоційне напруження і відновити внутрішню рівновагу через більш глибоке розуміння зв'язку між тілом і психікою.

Така робота дозволяє актуалізувати незавершені гештальти, надати їм нового змісту та завершити їх у безпечному терапевтичному просторі. Застосування зазначених методів сприяє зниженню рівня провини, тривожності, формуванню нової професійної ідентичності, а також відновленню особистісного ресурсу. Це особливо важливо в умовах війни, коли зростає кількість суїцидальних випадків серед вразливих груп населення, а фахівці, які надають допомогу, самі потребують глибокої підтримки.

**Висновки.** Гештальт-підхід є ефективним інструментом у реабілітації психологів, які пережили втрату клієнтів. Він дозволяє не лише опрацювати травматичний досвід, але й сприяє формуванню стійкої професійної позиції, яка ґрунтується на прийнятті пережитого досвіду, його інтеграції та подальшому розвитку. Перспективним є подальше дослідження специфіки гештальт-

інтервенцій у посттравматичному супроводі фахівців, а також створення програм професійної підтримки з використанням цього підходу.

### Список літератури

1. Заборовська І. Р., Туриніна О. Л. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. Вип. 2(3). С. 54–66.
2. Железнякова Ю. В., Залановська Л. І. Феноменологічний підхід як основа гештальт-терапії. *Журнал сучасної психології*. 2024. №1. С. 70–78.
3. Perls F., Hefferline R., Goodman P. *Gestalt therapy*. New York, 1951. P. 19-313.

УДК 37.07:159.9

### ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ КЕРІВНИКА ЗЗСО: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД НА ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

*Засімович О. І., заступник директора з навчально-виховної роботи,  
КЗ «Вінницький ліцей № 7 ім. Олександра Сухомовського»*

**Анотація.** Стаття присвячена актуальній проблемі розвитку цифрової компетентності керівників закладів загальної середньої освіти (далі ЗЗСО) в умовах стрімкої цифрової трансформації освітньої галузі. Розглянуто сутність поняття «цифрова компетентність» у контексті управлінської діяльності й визначено її ключові складові. Особливу увагу приділено аналізу психологічних аспектів, що впливають на рівень цифрової компетентності керівників ЗЗСО. Виявлено основні психологічні виклики й бар'єри, такі як страх перед технологіями, опір змінам, когнітивні перевантаження, занепокоєння щодо безпеки даних, які можуть перешкоджати процесу опанування цифровими навичками й упровадження цифрових інновацій в освітній процес.

Окреслено психологічні можливості, які відкриває високий рівень цифрової компетентності для керівників ЗЗСО, включаючи підвищення

ефективності управління та комунікації, сприяння професійному розвитку та самоосвіті, а також створення інноваційного освітнього середовища.

На основі проведеного аналізу зроблено висновки про важливість урахування психологічних факторів для розробки програми підвищення цифрової компетентності керівних кадрів у сфері освіти. Визначено перспективи подальших наукових досліджень, спрямованих на поглиблене вивчення психологічних аспектів цифрової трансформації керівників ЗЗСО.

**Ключові слова:** цифрова компетентність, керівник закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО), психологічні аспекти, цифрова трансформація.

У сучасному світі стрімкий розвиток цифрових технологій є однією з визначальних рис соціально-економічного прогресу [3, 10-12]. Ці технології глибоко проникають у всі сфери нашого життя, і освіта не є винятком. В умовах активної цифрової трансформації освітньої галузі ефективне використання цифрових інструментів стає ключовим фактором успішного функціонування закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Від організації освітнього процесу та управління закладом до комунікації з усіма учасниками освітнього процесу – цифрові технології відкривають нові можливості для підвищення якості освіти та оптимізації адміністративного управління [6, 27-29]. У цьому контексті особливої ваги набуває цифрова компетентність керівника ЗЗСО, адже саме він є лідером змін та відповідає за успішне впровадження цифрових інновацій у школі.

Однак процес оволодіння та ефективного застосування цифрових технологій керівниками ЗЗСО не завжди є простим і безперешкодним. Часто на цьому шляху виникають певні труднощі, пов'язані не лише з технічними аспектами, але й з психологічними факторами [7, 40-44]. Можливі розбіжності між необхідним рівнем цифрової компетентності керівників та їхнім фактичним рівнем, психологічні бар'єри, такі як страх перед новим або недостатня мотивація, можуть суттєво уповільнювати процес цифрової трансформації в школі. Недостатнє розуміння впливу зазначених вище психологічних чинників

на процес опанування та ефективного застосування цифрових технологій керівниками ЗЗСО становить проблему, яка потребує наукового осмислення.

Метою даної статті є виявлення та аналіз психологічних аспектів, що впливають на рівень цифрової компетентності керівників закладів загальної середньої освіти, а також розгляд пов'язаних із цим викликів та можливостей.

Задля досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- ✓ розкрити сутність поняття «цифрова компетентність» керівника ЗЗСО;
- ✓ визначити ключові психологічні характеристики, які можуть сприяти або перешкоджати розвитку цифрової компетентності;
- ✓ проаналізувати основні виклики, з якими стикаються керівники у процесі освоєння та впровадження цифрових технологій;
- ✓ окреслити можливості, які відкриває високий рівень цифрової компетентності для ефективного управління ЗЗСО.

Перш ніж заглибитися в аналіз психологічних аспектів цифрової компетентності керівника ЗЗСО, необхідно розкрити сутність самого поняття «цифрова компетентність» у контексті управлінської діяльності в освітній сфері. Існують різні підходи до визначення цифрової компетентності [Коваль, 2018, с. 55-62]. Однією з найавторитетніших є Європейська рамка цифрової компетентності для освітян DigCompEdu, яка визначає цифрову компетентність як здатність та готовність впевнено, критично й відповідально використовувати цифрові технології для навчання, викладання, оцінювання, а також для професійного розвитку й спілкування з колегами [2, 7-10].

У контексті керівника ЗЗСО, цифрова компетентність охоплює не лише вміння використовувати окремі цифрові інструменти, але й здатність стратегічно мислити в цифровому середовищі, приймати обґрунтовані рішення щодо впровадження цифрових технологій в освітній процес та адміністративну діяльність, а також забезпечувати безпечне й етичне використання цифрових

ресурсів усіма учасниками освітнього процесу. Ключовими складовими цифрової компетентності керівника ЗЗСО можна вважати (див. рис.1).

Ефективне управління й лідерство в закладі освіти значною мірою залежать від психологічних якостей керівника [1, 70-73]. До основних психологічних характеристик ефективного лідера належать: високий рівень мотивації, розвинений емоційний інтелект, адаптивність до змін, стресостійкість і здатність до безперервного навчання.

Саме ці психологічні особливості можуть мати значний вплив на процес опанування та використання цифрових технологій керівниками ЗЗСО. Наприклад, керівники з високим рівнем відкритості до нового, як правило, легше сприймають цифрові інновації та виявляють більшу готовність до їхнього впровадження. Розвинений емоційний інтелект допомагає керівникам ефективніше комунікувати з колективом щодо впровадження цифрових технологій, розуміти й враховувати можливий опір змінам. У свою чергу, висока самоефективність та віра у власні сили можуть підвищувати мотивацію до опанування нових цифрових навичок та подолання можливих труднощів у цьому процесі.



**Рис. 1. Складові цифрової компетентності керівника ЗЗСО**

Одним зі значних психологічних бар'єрів на шляху до розвитку цифрової компетентності керівників ЗЗСО є страх перед технологіями (технофобія) та опір змінам [5, 87-90]. Феномен технофобії може проявлятися у різних формах. Опір

впровадженню цифрових інновацій є ще одним важливим психологічним аспектом, який може бути пов'язаний зі страхом втрати контролю [8, 100-105].

Ще одним психологічним викликом є когнітивні перевантаження та інформаційний шум, а також проблема конфіденційності й безпеки даних.

Подолання психологічних бар'єрів та розвиток високого рівня цифрової компетентності відкриває перед керівниками ЗЗСО значні психологічні можливості, такі як підвищення ефективності управління та комунікації, сприяння професійному розвитку та самоосвіті, а також створення інноваційного освітнього середовища.

Таким чином, цифрова компетентність керівника ЗЗСО є складним і багатогранним феноменом, на розвиток якого впливає цілий ряд психологічних факторів.

Перш за все, у статті розкрито сутність поняття «цифрова компетентність» керівника ЗЗСО, яке охоплює не лише технічні навички, але й стратегічне мислення, здатність до прийняття обґрунтованих рішень щодо впровадження цифрових технологій і забезпечення безпечного цифрового середовища. Визначено ключові складові цієї компетентності.

Такі особистісні якості, як відкритість до нового, високий рівень емоційного інтелекту, самоефективність, адаптивність та мотивація до навчання, є важливими прогностичними факторами успішного опанування цифрових технологій. Водночас, виявлено психологічні бар'єри, такі як страх перед технологіями, опір змінам, низька самооцінка у сфері цифрових навичок, які можуть суттєво ускладнювати процес цифровізації освіти на рівні закладу.

Третє завдання передбачало аналіз основних викликів, з якими стикаються керівники у процесі освоєння та впровадження цифрових технологій. До ключових викликів віднесено психологічні бар'єри, когнітивні перевантаження, інформаційний шум та занепокоєння щодо конфіденційності та безпеки даних.

У статті обґрунтовано, що подолання цих викликів потребує не лише технічної підтримки, але й усвідомлення та врахування психологічних особливостей керівників.

Окреслено можливості, які відкриває високий рівень цифрової компетентності для ефективного управління ЗЗСО. До цих можливостей належать підвищення ефективності адміністративних процесів та комунікації, розширення можливостей для професійного розвитку й самоосвіти, а також створення інноваційного освітнього середовища, що сприяє розвитку цифрової компетентності як педагогів, так і здобувачів освіти.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує важливість психологічних факторів у процесі формування й розвитку цифрової компетентності керівників ЗЗСО. Врахування цих аспектів є ключовим для успішної цифрової трансформації освітньої галузі.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з розробкою та апробацією психологічно обґрунтованих програм підвищення цифрової компетентності керівників, а також із вивченням впливу рівня цифрової компетентності керівника на загальну цифрову культуру освітнього закладу та академічні результати здобувачів освіти.

### Список літератури

1. Андрієвський Б.М. *Психологія лідерства в освітньому закладі*. - Київ: Освіта, 2019, с.70-78
2. European Commission. *DigCompEdu: A framework for educators*. Publications Office of the European Union <https://www.google.com/search?q=https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/e2ba8b48-5c41-11e7-b510-01aa75ed71a1>
3. Іванов П.С. Цифрові технології в сучасній освіті: аналітичний огляд. *Інформаційні технології в освіті*, 3(1), 2020, с.10-15

4. Коваль С.П. Сутність та структура цифрової компетентності педагога. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (7), 2018, с.55-62
5. Мороз О.О. Психологічні бар'єри впровадження цифрових технологій в освітніх закладах. *Проблеми сучасної психології*, (10), 2020, с.85-92
6. Петренко І.В. Управління закладом освіти в умовах цифрової трансформації. *Освітній менеджмент: теорія і практика*, (4), 2021, с.25-32
7. Сидоренко В.К. Психологічні аспекти формування готовності педагогів до використання цифрових технологій. *Психологія і педагогіка*, (2), 2019, с.40-48
8. Черниш А.А. Опір організаційним змінам в освітніх установах: психологічний аналіз. *Вісник психології і педагогіки*, (1), 2020, с.100-107

**УДК 159.944:005.95/.96:355.02**

**ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ НА РОЗВИТОК  
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЖІНОК-КЕРІВНИКІВ В БІЗНЕС-СФЕРІ  
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

*Іщук І. В., студент магістрант, ОНП «Реабілітаційна психологія»,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Донецький  
національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У даній роботі аналізується проблема емоційного вигорання у жінок-керівників під час війни, акцентуючи увагу на впливі травматичного стресу, зумовленого війною. Обговорюються причини, симптоми та наслідки вигорання. Також пропонуються стратегії подолання даного психологічного феномену. Особлива увага приділяється необхідності комплексного підходу до збереження здоров'я та ефективності керівників.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, синдром професійного виснаження, травматичний стрес, емоційне благополуччя, виснаження, хронічна втома, емоційна нестабільність.

Емоційне вигорання, або синдром професійного виснаження, є наслідком тривалого стресу, який особливо відчутний у робочому середовищі. Війна значно посилює цей процес, виступаючи як серйозний стресовий фактор, особливо для жінок-керівників, які поєднують управлінські обов'язки з особистими труднощами. Вони мають не лише підтримувати ефективність бізнесу в умовах кризи, а й піклуватися про емоційне благополуччя своїх працівників [1]. Травматичний стрес, спричинений війною, збільшує ймовірність вигорання, що суттєво впливає на якість їх професійної діяльності та особисте життя [2 - 3].

Травматичний стрес під час війни посилює наявні проблеми, що погіршує емоційний стан жінок-керівників. Ризик розвитку емоційного вигорання у жінок-керівників під час війни зростає через перфекціонізм, високий рівень відповідальності та недостатню підтримку з боку оточуючих [4]. Це може призвести до виснаження, деперсоналізації та зниження ефективності, що значно знижує їх здатність ефективно виконувати обов'язки. Емоційне вигорання розвивається через три основні етапи: виснаження, деперсоналізацію та зниження продуктивності. Жінки-керівники, що переживають стрес у воєнних умовах, часто стикаються з труднощами в адаптації до мінливих обставин, що посилює їх відчуття емоційного виснаження та ізоляції [1].

Важливо вчасно виявити симптоми вигорання і звертатися за допомогою, щоб уникнути серйозних наслідків як для особистого життя, так і для професійної діяльності. Для ефективного боротьби з емоційним вигоранням необхідно створити підтримуюче робоче середовище, де працівники отримують належне визнання та винагороду за свою працю, мають можливості для професійного розвитку і психологічної підтримки [6].

Особливо важливо це під час війни, коли умови життя стають складнішими, і важливо забезпечити відновлення емоційних ресурсів [6]. Ключовими напрямками є психотерапія для опрацювання травматичних переживань, розвиток лідерських навичок з акцентом на емоційний інтелект і управління стресом, а також гнучкий графік роботи, що дозволяє працівникам відновлювати сили [7-8].

Зменшення впливу травматичного стресу та запобігання емоційному вигоранню вимагає створення умов для емоційного відновлення через відпочинок чи хобі, розвитку навичок стресостійкості та емоційного інтелекту, а також підтримки відкритої комунікації в колективі. З метою подолання вигорання жінкам-керівникам слід звертатися до психологів, застосовувати арт-терапію для зниження рівня стресу, регулярно займатися фізичними вправами, практикувати медитацію та інші релаксаційні техніки.

Щоб мінімізувати ризик емоційного вигорання, важливо застосовувати комплексний підхід. Індивідуальні стратегії повинні включати розвиток навичок саморегуляції, підтримку соціальних зв'язків і турботу про фізичне та психічне здоров'я. Організаційні стратегії включають створення підтримуючого робочого середовища, надання можливостей для професійного розвитку і впровадження програм стрес-менеджменту, а також психологічної допомоги [7]. Соціальні стратегії полягають у підтримці з боку держави та громадських організацій, а також створенні груп підтримки для жінок-керівників і залученні волонтерів для допомоги сім'ям [8]. Розпізнавання симптомів та своєчасна допомога дозволяють зменшити негативний вплив на їхню ефективність і здоров'я.

**Висновок.** Емоційне вигорання у жінок-керівників під час війни є серйозною проблемою, що вимагає уваги та підтримки. Розуміння причин та симптомів цього стану дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики та боротьби з ним. Важливо забезпечити не лише професійну, а й емоційну підтримку, щоб жінки-керівники могли успішно справлятися з викликами, які ставить війна.

## Список літератури

1. Неудачина Т. І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
2. Василюк Ф. Е. Пережити горе *Психологічний журнал*. 1991. № 2. С. 5–10.
3. Павлюк М. М., Журавська Д. С., Клімишина Н. П. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності [Електронний ресурс]. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715424/1/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8E%D0%BA3.pdf> (дата звернення: 30.03.2025).
4. Одінцома М. А. Психологія стресу [Електронний ресурс]. URL: [https://stud.com.ua/141874/psihologiya/psihologiya\\_stresu](https://stud.com.ua/141874/psihologiya/psihologiya_stresu) (д. зв.: 30.03.2025).
5. Піговська С. Профілактика синдрому емоційного вигорання *Психолог* 2011. № 14–15. С. 49-54.
6. Трошкіна І. А. Вплив емоційного вигорання на розвиток особистості викладача *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 117–121.

УДК: 159.9:159.922.7:159.923

### ОБРАЗ ФІЗИЧНОГО Я ЯК ФАКТОР САМОСТАВЛЕННЯ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

*Касьян О. Ю., ОС Бакалавр, 4 курс, ОП Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, в.о. директора навчально-наукового інституту психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглядається становлення особистості, що нерозривно пов'язане з формуванням Я-концепції — динамічного психологічного конструкту, який інтегрує уявлення індивіда про себе та його емоційно-оцінне

ставлення до цих уявлень. Її розвиток відбувається під впливом досвіду, соціального оточення та інтеріоризації оцінок інших («дзеркальне Я»). Особливо інтенсивним є процес у юнацькому віці, коли формується ідентичність. У цей час фізичне Я (образ тіла) стає центральним елементом Я-концепції. Образ тіла включає перцептивний, когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Позитивний образ тіла пов'язаний із самоприйняттям, негативний — з тривогою та низькою самооцінкою. Самоставлення відображає загальну самооцінку особистості та її емоційне ставлення до себе. Дослідження показують позитивний зв'язок між образом фізичного Я та самоставленням. На формування образу тіла впливають соціокультурні чинники, зокрема медіа та соціальні мережі. Нереалістичні стандарти краси можуть знижувати задоволеність тілом та самооцінку. Позитивна динаміка образу тіла можлива через когнітивно-поведінкову терапію, медіаграмотність, розвиток самоспівчуття та підтримуюче соціальне середовище. Комплексний підхід є запорукою психологічного благополуччя дівчат юнацького віку.

**Ключові слова:** особистість, Я-концепція, самоставлення, образ тіла, самооцінка, юнацький вік, медіа-вплив, соціальне порівняння, самоприйняття, психологічна підтримка.

Становлення особистості, ключовий процес людського розвитку, нерозривно пов'язане з формуванням та еволюцією її Я-концепції. Цей складний, багатокомпонентний психологічний конструкт інтегрує сукупність уявлень індивіда про себе («Я-образ») та його емоційно-оцінне ставлення до цих уявлень («самоставлення») [1, 3]. Класичні теорії Я-концепції, починаючи від У. Джемса, який розрізняв «Я-пізнаюче» (I-self) та «Я-як-об'єкт» (Me-self), до символічного інтеракціонізму (Ч. Кулі, Дж. Г. Мід), підкреслюють її соціальну природу та формування через взаємодію з іншими та інтеріоризацію їхніх оцінок («дзеркальне Я»). Я-концепція не є статичним утворенням; вона характеризується динамічністю, пластичністю та здатністю до трансформації протягом усього онтогенезу [1]. Її розвиток відбувається під кумулятивним

впливом індивідуального досвіду, результатів власної діяльності, процесу задоволення потреб різного рівня – від базових фізіологічних до потреб у самоактуалізації [Маслоу, 1965] – та потужного впливу соціально-культурного середовища, включаючи засвоєння суспільних норм, цінностей та гендерних стереотипів [2].

Особливо значущим періодом для розвитку Я-концепції є юнацький вік, що збігається зі стадією «ідентичність проти дифузії ідентичності» за Е. Еріксоном. У цей час відбувається інтенсивний пошук відповіді на питання «Хто я?», інтеграція різних аспектів Я в єдине ціле. Саме в цей період одним із центральних компонентів Я-концепції стає фізичне Я – система когнітивних уявлень, афективних оцінок та поведінкових патернів, пов'язаних із власним тілом, зовнішністю та фізичними можливостями. Інтенсивні фізіологічні зміни пубертату, підвищена рефлексія, зростання значущості стосунків з однолітками та посилення соціального тиску щодо відповідності певним стандартам зовнішності роблять образ фізичного Я критично важливим елементом самосприйняття, особливо у дівчат [Cash, 2002; Smolak & Levine, 2015]. Сучасне суспільство, зокрема через медіа та соціальні мережі, транслює часто нереалістичні ідеали жіночої краси, що створює додатковий тиск та може негативно впливати на формування образу тіла у дівчат-підлітків [Grabe, Ward, & Hyde, 2008]. З огляду на це, аналіз взаємозв'язку між образом фізичного Я та загальним самоставленням у дівчат юнацького віку набуває виняткової теоретичної та практичної актуальності для розуміння закономірностей їхнього психосоціального розвитку та розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Для глибокого аналізу зазначеного взаємозв'язку необхідно чітко визначити ключові конструкти. Образ фізичного Я (образ тіла) є багатовимірним феноменом, що не зводиться лише до задоволеності чи незадоволеності зовнішністю. Він включає щонайменше [Cash, 2000; Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999]:

- Перцептивний компонент: Точність сприйняття розміру та форми власного тіла (може бути викривленим, наприклад, при розладах харчової поведінки).
- Когнітивний компонент: Думки, переконання, установки та схеми щодо власного тіла та зовнішності (наприклад, «я маю схуднути, щоб бути привабливою», «моє тіло – це моя візитівка»).
- Афективний компонент: Почуття та емоції, що виникають у відповідь на думки про тіло та його сприйняття. Сюди відносяться задоволеність/незадоволеність тілом загалом та окремими його частинами, тривога щодо зовнішності, сором, гордість, комфорт у власному тілі.
- Поведінковий компонент: Дії, спрямовані на контроль, зміну, приховування або демонстрацію свого тіла (наприклад, дієти, надмірні фізичні навантаження, уникнення певних ситуацій, вибір специфічного одягу, часте зважування, перевірка відображення у дзеркалі).

Відповідно, позитивний образ тіла характеризується не лише відсутністю незадоволеності, а й активним прийняттям, повагою, вдячністю до тіла, цінуванням його функціональності, захистом від нереалістичних ідеалів [Tulka & Wood-Barcalow, 2015]. Негативний образ тіла, навпаки, проявляється у вираженій незадоволеності, постійній критиці, надмірній стурбованості вагою чи формою, соромі та бажанні змінити своє тіло.

Самоствалення, як узагальнена афективна оцінка власної особистості, також є багатогранним. Часто використовується термін глобальна самооцінка, що відображає загальне відчуття власної цінності та самоповаги [Rosenberg, 1965]. Проте самоствалення включає й інші аспекти, такі як самоприйняття (прийняття себе з усіма перевагами та недоліками), самоповага (впевненість у власних силах та здібностях), аутосимпатія (тепле, дружнє ставлення до себе). Розрізняють також доменно-специфічну самооцінку, тобто оцінку себе в конкретних сферах (навчання, спорт, спілкування, зовнішність), яка може відрізнитися від глобальної самооцінки.

Для емпіричного дослідження цих конструктів психологія має арсенал стандартизованих методик. Багатовимірний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ) [Cash, 2000] є одним із найповніших інструментів, що оцінює різні аспекти образу тіла, включаючи оцінку зовнішності, орієнтацію на зовнішність, задоволеність різними частинами тіла, стурбованість вагою та орієнтацію на здоров'я/фітнес. Шкала самооцінки Розенберга (RSES) [Rosenberg, 1965] залишається найпоширенішим інструментом для вимірювання глобальної самооцінки завдяки своїй лаконічності та доведеній надійності й валідності у різних культурах та вікових групах. Існують також інші методики, наприклад, Шкала образу тіла (Body Shape Questionnaire, BSQ), Шкала Задоволеності Тілом (Body Satisfaction Scale, BSS), Шкала Вдячності Тілу (Body Appreciation Scale, BAS-2) та ін., що фокусуються на окремих аспектах образу тіла.

Результати численних емпіричних досліджень, проведених протягом останніх десятиліть у різних країнах світу, переконливо свідчать про існування стійкого та статистично значущого позитивного зв'язку між показниками образу фізичного Я та рівнем самоствавлення (зокрема, глобальної самооцінки) у дівчат юнацького віку [Holsen, Jones&Birkeland, 2012; Neumark-Sztainer, Hannan&Eisenberg, 2006]. Кореляційний аналіз даних, отриманих за допомогою згаданих стандартизованих методик (наприклад, MBSRQ та RSES), зазвичай виявляє кореляції середньої сили (з коефіцієнтами в діапазоні приблизно від 30 до 50), що вказує на суттєвий зв'язок між конструктами.

Це означає, що дівчата, які демонструють вищий рівень задоволеності своєю зовнішністю, позитивно оцінюють своє тіло, менше стурбовані вагою та не вважають зовнішність єдиним критерієм власної цінності, як правило, мають вищий рівень загальної самооцінки, відчують себе більш впевненими, цінними та компетентними. І навпаки, виражена незадоволеність тілом, сильна стурбованість недоліками зовнішності та надмірна фіксація на зовнішньому вигляді тісно пов'язані з низькою самооцінкою, почуттям неповноцінності та невпевненістю в собі. Важливо зазначити, що хоча більшість досліджень є

кореляційними і не дозволяють зробити однозначних висновків про причинно-наслідкові зв'язки, лонгітюдні дослідження показують, що зміни в образі тіла часто передують змінам у самооцінці, вказуючи на те, що негативний образ тіла може бути фактором ризику для зниження самооцінки [Keery, van den Berg, & Thompson, 2004].

Позитивний зв'язок між образом тіла та самоствавленням можна пояснити через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів. По-перше, підвищення соціальної впевненості: дівчина, задоволена своєю зовнішністю, може почуватися більш комфортно та розкуто у соціальних ситуаціях, легше встановлювати контакти, не боячись негативної оцінки її зовнішнього вигляду. Цей позитивний соціальний досвід підкріплює відчуття власної компетентності та цінності. По-друге, зниження тривоги та когнітивного навантаження: позитивне ставлення до тіла зменшує потребу в постійному моніторингу зовнішності, порівнянні себе з іншими та переживаннях щодо можливих недоліків. Це вивільняє значні когнітивні та емоційні ресурси, які можуть бути спрямовані на досягнення в інших важливих сферах життя (навчання, хобі, стосунки), що також сприяє зростанню самоповаги. По-третє, когнітивна конгруентність: позитивні думки та почуття щодо власного тіла (важливого аспекту Я) легше інтегруються із загальним позитивним самоствавленням, тоді як негативні думки про тіло створюють когнітивний дисонанс і можуть «заражати» загальну самооцінку [Leary & Downs, 1995].

Наслідки негативного образу тіла для психологічного благополуччя дівчат можуть бути вкрай серйозними. Незадоволеність зовнішністю визнана одним із ключових предикторів не лише низької самооцінки, але й розвитку депресивних станів, тривожних розладів та соціальної фобії [Stice & Shaw, 2002]. У більш важких випадках вона може стати центральним фактором у розвитку розладів харчової поведінки (анорексії, булімії) та дисморфобії (тілесного дисморфічного розладу), коли стурбованість уявним чи незначним дефектом зовнішності набуває obsесивного характеру. Постійна самокритика,

перфекціоністські вимоги до зовнішності, уникнення соціальних ситуацій, де тіло може бути об'єктом уваги (наприклад, відвідування пляжу, басейну, виступи перед аудиторією), та ризикована поведінка (екстремальні дієти, виснажливі тренування, звернення до необґрунтованих косметичних процедур) – все це може бути наслідком негативного образу тіла, що руйнує якість життя та заважає повноцінній самореалізації.

Взаємозв'язок між образом фізичного Я та самоствавленням не існує у вакуумі; він значною мірою модулюється потужними соціокультурними впливами. Одним із ключових механізмів є соціальне порівняння [Festinger, 1954]. Дівчата-підлітки особливо схильні порівнювати свою зовнішність із зовнішністю однолітків та медіа-ідеалів. Якщо результати такого порівняння сприймаються як несприятливі («вона стрункіша/гарніша за мене»), це може призводити до зниження задоволеності власним тілом та падіння самооцінки. Теорія об'єктивації [Fredrickson & Roberts, 1997] пояснює, як у культурі, що об'єктивує жіноче тіло (тобто розглядає його як об'єкт для споглядання та оцінки), жінки та дівчата схильні інтеріоризувати цей погляд спостерігача, що призводить до самооб'єктивації – звички постійно моніторити та оцінювати власну зовнішність. Це, своєю чергою, пов'язано з підвищеною тривогою щодо тіла, соромом та зниженням усвідомлення внутрішніх тілесних станів.

Сучасні медіа, включаючи традиційні (телебачення, журнали) та особливо нові (соціальні мережі), відіграють колосальну роль у формуванні та поширенні стандартів краси [Grabe et al., 2008; Fardouly et al., 2015]. Трансляція переважно струнких, відредагованих та ідеалізованих образів створює нереалістичні очікування та посилює незадоволеність тілом у багатьох дівчат. Соціальні мережі, такі як Instagram та TikTok, що базуються на візуальному контенті, надають нескінченні можливості для соціальних порівнянь та сприяють культу «ідеального» тіла через використання фільтрів та ретуші. Дослідження підтверджують зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та інтенсивністю соціальних порівнянь із зовнішністю, що, в свою чергу, корелює

з нижчою задоволеністю тілом та самооцінкою [Fardouly et al., 2015]. Водночас, важливо відзначити наявність захисних факторів, таких як високий рівень медіаграмотності (критичне сприйняття медіа-контенту), підтримуючі стосунки в сім'ї та з однолітками, розвинене самоспівчуття та орієнтація на інші джерела самоцінності (окрім зовнішності), які можуть пом'якшувати негативний вплив соціокультурного тиску [Halliwell & Diedrichs, 2014]. Також індивідуальні особистісні риси, такі як перфекціонізм чи нейротизм, можуть посилювати схильність до негативної оцінки тіла та низької самооцінки.

Аналізуючи зв'язок образу тіла та самоствавлення, слід враховувати його складність та неоднорідність. Різні аспекти фізичного Я можуть мати неоднакову значущість для загальної самооцінки. Наприклад, для одних дівчат центральне місце посідає сприйняття привабливості обличчя та фігури, для інших – задоволеність вагою, для третіх – відчуття фізичної сили, витривалості та спортивних досягнень, для четвертих – загальний стан здоров'я та функціональність тіла. Відносна важливість цих аспектів залежить від індивідуальних цінностей особистості, її віку, а також від норм та пріоритетів референтної групи та ширшого соціального контексту. Наприклад, у середовищі, де високо цінуються спортивні досягнення, задоволеність фізичною формою та силою може мати більший вплив на самооцінку, ніж у середовищі, орієнтованому на академічні успіхи. Розуміння цієї диференціації є важливим для розробки індивідуалізованих та контекстуально чутливих програм психологічної допомоги.

Підсумовуючи, образ фізичного Я є ключовим компонентом Я-концепції дівчат юнацького віку, що тісно пов'язаний з їхнім загальним самоствавленням та психологічним благополуччям. Негативне сприйняття власного тіла є фактором ризику для зниження самооцінки та розвитку емоційних розладів, тоді як позитивний образ тіла сприяє впевненості та гармонійному розвитку особистості. Важливо пам'ятати, що образ тіла не є статичною характеристикою, а динамічним конструктором, що піддається змінам. Це відкриває можливості для

цілеспрямованих психологічних, освітніх та соціальних інтервенцій, спрямованих на формування більш здорового та позитивного ставлення до тіла.

Серед психологічних підходів ефективність демонструють методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), спрямовані на ідентифікацію та реструктуризацію негативних автоматичних думок та дисфункційних переконань щодо зовнішності; терапія прийняття та відповідальності (АСТ), що допомагає прийняти неприємні думки та почуття щодо тіла і діяти відповідно до власних цінностей; терапія, орієнтована на співчуття (СФТ), що розвиває навички самоспівчуття та доброзичливого ставлення до себе та свого тіла [Kelly et al., 2014]. Освітні програми можуть включати розвиток медіаграмотності, навчання навичкам критичного мислення щодо стандартів краси, поширення ідей бодіпозитиву та різноманітності тіл. Соціальні інтервенції можуть бути спрямовані на створення більш підтримуючого середовища у школах та сім'ях, зменшення тиску соціальних порівнянь та заохочення фокусування на функціональності тіла, здоров'ї та інших аспектах особистості, окрім зовнішності. Комплексний підхід, що враховує індивідуальні особливості, соціальний контекст та використовує доказові методи впливу, є запорукою ефективної допомоги дівчатам у формуванні позитивного образу фізичного Я та зміцненні їхнього психологічного здоров'я.

### **Список літератури**

1. Котлова Л. О., Ютаєва Н. В. Я-концепція особистості в умовах трансформації суспільства // *Personal Growth: Theory and Practice*. – Житомир, 2020. – С. 31–32.

2. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості // *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. – 2022. – № 3(52). – С. 27–35.

3. Слюсаренко М. Я-концепція як поняття психології // *Наукові перспективи*. – 2023. – № 1(31). – Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1\(31\)-548-555](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-1(31)-548-555) (дата звернення: 06.04.2025).

4. Cash T. F. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire manual [Unpublished manuscript]. – Department of Psychology, Old Dominion University, 2000.

5. Argyrides M. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales-Greek Version // PsycTESTS Dataset. – 2000.

6. Argyrides M. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales-Greek Version // PsycTESTS Dataset. – 2000. – P. 889.

**УДК 159.922.7:159.944**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

*Каткова Є. С. ОС Бакалавр 3 курс, ОП Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук,  
кандидат психологічних наук, професор,  
в.о. директора навчально-наукового інституту психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання серед підлітків. Розглядаються ключові чинники, що обумовлюють вразливість підлітків до емоційного виснаження: гормональні зміни, емоційна нестабільність, інтенсивний пошук ідентичності, прагнення до автономії від батьків, трансформації соціальних зв'язків із переорієнтацією на однолітків, а також зростаючі навчальні та когнітивні навантаження. Стаття акцентує увагу на ролі внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних, інформаційних) стресогенних факторів, що посилюють ризики формування синдрому емоційного вигорання. Окремо аналізуються такі процеси, як формування образу тіла та самооцінки, труднощі емоційної саморегуляції, вплив соціальних мереж і медіа, конфлікти у сім'ї та в середовищі однолітків. Підкреслюється, що підлітковий вік є сенситивним періодом, коли через поєднання інтенсивних внутрішніх змін і високих зовнішніх вимог виникає потреба у розробці

ефективних програм профілактики емоційного вигорання та збереження психічного здоров'я молоді.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, підлітковий вік, стресові фактори, ідентичність, автономія, емоційна нестабільність, соціальні стосунки, самооцінка, гормональні зміни, когнітивне навантаження.

Останніми роками проблема емоційного вигорання серед підлітків набуває дедалі більшої гостроти та поширеності. Особливо в підлітковому віці, коли соціальні та навчальні навантаження, а також інтенсивний вплив внутрішніх та зовнішніх факторів (або: різноманітних ендогенних та екзогенних чинників), можуть спричиняти значні психологічні труднощі. Важливу роль у розвитку емоційного вигорання відіграють особистісні чинники, такі як схильність до стресу та тривожності. Зважаючи на потенційно деструктивний вплив зазначених чинників на психічне та фізичне здоров'я підлітків, дослідження даної проблеми становить актуальну задачу сучасної психології та педагогіки.

Підлітковий вік, що охоплює період онтогенезу приблизно між 11-12 та 16-17 роками, є унікальним та закономірно кризовим етапом розвитку людини. Це час кардинальних трансформацій на фізіологічному, психологічному, соціальному та когнітивному рівнях. Характерною рисою цього періоду є його перехідність: підліток вже не дитина, але ще й не дорослий, що створює внутрішню напругу та невизначеність статусу. Саме ця інтенсивність змін, пошук себе та свого місця у світі, перебудова стосунків з оточенням робить підлітків особливо чутливими та вразливими до різноманітних стресових впливів. Сукупність нормативних вікових викликів створює специфічне підґрунтя, яке за несприятливих умов може стати передумовою для виникнення та розвитку синдрому емоційного вигорання [1, 2]. Розглянемо ключові психологічні особливості цього віку та їх потенційний зв'язок із ризиком вигорання.

Одним з найважливіших психологічних процесів підліткового віку є формування власної ідентичності. Відповідно до класичних уявлень вікової

психології, саме на цьому етапі розгортається нормативна криза «ідентичність проти дифузії ідентичності». Підлітки починають активно рефлексувати над питаннями: «Хто я?», «Який я?», «У що я вірю?», «Які мої цінності?», «Ким я хочу стати?» [3]. Вони переоцінюють цінності, засвоєні в дитинстві від батьків, шукають власні життєві орієнтири, пробують себе в різних ролях та видах діяльності [1]. Цей процес вимагає значних когнітивних зусиль, адже передбачає аналіз себе, суспільства, побудову гіпотез щодо власного майбутнього.

Цей пошук рідко буває плавним та безболісним. Він часто супроводжується сумнівами, внутрішніми конфліктами, метаннями між різними ідеалами та ідентифікаціями. Підліток може експериментувати із зовнішністю, музичними смаками, стилем поведінки, колом спілкування, намагаючись «приміряти» різні образи та знайти той, що відповідає його внутрішньому стану [3]. Сучасне суспільство з його різноманітним вибором, інформаційним потоком та часто суперечливими цінностями лише ускладнює цей процес [3]. Соціальні мережі створюють додатковий тиск, пропонуючи ідеалізовані образи успіху та щастя, з якими підліток постійно себе порівнює.

Труднощі у формуванні ідентичності, стан «дифузії ідентичності» (коли підліток не має чітких цілей та цінностей, відчуває внутрішню порожнечу) або затяжний «мораторій» (активний пошук без прийняття зобов'язань) можуть призводити до хронічного відчуття невизначеності, тривоги та безцільності існування. Це підриває внутрішню мотивацію, особливо до діяльності, яка потребує довготривалих зусиль, наприклад, до навчання. Брак внутрішньої опори робить підлітка надмірно залежним від зовнішньої оцінки та соціального схвалення, що саме по собі є стресогенним. Постійний виснажливий пошук себе, що не дає задовільного результату, може вичерпувати психологічні ресурси, знижувати мотивацію, сприяти розвитку апатії та відчуття власної неефективності – компонентів вигорання [3, 2]. Невідповідність між ідеальним «Я» та реальним «Я», особливо якщо ідеали є недосяжними або нав'язаними ззовні, є потужним фруструючим фактором.

Не менш важливою характеристикою підліткового віку є посилення прагнення до самостійності, незалежності та автономії від батьків та інших авторитетних дорослих [3]. Це проявляється у бажанні самостійно приймати рішення щодо свого дозвілля, вибору друзів, зовнішнього вигляду, навчальних та професійних планів. Підліток потребує психологічного простору для формування власної думки, навіть якщо вона відрізняється від батьківської. Це природний і необхідний процес сепарації-індивідуації, що дозволяє сформувати власне «Я», відокремлене від батьківських фігур, та підготуватися до дорослого життя.

Однак цей процес часто супроводжується зростанням напруги у стосунках з батьками. Підлітки можуть проявляти негативізм, впертість, протестувати проти встановлених правил та обмежень, критично ставитися до порад та цінностей дорослих [3]. Батькам, зі свого боку, буває складно адаптуватися до зростаючої потреби дитини у самостійності, знайти баланс між турботою, контролем та наданням свободи. Це призводить до непорозумінь, суперечок та відкритих конфліктів [3].

Надмірний батьківський контроль (гіперопіка), що блокує прагнення підлітка до автономії, викликає фрустрацію, гнів, обурення та відчуття безпорадності. Це може призводити до зниження мотивації до будь-якої діяльності, яка асоціюється з батьківським тиском (насамперед, навчання). З іншого боку, повна відсутність батьківської участі та підтримки (гіпоопіка) може залишати підлітка сам на сам зі складними життєвими виборами та відповідальністю, до яких він ще психологічно не готовий, що також є сильним стресором і може призвести до відчуття покинутості та незахищеності. Хронічні, невирішені конфлікти з батьками через питання автономії є значним джерелом емоційного виснаження для підлітка. Енергія, що витрачається на цю боротьбу, не може бути спрямована на продуктивну діяльність чи відновлення. У деяких випадках ризикована поведінка [3], як дезадаптивна спроба демонстрації

незалежності, може призводити до негативних наслідків (проблеми з законом, здоров'ям), що ще більше посилюють загальний стрес та ризик вигорання.

Підлітковий вік – це період «бурі та натиску» в емоційній сфері. Переживання стають значно інтенсивнішими, глибшими, полярнішими, ніж у дитинстві, але водночас часто нестабільними та суперечливими [1]. Радість може швидко змінюватися сумом, захоплення – розчаруванням, любов – ненавистю. Спостерігається підвищена вразливість, образливість, чутливість до критики та оцінок оточуючих.

Значний вплив на це мають гормональні зміни, характерні для пубертатного періоду, які впливають на функціонування нейромедіаторних систем мозку, що регулюють настрій та емоційну реактивність. Паралельно відбувається дозрівання структур мозку: лімбічна система, відповідальна за емоції, є гіперактивною, тоді як префронтальна кора, що відповідає за самоконтроль, раціональну оцінку ситуації та гальмування імпульсивних реакцій, ще продовжує формуватися.

Підлітки часто мають труднощі з емоційною саморегуляцією [1]. Їм буває складно: а) ідентифікувати та назвати власні емоції; б) зрозуміти причини їх виникнення; в) обрати адекватний спосіб їх вираження; г) заспокоїтися після сильного емоційного збудження. Вони можуть вдаватися до неконструктивних способів регуляції, таких як придушення емоцій, уникнення ситуацій, що їх викликають, агресивне «виплескування» напруги або соматизація (переведення емоційного напруження у тілесні симптоми).

Підвищена емоційна реактивність робить підлітків більш чутливими до стресорів. Те, що дорослий сприйняв би спокійно, у підлітка може викликати сильну емоційну відповідь. Часті та інтенсивні негативні переживання (тривога, смуток, гнів, розчарування, почуття провини) самі по собі є енергетично затратними та виснажливими. Нездатність ефективно регулювати свій емоційний стан призводить до накопичення психологічної напруги та емоційного перевантаження. Це створює прямий шлях до емоційного

виснаження – ключового компоненту синдрому вигорання [2]. Підлітки, які не вміють справлятися зі своїми емоціями, можуть також уникати складних завдань чи соціальних ситуацій, що обмежує їхній розвиток та може призводити до відчуття власної неефективності. Дратівливість та нервозність є частими супутниками вигорання [4].

Інтенсивний фізичний розвиток – стрибок росту, зміна пропорцій тіла, розвиток вторинних статевих ознак – є центральною подією підліткового віку, що має глибокі психологічні наслідки. Тіло стає об'єктом пильної уваги самого підлітка та оточуючих. Формується образ тіла – суб'єктивне уявлення про власну зовнішність та її оцінка.

У цей період значно зростає самосвідомість щодо власної зовнішності. Підлітки активно порівнюють себе з ровесниками та, що особливо актуально сьогодні, з ідеалізованими образами, які транслюються через засоби масової інформації та соціальні мережі [3]. Ці ідеали часто є нереалістичними та сприяють формуванню невдоволення своїм тілом. Навіть незначні відхилення від уявних стандартів краси можуть сприйматися як серйозні недоліки та викликати сильну тривогу, сором, комплекси [1].

Невдоволення власною зовнішністю та проблеми образу тіла є значним додатковим стресовим фактором для підлітка. Тривога щодо привабливості, страх негативної оцінки з боку однолітків, спроби відповідати нереалістичним стандартам потребують значних емоційних та когнітивних ресурсів, відволікаючи їх від навчання та інших важливих сфер життя. Низька самооцінка, що часто супроводжує проблеми образу тіла, робить підлітка більш вразливим до будь-яких стресорів, оскільки підриває віру у власні сили [3]. У важких випадках невдоволення тілом може призводити до розвитку розладів харчової поведінки або надмірних занять спортом, що саме по собі є шляхом до виснаження та погіршення психічного здоров'я, створюючи сприятливе тло для розвитку вигорання.

Соціальна ситуація розвитку підлітка зазнає кардинальних змін. Відбувається переорієнтація з батьків на однолітків [1]. Група ровесників стає основним середовищем для соціалізації, самоствердження та емоційної підтримки. Дружба набуває особливої глибини та значущості, стає інтимно-особистісною. Належність до групи, прийняття та визнання однолітками стають ключовими потребами [1]. Саме у спілкуванні з ровесниками підлітки вчаться будувати близькі стосунки, співпрацювати, конкурувати, вирішувати конфлікти [3].

Водночас стосунки в групі однолітків можуть бути джерелом значного стресу. Це і тиск конформізму (необхідність бути «як усі»), і конкуренція за статус та популярність, і ризик соціального відкинення, пліток, інтриг, і особливо небезпечне явище – булінг та кібербулінг [3]. Страх залишитися самотнім, бути висміяним чи знехтуваним є одним із найсильніших страхів підліткового віку.

Паралельно відбувається перебудова стосунків з батьками та дорослими. Підлітки потребують визнання їхньої дорослості, поваги до їхньої думки, переходу до більш рівноправного діалогу [1]. Зберігаючи потребу в батьківській любові та підтримці, вони водночас активно відстоюють свою незалежність. Нерозуміння цієї потреби дорослими, збереження авторитарного стилю виховання призводять до ескалації конфліктів та емоційного дистанціювання. Нестача родинної опіки чи часті сварки також є фактором ризику [5].

Якість соціальних стосунків відіграє ключову роль у стресостійкості підлітка. Наявність близьких друзів та підтримуючої сім'ї є важливим буфером, що допомагає долати стреси. Навпаки, соціальна ізоляція, відчуття самотності [8], переживання булінгу чи відкинення однолітками значно підвищують вразливість до вигорання, позбавляючи підлітка необхідних ресурсів підтримки. Хронічні конфлікти з однолітками або батьками є потужним емоційним виснажувачем. Необхідність постійно докладати зусиль для підтримки свого

соціального статусу або боротьби за визнання також може призводити до втоми та розчарування.

На когнітивному рівні у підлітків розвивається формально-логічне мислення – здатність мислити абстрактно, гіпотетично, аналізувати різні точки зору, рефлексувати над власними думками та почуттями. Це відкриває нові можливості для пізнання світу та себе. Однак, як вже зазначалося, виконавчі функції мозку (відповідальні за планування, організацію діяльності, контроль імпульсів, робочу пам'ять, переключення уваги) ще продовжують розвиватися і досягають повної зрілості пізніше.

Характерний для підлітків когнітивний егоцентризм (феномени «уявної аудиторії» та «особистого міфу») посилює самосвідомість, занепокоєння щодо враження, яке вони справляють на інших, та може спотворювати оцінку ризиків.

Зростаючі вимоги навчальної програми у старших класах, необхідність засвоювати великі обсяги інформації, готуватися до іспитів [2] створюють значне когнітивне та організаційне навантаження. Невідповідність між цими вимогами та ще недостатньо зрілими виконавчими функціями може призводити до труднощів у навчанні, відчуття перевантаженості та некомпетентності [4]. Підліток може відчувати, що не в змозі впоратися з усіма завданнями, що призводить до стресу, тривоги та зниження мотивації. Труднощі з концентрацією на навчальному матеріалі є одним із проявів вигорання [4]. Страх невдачі, посилений «уявною аудиторією», може паралізувати активність. Повторювані невдачі або відчуття нездатності відповідати вимогам сприяють формуванню редукованих навчальних досягнень – одного з компонентів вигорання [2].

Отже, підлітковий вік є періодом кумуляції численних стресогенних факторів, пов'язаних із нормативними, але інтенсивними процесами розвитку. Фізіологічна перебудова, емоційна нестабільність, складний пошук ідентичності, боротьба за автономію, перебудова соціальних зв'язків, зростаючі когнітивні вимоги – все це вимагає від підлітка величезних адаптаційних зусиль та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів [1]. Підвищена чутливість до

стресорів на тлі ще не до кінця сформованих механізмів саморегуляції створює підвищену вразливість до тривалого психологічного напруження. Якщо зовнішні вимоги та внутрішні переживання переважають над індивідуальними копінг-ресурсами та доступною соціальною підтримкою, виникає ризик виснаження адаптаційного потенціалу, що клінічно може проявлятися у вигляді синдрому емоційного вигорання [2, 4]. Розуміння цих взаємопов'язаних психологічних особливостей є необхідною передумовою для розробки ефективних програм профілактики та допомоги підліткам у збереженні психічного здоров'я.

Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що підлітковий вік є сенситивним періодом для виникнення емоційного вигорання через специфічні психологічні особливості: гормональну перебудову, емоційну нестабільність, інтенсивний пошук ідентичності, прагнення до автономії та значний вплив соціального оточення. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення соціально-психологічних факторів емоційного вигорання у підлітків.

### **Список літератури**

1. Гуманюк Ю. Психологічні особливості підліткового віку – важливі аспекти розвитку // Психологічна допомога [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychologist.com.ua/psixologichni-osoblivosti-pidlitkovogo-viku-vazhlivi-aspekti-rozvitku/> (дата звернення: 06.04.2025).

2. Гуманюк Ю. Емоційне вигорання у підлітків – причини, ознаки та стратегії допомоги на Навчальному порталі // Психологічна допомога [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychologist.com.ua/emotsijne-vigorannya-u-pidlitkiv-prichini-oznaki-ta-strategii-dopomogi-navchalnij-portal/> (дата звернення: 06.04.2025).

3. Сиротюк П. Психологічні особливості підліткового віку: 20 факторів, що впливають на поведінку підлітків // Психолог Онлайн [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psihologonline.pro/psykholohichni-osoblyvosti-pidlitkovoho-viku/> (дата звернення: 06.04.2025).

4. Тимончук О. Вигорання у підлітків: що це і як з цим впоратися? // Red fox school, 2021 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://redfoxschool.com/blog/36/> (дата звернення: 06.04.2025).

5. Дзьоба Ю. Студентський дайджест : зб. наук. матеріалів здобувачів вищої освіти / ред. Р. Павелкін. – 3-тє вид. – Рівне, 2021. – С. 4–5. – Режим доступу: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/11680/1/Дзьоба%20Ю.,%20Панасюк%20В.М..pdf> (дата звернення: 06.04.2025).

**УДК 159.923.2:378.147**

## **ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК КЛЮЧОВА ПРОБЛЕМА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

*Кірева В. С., здобувачка 3 курсу ОС бакалавра, спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Мазай Л. Ю., доктор філософії з психології, старший викладач кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглянуто феномен прокрастинації як актуальну психологічну проблему в студентському середовищі, зокрема серед майбутніх психологів. Проаналізовано теоретичні підходи до визначення поняття прокрастинація, її типів та причин виникнення. Особлива увага розвідки приділена огляду наукових досліджень щодо психологічних чинників схильності до відкладання виконання завдань у студентів-психологів, серед яких виокремлені такі, як рівень тривожності, самооцінка особистості, мотивація, саморегуляція та емоційне вигорання.

**Ключові слова:** прокрастинація, студенти-психологи, емоційне вигорання, саморегуляція, мотивація.

**Актуальність.** Проблема прокрастинації серед студентської молоді є особливо актуальною в сучасній Україні, враховуючи соціально-економічні, освітні та психологічні виклики, з якими стикаються студенти. В умовах воєнного стану, дистанційного навчання та нестабільності, прокрастинація може

стати серйозною перешкодою для академічної успішності, професійного розвитку та психічного здоров'я студентів. Вона впливає на рівень мотивації, самоорганізації та ефективності навчальної діяльності. Дослідження причин і наслідків прокрастинації дозволить розробити дієві стратегії її подолання, що сприятиме підвищенню продуктивності студентів і зниженню рівня стресу.

*Метою нашої розвідки є теоретичний аналіз психологічних особливостей прояву прокрастинації у студентів-психологів.*

Прокрастинація, як явище свідомого відкладання важливих справ на пізніший термін, має глибоке історичне коріння. Перші згадки про це явище зустрічаються ще в працях античних авторів. Зокрема, давньогрецький поет Гесіод у своїй поемі «Труди та дні» застерігав від відкладання роботи на потім, наголошуючи на важливості своєчасного виконання завдань. Афінський історик Фулідід також описував випадки зволікання та їх негативні наслідки для суспільства. Римський оратор Марк Туллій Цицерон критикував прокрастинацію, називаючи її «крадієм часу» та підкреслюючи її шкідливий вплив на особисту ефективність [1].

Незважаючи на ці ранні спостереження, систематичне наукове дослідження прокрастинації розпочалося відносно нещодавно. Лише у другій половині ХХ століття дослідники почали приділяти увагу цьому феномену як окремому психологічному явищу. У 1970-х роках прокрастинація стала об'єктом інтенсивних наукових досліджень, що було зумовлено зростаючим інтересом до проблеми управління часом та особистої ефективності [2].

Проблема прокрастинації досліджувалася багатьма науковцями у галузі психології, когнітивних наук і освіти, а саме: Пірс Стіл (Piers Steel) – один із найвідоміших дослідників прокрастинації, автор книги "The Procrastination Equation" (2010). Він розробив рівняння прокрастинації та довів, що це явище зумовлене поєднанням імпульсивності, низької очікуваної корисності завдання та відтермінованої винагороди. Джозеф Феррарі (Joseph Ferrari) – професор психології, який вивчав хронічну прокрастинацію та її відмінності від

ситуативної, довів, що прокрастинація є стабільною властивістю особистості у деяких людей [5]. Тімоті Піхл (Timothy Pynch) – дослідник, який розглядав прокрастинацію з позиції емоційного регулювання, вказував, що люди відкладають виконання завдань не через лінь, а через бажання уникнути негативних емоцій. Кларі Менсон (Clarry Lay) розробив спеціальні шкали для вимірювання рівня прокрастинації та вивчав її вплив на продуктивність. Рой Баумейстер (Roy Baumeister) досліджував самоконтроль та саморегуляцію, підкреслюючи, що прокрастинація пов'язана з виснаженням когнітивних ресурсів [1]

Аналіз зарубіжних і вітчизняних наукових джерел з тематики прокрастинації свідчить про широке поширення типології, запропонованої Н. Мілгремом, Дж. Баторі та Д. Моурером. Згідно з цією класифікацією, існують такі типи прокрастинації, як:

1) *академічна прокрастинація* (academic procrastination) – систематичне відкладання навчальних завдань, зволікання з підготовкою до контрольних заходів, іспитів, написання наукових робіт тощо;

2) *побутова або щоденна прокрастинація* (life routine procrastination) – труднощі в організації та дотриманні розпорядку дня, що передбачає виконання звичних побутових обов'язків;

3) *невротична прокрастинація* (neurotic procrastination) – зволікання з прийняттям важливих життєвих рішень, таких як вибір професії, створення сім'ї, зміна життєвого курсу тощо;

4) *прокрастинація у прийнятті рішень* (decisional procrastination) – хронічна нерішучість, що проявляється навіть у тривіальних ситуаціях, не пов'язаних із високою відповідальністю;

5) *компульсивна прокрастинація* (compulsive procrastination) – поєднання труднощів як у виборі якоїсь альтернативи, так і в подальшій реалізації цього вибору [2].

У подальших дослідженнях Н. Мілгрем і Р. Тенне вдосконалили класифікацію, виокремивши два узагальнені кластери: *прокрастинація у прийнятті рішень* та *прокрастинація у виконанні завдань*.

Доцільність такого поділу підтверджується і положеннями теорії контролю дії Ю. Куля, згідно з якою прийняття рішення та його реалізація – це якісно різні психологічні процеси, які регулюються різними функціональними системами: саморегуляцією та самоконтролем. Зокрема, труднощі у прийнятті рішень дослідник пов'язує з дисфункцією саморегуляції. Саморегуляція забезпечує автономне формування цілей, що відповідають особистісним інтересам, потребам і цінностям суб'єкта. Цей процес функціонує на засадах «внутрішньої демократії», надаючи індивіду свободу у виборі. Натомість реалізація обраної дії залежить від ефективності самоконтролю, який, особливо за наявності конкуруючих імпульсів, дозволяє втримати намір і довести дію до завершення. Самоконтроль ґрунтується на принципах «внутрішньої диктатури» – самодисципліни. Відсутність останньої зумовлює розвиток біхевіоральної (поведінкової) прокрастинації, що проявляється у відкладанні конкретного виконання завдань, попри сформульовану мету [3].

Одним із перших дослідників, які звернули увагу на прокрастинацію, був канадський професор психології Клейтон Лей. Він розробив «Шкалу прокрастинації», яка стала інструментом для вимірювання схильності індивідів до відкладання справ. Цей інструмент дозволив дослідникам кількісно оцінювати рівень прокрастинації та вивчати її зв'язок з іншими психологічними характеристиками [1]. На сучасному етапі вивчення прокрастинації охоплює міждисциплінарний підхід, що поєднує когнітивну психологію, нейропсихологію, поведінкову економіку та соціальну психологію. Основні напрями досліджень включають аналіз когнітивних механізмів, емоційних чинників, особистісних характеристик та зовнішніх впливів, які сприяють розвитку прокрастинації.

Когнітивні дослідження показують, що прокрастинація часто пов'язана з особливостями процесів прийняття рішень, уваги та планування. Встановлено, що особи з підвищеною схильністю до прокрастинації демонструють знижений рівень когнітивного контролю та труднощі з прогнозуванням довготривалих наслідків власних дій. Теорія «подвійної мотивації» пояснює прокрастинацію як результат конфлікту між негайною винагородою (наприклад, уникнення дискомфорту) та довготривалими цілями [5].

Одним із ключових когнітивних механізмів прокрастинації є «тимчасова інконгруентність», тобто тенденція людини віддавати перевагу короткостроковим вигодам, навіть якщо вони суперечать її довгостроковим цілям [5]. Наприклад, студент може розуміти важливість підготовки до іспиту, але вибрати прокрастинацію через миттєву привабливість відпочинку або соціальної активності.

Дослідження нейропсихології прокрастинації показують, що вона може бути пов'язана зі зниженою активністю в префронтальній корі головного мозку, яка відповідає за самоконтроль, планування та регуляцію емоцій. Особи, які схильні до прокрастинації, часто відчують підвищений рівень тривожності, що може сприяти ухиленню від виконання завдань через страх невдачі [4].

Емоційне уникнення також відіграє важливу роль: багато дослідників стверджують, що прокрастинація є формою емоційної регуляції, коли людина відкладає завдання, щоб уникнути негативних емоцій, пов'язаних із ним. Це пояснює, чому прокрастинація частіше спостерігається у людей з низькою стресостійкістю та високим рівнем емоційної нестабільності. Також сучасні технології та цифрове середовище створюють додаткові можливості для прокрастинації, наприклад, через надмірне використання соціальних мереж та розважального контенту.

**Висновок.** Прокрастинація є поширеним явищем у студентському середовищі, зокрема серед майбутніх психологів, що зумовлено специфікою їхньої професійної підготовки, високим рівнем рефлексивності та емоційної

чутливості. Дослідження показали, що наявність прокрастинаційної поведінки пов'язана з особистісними чинниками, такими як рівень саморегуляції, самооцінка, тривожність та здатність до самоконтролю. Аналіз існуючих типологій дозволяє глибше зрозуміти механізми цього феномену та виокремити різні його форми – від академічної до компульсивної. З урахуванням результатів дослідження, можна стверджувати, що для ефективної профілактики та подолання прокрастинації важливим є розвиток навичок саморефлексії, самодисципліни та цілеспрямованості. Це не лише сприяє підвищенню академічної успішності, а й формує психологічну готовність студентів до майбутньої професійної діяльності.

### Список літератури

1. Журавльова О., Журавльов О. (2019). Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики “Pure Procrastination Scale”. *Теорія і практика сучасної психології*, 1(2), С. 50-53.
2. Журавльова О.В. (2020). Психологія прокрастинації особистості студента. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (05 – соціальні та поведінкові науки). Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020.
3. Оніпко З. (2020). Прокрастинація як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*, 2(12), С. 66-71.
4. Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), P. 219-224.
5. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., McCown, W.G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Plenum Press. P. 265.

## ОСОБИСТІСНА БЕЗПОРАДНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ФАКТОР АКАДЕМІЧНОЇ НЕУСПІШНОСТІ

*Кондратишина С. В., здобувачка 3-го курсу, спеціальності 053  
Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Вакар В. В., асистент кафедри загальної  
та соціальної психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглядається актуальна проблема особистісної безпорадності студентів в умовах сучасних освітніх викликів (підвищене навантаження, дистанційне навчання, соціальний тиск), що негативно впливає на їхню академічну успішність. Визначено особистісну безпорадність як психологічний стан неефективності, втрати контролю та зниження ініціативи. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння цього феномену у зарубіжній (теорія завченої безпорадності М. Селігмана, атрибутивна модель Л. Абрамсона) та вітчизняній психології (Д. Цирінг, Т. Думічинська), де підкреслюється полікомпонентна структура безпорадності (когнітивний – негативне сприйняття причинності, емоційний – тривога та апатія, мотиваційний – зниження прагнення, вольовий – пасивність). Доведено деструктивний вплив безпорадності на навчальну діяльність студентів, її зв'язок зі зниженою мотивацією, уникненням складнощів, тривожністю та прокрастинацією. Підкреслено важливість дослідження особистісної безпорадності для розробки ефективних психопрофілактичних та корекційних програм у сфері вищої освіти.

**Ключові слова:** особистісна безпорадність, академічна неуспішність, студенти, теорія завченої безпорадності, структурні компоненти.

**Актуальність теми:** У сучасних умовах розвитку освіти особливої актуальності набуває проблема психологічного стану студентів, що безпосередньо впливає на рівень їхньої академічної успішності. Сучасний студент стикається з підвищеним навантаженням, інформаційним перевантаженням, високими вимогами до самостійності, адаптації до змінних

форм навчання (змішане чи дистанційне), а також з тиском з боку соціуму щодо досягнень та результатів. У цих умовах все частіше спостерігається феномен особистісної безпорадності — психологічного стану, що характеризується відчуттям неефективності, втрати контролю над ситуацією, недостатньою вірою у власні сили, зниженням ініціативи та прагнення до подолання труднощів. Формування особистісної безпорадності у студентів може бути зумовлене як попереднім негативним досвідом, так і систематичними навчальними невдачами, емоційним виснаженням, відсутністю підтримки з боку викладачів чи соціального оточення. Особливо небезпечним є той факт, що безпорадність здатна закріплюватися як особистісна риса, впливаючи не лише на навчання, а й на загальний стиль життя, професійну діяльність, міжособистісну взаємодію. Вивчення феномену особистісної безпорадності дозволяє глибше зрозуміти психологічні бар'єри до академічної реалізації та визначити шляхи підтримки студентів у кризових ситуаціях.

*Метою даної роботи* є вивчення психологічної природи особистісної безпорадності студентів, визначення її структурних компонентів та встановлення взаємозв'язку з академічною неуспішністю.

Особистісна безпорадність як цілісне психічне утворення має складну внутрішню структуру, яка відображає інтеграцію когнітивних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів. Поняття особистісної безпорадності розглядається як психологічне утворення, що формується в результаті повторюваного досвіду невдач, втрати контролю над подіями та зниження віри у власну здатність впливати на ситуацію [2].

Феномен особистісної безпорадності має багатовимірну природу і активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології. У зарубіжній науковій традиції засадничою є теорія завченої безпорадності (learned helplessness), запропонована М. Селігманом та С. Майером [2], яка демонструє, що повторювана відсутність контролю над ситуацією викликає зниження мотивації, когнітивні викривлення та емоційну дестабілізацію. Л. Абрамсон, Дж. І.

Металскі і Л. Б Еллоу запропонували атрибутивну модель безпорадності, в якій ключову роль відіграє інтерпретація причин невдач: їх стабільність, глобальність та внутрішня локалізація формують песимістичний стиль мислення і закріплюють стан безпорадності [1].

У вітчизняній психології феномен особистісної безпорадності досліджували Д. Цирінг, В. Горбунова, Т. Гордєєва, М. Батурін. У роботі Думічинської Т. І. зазначається, що безпорадність має полікомпонентну структуру, яка включає когнітивний, мотиваційний, емоційний та вольовий компоненти [3]. Зокрема, когнітивний компонент відображає негативне сприйняття причинності подій, емоційний — домінування тривоги та апатії, мотиваційний — зниження прагнення до досягнень, а вольовий — пасивність, уникання відповідальності.

Особистісна безпорадність чинить деструктивний вплив на навчальну діяльність студентів. Вона пов'язана з низьким рівнем внутрішньої мотивації, уникненням складних завдань, емоційним виснаженням, зниженням когнітивної гнучкості [3]. Студенти з проявами безпорадності часто демонструють зовнішній локус контролю, тривожність перед оцінюванням, знижену самооцінку, а також схильність до прокрастинації.

Отже, аналіз теоретичних підходів дозволив встановити, що особистісна безпорадність студентів є складним психологічним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та вольові компоненти. Вона формується під впливом негативного досвіду, інтерналізованих переконань про власну неефективність та зовнішнього локусу контролю. Теоретичні та емпіричні дослідження підтверджують, що безпорадність чинить істотний деструктивний вплив на навчальну діяльність студентів, сприяючи зниженню мотивації, самооцінки та здатності до саморегуляції. Вивчення цього феномена є важливою передумовою для розробки ефективних психопрофілактичних і психокорекційних програм у сфері вищої освіти.

## Список літератури

1. Abramson L. Y., Metalsky G. I., Alloy L. B. Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*. 1989. Vol. 96, no. 2. P. 358–372. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.2.358>
2. Maier S. F., Seligman M. E. Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*. 1976. Vol. 105, no. 1. P. 3–46. URL: <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
3. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів: дисертація. 2013. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/8618/1/Дучимінська.pdf>

УДК 159.9:355.01

### ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТРАВМИ: ФЕНОМЕН ПОШУКУ НОВИХ СЕНСІВ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

*Корнієнко І. О., доктор психологічних наук, професор, професор  
кафедри психології, Мукачівський державний університет (Україна)*

**Анотація.** Статтю присвячено аналізу феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) в умовах воєнної травми, що переживається українським суспільством внаслідок повномасштабної агресії РФ. Досліджується ПТЗ як позитивна психологічна трансформація, яка може виникати у результаті боротьби з екстремальним досвідом. Основну увагу зосереджено на ключових механізмах ПТЗ – активному пошуку нових сенсів життя та переоцінці ціннісних орієнтацій особистості. Розглядаються прояви зростання у сферах ставлення до життя, міжособистісних стосунків, усвідомлення власної сили та духовних змін. Водночас наголошується, що ПТЗ не є універсальним наслідком травми, співіснує зі стражданням і не скасовує ризиків тривалих негативних психологічних та соціальних наслідків війни.

Підкреслюється важливість розуміння ПТЗ для розробки комплексних програм психологічної допомоги населенню.

**Ключові слова:** посттравматичне зростання, воєнна травма, пошук сенсу, сенсоутворення, ціннісні орієнтації, психологічна стійкість, війна в Україні.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна, розв'язана російською федерацією проти України, спричинила безпрецедентну гуманітарну кризу та глибоку колективну травматизацію українського суспільства. Мільйони людей зазнали втрат, руйнувань, були змушені покинути свої домівки, стали свідками або жертвами насильства. У таких екстремальних умовах психологічні наслідки травми, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), стають об'єктом пильної уваги фахівців. Однак, паралельно з вивченням патологічних наслідків травми, надзвичайно важливим є дослідження феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) – позитивних психологічних змін, що виникають у результаті боротьби з травматичним досвідом. Розуміння механізмів ПТЗ, особливо процесів пошуку нових сенсів та переоцінки цінностей, є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації населення, що постраждало від війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Концепція посттравматичного зростання була введена Р. Тедескі та Л. Калхуном [4] наприкінці ХХ століття. Вони визначили ПТЗ як позитивні психологічні зміни, що переживаються індивідом у результаті боротьби з життєвими кризами або травматичними подіями. Дослідники виокремлюють п'ять основних сфер ПТЗ: покращення стосунків з іншими, відкриття нових можливостей у житті, усвідомлення власної сили, глибше розуміння та цінність життя, духовні зміни.

Значна кількість досліджень підтверджує, що одним із ключових механізмів ПТЗ є когнітивна переробка травматичного досвіду, зокрема процес пошуку сенсу (meaning-making). Роботи К. Парк [5], В. Франкла [3] та інших вказують на те, що здатність знайти або створити новий сенс у стражданні є потужним фактором стійкості та зростання. Травматична подія руйнує усталені

уявлення людини про себе, світ та майбутнє, що спонукає до активного пошуку нових відповідей на екзистенційні питання та перегляду системи цінностей.

Дослідження ПТЗ у ветеранів війн та цивільних осіб, що пережили бойові дії (наприклад, роботи С. Саутвіка (S. Southwick), Д. Чарні (D. Charney), Р. Палтоу (R. Paloutzian)), свідчать про те, що досвід війни може каталізувати глибокі ціннісні трансформації, посилення соціальних зв'язків, альтруїзму та переоцінку життєвих пріоритетів. Водночас, специфіка воєнної травми (колективний характер, тривалість, екзистенційна загроза, моральні дилеми) накладає свій відбиток на процеси ПТЗ, що потребує окремого вивчення саме в українському контексті. Вітчизняні дослідження цієї теми активно розвиваються [1], проте феномен пошуку сенсів і ціннісних змін як основа ПТЗ в умовах триваючої війни потребує подальшого глибокого аналізу.

**Мета статті** (*постановка завдання*). Метою цієї статті є аналіз феномену посттравматичного зростання в умовах воєнної травми, зосереджуючись на процесах пошуку нових сенсів життя та трансформації ціннісних орієнтацій як ключових його складових у досвіді українців.

**Виклад основного матеріалу.** Воєнна травма, як екстремальний досвід, кардинально порушує базові уявлення людини про безпеку, справедливість та передбачуваність світу. Руйнування звичного життя, втрата близьких, дому, здоров'я, зіткнення з жорстокістю та смертю – все це ставить під сумнів попередні життєві сенси та цінності. Як зазначав В. Франкл, саме в умовах страждань людина постає перед вибором: піддатися розпачу або знайти новий сенс свого існування [3].

Процес посттравматичного зростання не є автоматичним наслідком травми; він вимагає активної внутрішньої роботи – боротьби та когнітивної переробки пережитого. Ключову роль у цьому відіграє пошук нових сенсів. Це може проявлятися у різних формах:

1. Переоцінка життєвих пріоритетів: матеріальні цінності часто відходять на другий план, поступаючись місцем цінностям життя як такого,

здоров'я, безпеки, свободи. Люди починають більше цінувати прості речі, повсякденні моменти радості, саме існування.

2. Поглиблення стосунків: травматичний досвід може зміцнити існуючі стосунки (сімейні, дружні) або спонукати до встановлення нових, більш глибоких та значущих зв'язків. Зростає цінність взаємопідтримки, емпатії, спільності. В умовах війни в Україні спостерігається безпрецедентне єднання, волонтерський рух, посилення відчуття національної ідентичності – все це свідчить про пошук сенсу у колективній дії та приналежності.

3. Усвідомлення власної сили та ресурсності: подолання надзвичайних труднощів дозволяє людині відкрити в собі невідомі раніше резерви стійкості, мужності, адаптивності. Це формує нове, більш позитивне уявлення про себе та свої можливості, що стає джерелом сенсу та самоповаги.

4. Відкриття нових можливостей та шляхів самореалізації: втративши попередній спосіб життя, людина може бути змушена (або свідомо обрати) шукати нові шляхи для розвитку та самореалізації. Це може бути нова професія, громадська діяльність, творчість, волонтерство, спрямовані на допомогу іншим або відбудову країни. Сенс знаходиться у конструктивній діяльності, у внеску в спільну справу.

5. Духовні та екзистенційні зміни: зіткнення з життям і смертю може спонукати до перегляду релігійних вірувань, формування нової філософії життя, пошуку відповідей на глибинні питання про сенс буття, страждання, справедливості. Ціннісною опорою стають гуманізм, віра в перемогу добра, важливість збереження людяності.

Водночас, важливо реалістично оцінювати феномен ПТЗ та уникати його романтизації. Не кожна людина, що пережила травму, демонструє ознаки зростання. Для багатьох досвід війни залишається джерелом глибокого болю, руйнації та тривалих психологічних проблем, таких як ПТСР, депресія чи тривожні розлади. Надмірний акцент на можливості зростання може ненавмисно знецінювати страждання тих, хто його не відчуває, або створювати хибне

враження, ніби травма є чимось бажаним чи необхідним для розвитку. Більше того, на суспільному рівні масштабна колективна травма, спричинена війною, може призвести не до зростання, а до довготривалих негативних наслідків: соціальної дезінтеграції, економічного занепаду, кризи довіри, поширення насильства та передачі травми наступним поколінням. Ідея про те, що ціле суспільство обов'язково "зросте" після такої руйнації, може бути небезпечною ілюзією, що заважає адекватному усвідомленню глибини завданих ран та потреб у їх лікуванні. Тому відсутність посттравматичного зростання не є ознакою слабкості індивіда чи суспільства, а радше свідченням надзвичайної руйнівної сили самої травматичної події. Важливо наголосити, що посттравматичне зростання не скасовує болю та страждань від пережитої травми. ПТЗ і симптоми ПТСР можуть співіснувати. Зростання відбувається не завдяки травмі, а всупереч їй, як результат активної боротьби особистості за відновлення цілісності свого "Я" та знаходження нових опор у зруйнованому світі. Пошук сенсу та переоцінка цінностей стають тим компасом, який допомагає людині не лише вижити, але й знайти нові орієнтири для подальшого життя, наповненого цінністю та метою, навіть у надскладних умовах війни.

**Висновки.** Феномен посттравматичного зростання є важливим аспектом психологічної відповіді на воєнну травму. Він свідчить про потенціал людської психіки до позитивних трансформацій навіть у найскладніших обставинах. Центральне місце у процесах ПТЗ займає когнітивна переробка травматичного досвіду, зокрема активний пошук нових сенсів життя та перегляд системи ціннісних орієнтацій. В умовах війни в Україні спостерігаються прояви ПТЗ, пов'язані зі зміною життєвих пріоритетів, поглибленням міжособистісних стосунків, усвідомленням власної сили, активною громадянською позицією та пошуком екзистенційних смислів. Розуміння цих процесів є ключовим для надання адекватної психологічної допомоги, яка має бути спрямована не лише на подолання симптомів ПТСР, але й на підтримку процесів сенсоутворення та актуалізацію ціннісних ресурсів особистості. Подальші дослідження, зокрема

лонгітюдні, дозволять глибше зрозуміти динаміку ПТЗ та його чинники в українському контексті, що сприятиме розробці ефективних програм психосоціальної підтримки та відновлення.

### Список літератури

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
2. Романець В. А., Маноха І. П. Історія психології: ХХ століття : навч. посіб. Київ : Либідь, 1998. 990 с.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
4. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, Is. 1. P. 1–18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501\_01.
5. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136, Is. 2. P. 257–301. DOI: 10.1037/a0018301.

**УДК 159.9:159.923:616.85**

### **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

***Кочелаба В. В., здобувачка ОС «Магістр» ОП «Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях» спеціальність 053 Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Шель Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса***

**Анотація.** Розглянуто проблему емоційного інтелекту в психологічній літературі. Визначено емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати свої та чужі емоції, вміння ними управляти як у повсякденному житті у стресових

ситуаціях, так і при постановці життєвих цілей. Розглянуто тривожність як негативне емоційне переживання, яке пов'язане з передчуттям небезпеки (реальної чи уявної). Усвідомлення власних емоцій та здатність ефективно ними керувати є центральними компонентами емоційного інтелекту, що відіграють вирішальну роль у зниженні рівня тривожності.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, тривожність, психічний стан, управління емоціями, розуміння емоцій.

**Постановка проблеми.** В умовах війни емоційний інтелект набуває особливого значення, оскільки допомагає краще розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції. Він сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню стресостійкості та адаптації до нестабільного середовища.

Особи, що володіють розвиненим емоційним інтелектом, легше долають психоемоційні навантаження, зберігають мотивацію до діяльності та підтримують ефективну взаємодію з соціумом. У часи суспільної турбулентності розвиток емоційного інтелекту є необхідним елементом для збереження психічного благополуччя та соціальної згуртованості.

Феномен емоційного інтелекту є одним із найбільш обговорюваних аспектів у психології, про що свідчить значна кількість досліджень на цю тему, проте про взаємозв'язок емоційного інтелекту та стану тривожності налічується незначна кількість наукових робіт.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема емоційного інтелекту представлена у роботах Ю. Белікової, О. Боковець, Є. Виборнової, Н. Діюмидової, С. Могилястої, З. Огороднійчук, І. Ткаченко та ін. Щодо вивчення тривожності як особистісної риси, то ця тема знайшла своє відображення у працях таких дослідників як З. Атаманюк, С. Радченко, О. Тростян, Т. Титаренко, П. Тілліх, та О. Царькова, натомість у наукових публікаціях Д. Дядик, А. Калинич, Т. Попова, І. Узун та Ю. Черножук розглядалися окремі аспекти цієї проблеми, зокрема взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривожності.

**Мета статті** полягає в аналізі проблеми емоційного інтелекту та стану тривожності у науковій літературі.

**Виклад основного матеріалу.** Переходячи до розгляду проблеми емоційного інтелекту у психологічній літературі варто звернути увагу на визначення та операціоналізацію самих понять.

У праці Ю. Черножук та І. Узун емоційний інтелект розуміється як здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти їхні причини, керувати ними, а також розуміти емоційну сферу інших людей, керувати їхніми емоціями [1].

М. Кузнецов та Н. Діомідова визначають емоційний інтелект як здатність розпізнавати власні емоції, розуміти та управляти ними [2]. Тобто, на думку авторки емоційний інтелект полягає в управлінні власними емоціями в повсякденному житті та при досягненні поставлених життєвих цілей.

Натомість у роботах М. Шпак емоційний інтелект визначається як інтегральна властивість особистості, яка включає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій, управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації, забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії [3]. На думку автора, наявність таких показників як розуміння та обробка емоційної інформації сприяють соціальній успішності, психологічному благополуччю та гармонії в житті, свідчать про високий рівень емоційного інтелекту.

У наукових працях А. Калинич поняття емоційного інтелекту визначається як конструкт, що виявляється в оцінці стійкості поведінки людини в різних ситуаціях, та характеризує групу ментальних здібностей, сукупність емоційних, особистих, соціальних і поведінкових здібностей людини, що визначають ефективність подолання людиною щоденних викликів, зовнішніх тисків, забезпечують вирішення різних життєвих задач у досягненні цілей.

Розглядаючи поняття тривожності, дослідниця визначає його як психічний стан, що може бути викликаний імовірними або можливими неприємностями,

раптовістю, зміною звичної обстановки і діяльності, затримкою бажаного і приємного, виражається в переживаннях, що мають специфічний характер (хвилюваннях, побоюваннях, порушенні спокою тощо) [4].

З огляду на вище описані визначення понять можна констатувати, що емоційний інтелект визначає ефективність поведінки у різних життєвих ситуаціях, зокрема допомагає ефективніше долати стресові ситуації та сприяє зниженню рівня тривожності.

У праці І. Ткаченко емоційний інтелект - це своєрідний феномен, який є невід'ємною частиною розвитку людини, а його рівень має прямий вплив на становлення людини як особистості, її соціалізації та реалізації, а також емоційного та професійного зростання [5]. Тому розвиток емоційного інтелекту відбувається через подолання тривожності, тому що вона є невід'ємним складником повсякденного життя людини. Оптимальний рівень тривожності сприяє розумінню ситуації, передбаченню та прогнозуванню наслідків. Уміння контролювати й конструктивно використовувати емоції, зокрема тривогу, є ознакою зрілого емоційного інтелекту. Саме завдяки цьому особистість здатна краще пристосовуватись до умов невизначеності, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням, що особливо актуально в умовах сучасної української реальності, зокрема під час війни.

В. Циганкова визначає емоційний інтелект як процес розуміння інших через призму розуміння себе [6]. Основою емоційного інтелекту є самоусвідомлення та розуміння інших людей. Визначаючи роль тривожності у розвитку емоційного інтелекту варто звернути увагу на такий його аспект як самоусвідомлення - тривожність дає можливість людині зупинитися і подивитися, що саме її непокоїть і чому?

У науковій роботі Ю. Глиба емоційний інтелект - це процес, який складається з трьох етапів: сприйняття й аналізу емоційної інформації, вербалізації отриманої слабо диференційованої емоційної інформації, використання вербалізованої емоційної інформації для розуміння і регуляції

емоційних станів [7]. Тобто структура емоційного інтелекту передбачає опрацювання емоційної інформації для регуляції психічних станів та для досягнення гармонії у взаємодії із іншими людьми та світом загалом, а тривога та тривожність займають одну із провідних складників, які сигналізують про певні перестороги, небезпеку та загрозу.

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту показав, що автори розглядають його із різних аспектів і визначають по-різному: як здатність людини усвідомлювати свої емоції та інших; інтегральна властивість, яка включає розуміння, обробку та управління емоціями; як конструкт, що виявляється в оцінці стійкості поведінки людини; процес розуміння інших через призму розуміння себе.

Натомість тривожність у психологічній літературі розглядається як емоційне переживання чи психічний стан, який виникає при передчутті небезпеки (реальної чи уявної). Тривожність, як емоційна реакція на потенційну загрозу, за умови помірного прояву виконує адаптивну функцію та сприяє саморефлексії. Завдяки розвиненому емоційному інтелекту особистість здатна розпізнати та трансформувати тривожність у конструктивну реакцію, що дозволяє підтримувати психологічну рівновагу в умовах нестабільності. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником у зниженні деструктивного впливу тривожності та формуванні емоційної стійкості.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у вивченні психологічних особливостей емоційного інтелекту у студентів із різним рівнем тривожності.

### **Список літератури**

1. Chernozhuk Y., Uzun I. Emotional intelligence of future teachers with different levels of anxiety. *Science and Education*. 2020. Vol. 2020, no. 2. P. 44–50. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-6>.
2. Кузнецов М., Діомідова Н. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків. «Діса плюс», 2017. 189 с.

3. Shpak M. Psychological peculiarities of the development of emotional intelligence in student's age. 2021. P. 342–359. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-084-1-34>.

4. Калинич А. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та тривоги у студентів-психологів : магістерська робота. Хмельницький, 2023. 73 с.

5. Ткаченко І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості : магістерська робота. Запоріжжя, 2023. 61 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/18984/1/Ткаченко%20І.О..pdf>

6. Циганкова В. Зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у молоді : дипломна робота. Київ, 2022. 44 с.

URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55825/1/Циганкова%20В.О.pdf> .

7. Глиб Ю. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту студентів гуманітарного профілю : дипломна робота. Київ, 2022. 55 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55696/1/Глиб%20Ю.Ю..pdf> .

**УДК 159.922:330.341.1**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ГО «ЯНГ ЛАЙФ»**

*Кувшинкін М. А., студент 4 курсу, спеціальності 053 Психологія,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Корольова Н.Д., кандидат психологічних наук,  
доцент, в.о. завідувача кафедри загальної та соціальної психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** Україна перебуває в умовах повномасштабної війни, що супроводжується глибокою економічною рецесією, екологічною кризою, спричиненою воєнними діями та агресивною політикою держави-окупанта, а також внутрішньополітичними суперечностями. В сучасних умовах питання забезпечення безпеки життя громадян постає з надзвичайною гостротою, а чинники виживання населення дедалі більше залежать від рівня національної єдності та активності громадянського суспільства. У цьому контексті діяльність

волонтерських та громадських організацій набуває стратегічного значення, оскільки їх внесок істотно посилює соціальну стійкість і функціональність усіх рівнів суспільного життя. Згідно з даними наукової літератури, однією з провідних причин емоційного вигорання є хронічний стрес, що виникає внаслідок тривалого психоемоційного навантаження. На думку В. Бойка, емоційне вигорання виступає як механізм психологічного захисту, що реалізується через повне або часткове відключення емоційної чутливості. Метою даного дослідження є аналіз феномену емоційного вигорання та акцентування уваги на потребі психологічної підтримки волонтерів, зважаючи на підвищений ризик розвитку емоційного виснаження в умовах воєнного конфлікту.

**Ключові слова:** Емоційне вигорання, професійне вигорання, волонтери, стрес, виснаження.

**Виклад матеріалу.** Волонтерство стає ще частіше невід'ємною частиною суспільства не тільки в Україні, але й в інших країнах. Враховуючи обставини в Україні та її стан, ця суспільна ланка відіграє важливу роль у функціонуванні країни, адже чимало певних потреб та діяльності було зроблено саме ними.

Волонтерство - це форма благодійності, яка регулюється Законом України від 19.04.2011 р. № 3236-VI «Про волонтерську діяльність» [4], тобто це особистий вибір людини діяти благодійно на користь тим чи іншим потребам суспільства. Закон передбачає, що благодійну діяльність як волонтер може здійснювати будь-яка людина, якій виповнилося чотирнадцять років.

Одним з найбільших чинників та загрозою яка може завадити проведенню благодійній діяльності волонтерам чи загалом життю волонтерських організацій є емоційне вигорання. Участь у волонтерстві, особливо в мовах війни, значно впливає на психічний стан людини, адже вони постійно перебувають під впливом численних стресових факторів.

Термін «емоційне вигорання» вперше був введений американським психіатром Г. Фрейденбергом у 1974 році. У своїх дослідженнях він описував даний феномен як психологічний стан, характерний для представників

допоміжних професій, діяльність яких передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію та постійне емоційне навантаження. В основі цього поняття лежить поступове виснаження внутрішніх ресурсів особистості, що виникає внаслідок хронічного стресу.

Серед наукових концепцій, що аналізують природу синдрому емоційного вигорання, значне поширення в українській психології отримала модель, запропонована В. В. Бойком. У рамках цієї моделі вигорання трактується як динамічний процес, який проходить через три основні етапи: напруження, період резистентності та емоційного виснаження. Кожен із зазначених етапів містить по чотири характерні симптоми, що ілюструють глибину психоемоційних змін і свідчать про прогресування патологічного стану.

Процес емоційного вигорання, згідно з концепцією В. В. Бойка, відбувається поступово й охоплює три послідовні етапи: фазу напруження, фазу резистентності та фазу виснаження. На першому етапі особа постійно перебуває у стані психоемоційного напруження, що зумовлено специфікою професійної діяльності або стресогенним середовищем. Такий стан супроводжується тривожністю, пригніченістю та усвідомленням психологічної травматизації.

На наступному етапі - фазі резистентності - у відповідь на накопичений стрес активуються механізми психологічного захисту. Однак ці реакції часто мають деструктивний характер, оскільки спрямовані не на розв'язання проблеми, а на її ігнорування або емоційне відсторонення.

Завершальна фаза — виснаження — характеризується глибокими змінами у сфері емоційного реагування: знижується здатність до емпатії, виникає байдужість до колег, клієнтів чи оточення, а також проявляється стан внутрішнього спустошення. Саме цей етап вказує на повне формування синдрому емоційного вигорання [1, 2, 5].

Згідно з методикою В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання», було проведено емпіричне дослідження серед 60 волонтерів громадської організації «Янг Лайф». Аналіз охоплював три ключові етапи формування

синдрому емоційного вигорання: фазу напруження, фазу резистентності та фазу виснаження. Отримані результати були подані у вигляді відсоткового розподілу за рівнями інтенсивності кожного з етапів (табл. 1).

В першій фазі - фазі «Напруження» у більшості респондентів виявлено низький рівень проявів (58.3%), що свідчить про відносно стабільний емоційний фон та помірну кількість стресових ситуацій, які не досягли критичного рівня. Водночас, 15% респондентів показали високий рівень напруження, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці з боку керівництва.

Фаза «Резистентності» найбільш виражена на середньому рівні (43.3%), що вказує на формування механізмів психологічного захисту — таких як цинізм, емоційне дистанціювання, зниження емпатії. Водночас, 30% учасників демонструють високий рівень резистентності, що може сигналізувати про початок руйнівних змін у професійній мотивації.

Найбільш критичною є фаза «Виснаження»: 40% волонтерів перебувають мають високий рівень проявів цієї стадії, що вказує на виражену емоційну втому, втрату енергії, зниження загального життєвого тону, відчуття внутрішнього виснаження. Це може бути результатом тривалого стресового впливу та неефективних захисних механізмів.

**Таблиця 1. - Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко**

<b>Рівень (%)</b>	<b>Напруга</b>	<b>Резистентність</b>	<b>Виснаження</b>
Низький	58.3 %	26.7 %	30.0 %
Середній	26.7 %	43.3 %	30.0 %
Високий	15.0 %	30.0 %	40.0 %

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив наявність середньо-високого рівня емоційного вигорання у частини респондентів, із вираженою тенденцією до формування фази виснаження як провідного психологічного ризику. Попри те, що рівень напруження у більшості учасників не перевищує

критичних показників, вже фіксуються ознаки активізації механізмів психологічного захисту та поступового емоційного виснаження. Така динаміка вимагає впровадження своєчасних профілактичних заходів і програм підтримки, з особливим акцентом на тих волонтерів, які виконують керівні функції або тривалий час залучені до волонтерської діяльності.

Аналізи результатів проведеного дослідження свідчать про середньо-високий рівень емоційного вигорання у частини учасників, із тенденцією до виснаження як основного ризику. Хоча напруга в більшості випадків ще не досягла критичного рівня, вже спостерігаються прояви психологічного захисту та емоційного виснаження, що потребує впровадження своєчасних профілактичних заходів і програм підтримки, з особливим акцентом на тих волонтерів, які виконують керівні функції або тривалий час залучені до волонтерської діяльності.

**Висновок.** Емоційне вигорання розглядається як стан психоемоційної дезадаптації особистості в умовах професійної чи волонтерської діяльності, що проявляється у зниженні загальної ефективності, втраті інтересу до виконуваної роботи, а також виснаженні фізичних і емоційних ресурсів. Це синдром, який супроводжується зменшенням продуктивності, зниженням мотивації та втратою емоційного залучення до професійної діяльності.

Дані проведеного дослідження свідчать про те, що навіть у середовищі добровольців, які мають високу мотивацію до допомоги іншим, є серйозний ризик емоційного вигорання. Підвищене навантаження, відповідальність та тривалий контакт із людським болем чи складними ситуаціями сприяють формуванню синдрому. З метою збереження психічного здоров'я волонтерів та забезпечення стабільної ефективності їхньої діяльності доцільним є впровадження систематичної психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та реалізація профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення стресостійкості та емоційного балансу.

## Список літератури

1. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27–31.
2. Міщенко М., Бойко В. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання». *Young Scientist*. 2015. № 4(19). С. 103–105.
3. Тавровецька Н. І. Види біографічних криз особистості. *Being a music fan: fandom effects on the psychological well-being of its participants*. 2021. № 12. С. 288.
4. Про волонтерську діяльність: Закон України від 19.04.2011 р. № 3236-VI // Верховна Рада України. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>.
5. Draga T., Myaluk O., Krynytska I. Features of emotional burnout syndrome in health care workers. *Nursing*. 2017. № 3. С. 48–51. – URL: Draga, O. P. Myaluk, I. Ya. Krynytska.
6. Freundberger H. J. Staff burnout. *Social Sciences*. 1974. Vol. 30, № 1. P. 159–165. – URL: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.

УДК 159.944:159.9.072.43

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Кудряшова В. Е., здобувачка ОС «Магістр» ОП «Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях» спеціальність 053 Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Соловей-Лагода О. А., кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті висвітлено теоретичні засади проблеми емоційного вигорання психологів, які здійснюють професійну діяльність в умовах повномасштабної війни та соціальних криз. Проаналізовано сучасні наукові

підходи до розуміння цього феномену, зокрема тривимірну модель К. Маслач і С. Джексона, модель збереження ресурсів Ш. Гобфолла та динаміку розвитку вигорання за Х. Фрейденбергером. Розкрито багатовимірну природу емоційного вигорання як синдрому, що формується під впливом хронічного стресу, надмірної залученості в роботу та дефіциту особистих і соціальних ресурсів. Окрему увагу приділено ролі копінг-стратегій як ключових механізмів психологічного захисту та адаптації. Розглянуто класифікацію копінгуза Р. Лазарусом і С. Фолкман, яка включає проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий типи реагування на стрес при емоційному вигоранню. Наголошено на важливості розвитку системи професійної підтримки психологів.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, психологи, копінг-стратегії, війна, психічне здоров'я, хронічний стрес.

**Постановка проблеми.** Сучасні кризові явища, зокрема повномасштабна війна, формують екстремальні умови функціонування для всіх професій, а особливо — для фахівців, які надають психологічну допомогу. Психологи працюють із травмівним досвідом, часто самі перебуваючи у стресових умовах, що підвищує ризик емоційного вигорання, що обумовлює актуальність даної роботи. Проблематика дослідження полягає в недостатньо усвідомленій потребі психологів у власному ресурсі, супервізії, емоційному самозбереженні та використанні адаптивних копінг-стратегій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання емоційного вигорання активно досліджуються у працях таких зарубіжних та українських науковців, як К. Маслач, М. П. Лейтер, В. Шауфелі, Г. В. Католик, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, А. Баккер.

**Виклад основного матеріалу.** В українських реаліях особливу увагу приділено впливу війни як чинника підвищеного професійного стресу. Г. В. Католик відзначає високий рівень емоційного виснаження серед студентів і фахівців допомагаючих професій у кризових умовах [1, с. 205]. Водночас,

питання різних рівнів вигорання психологами під час війни та застосування копінг-стратегій для подолання цього залишаються недостатньо дослідженими, особливо з точки зору емпіричних підтверджень та зв'язку з професійним досвідом. Поняття емоційного вигорання активно розробляється в межах сучасної психологічної науки як відповідь особистості на тривалий вплив хронічного стресу, що виникає в професійній діяльності, а тим паче, в умовах війни. Одним із провідних підходів є тривимірна модель вигорання, запропонована К. Масlach і С. Джексон, яка включає: емоційне виснаження (втрата енергії, відчуття спустошення), деперсоналізацію (цинічне, відсторонене ставлення до клієнтів), редукцію особистих досягнень (відчуття неуспішності й низької ефективності) [4, с. 23].

Ця модель лягла в основу діагностичного інструменту Maslach Burnout Inventory, що широко застосовується у дослідженнях професійного вигорання. Крім того, Ш. Г. Хобфолл у своїй теорії збереження ресурсів зазначає, що емоційне вигорання виникає тоді, коли особисті, професійні або соціальні ресурси втрачаються, або коли їх не вистачає для подолання зовнішніх викликів [3, с. 517].

Сучасні дослідники виділяють кілька стадій розвитку емоційного вигорання, що дозволяють відстежити його динаміку. За Х. Фрейденбергером, вигорання починається з надмірної залученості та завищених очікувань від професійної діяльності, які поступово змінюються розчаруванням, втомою та знеціненням власної праці [2, с. 161]. Ці стадії важливі для розуміння своєчасної діагностики та профілактики вигорання, особливо в екстремальних умовах, таких як війна.

Ключову роль у подоланні наслідків емоційного вигорання відіграють копінг-стратегії - когнітивні та поведінкові способи реагування на стресові ситуації. За теорією Р. Лазаруса і С. Фолкман копінг поділяється на: проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації); емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію емоцій); унікальний (уникнення або ігнорування

проблеми) [5, с. 150]. Дослідження свідчать, що фахівці, які застосовують адаптивні (проблемно-орієнтовані) стратегії, рідше зазнають високих рівнів вигорання. Натомість емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії частіше пов'язані з тривалим емоційним виснаженням, особливо в умовах хронічного стресу, з яким стикаються психологи, що працюють в зоні бойових дій або з постраждалими від війни.

**Висновки.** Аналіз теоретичних підходів дозволяє глибше осмислити структуру, динаміку та наслідки емоційного виснаження, а також виявити значущість адаптивних копінг-стратегій у збереженні психічного благополуччя фахівців. Осмислення природи цього феномену формує підґрунтя для подальших досліджень і теоретичних розробок, спрямованих на удосконалення системи психологічної підтримки професіоналів допомагаючи професій.

### Список літератури

1. Католик Г. В. Емоційне вигорання під час війни [Електронний ресурс] // Social and Legal Studios. – 2021. – № 3 (13). С. 198-205. URL: <https://sls-journal.com.ua/en/author/galina-viktorivna-katolik>.
2. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out [Електронний ресурс] // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, № 1. – P. 159–165. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.
3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress [Електронний ресурс] // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44, № 3. – P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>.
4. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. – 3rd ed. – Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1996. – 52 p.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping [Електронний ресурс]. // European Journal of Personality. – 1987. – Vol. 1, Issue 3. – P. 141–169. URL: [https://ia601501.us.archive.org/15/items/lazarus\\_richard-s/lazarus1987.pdf](https://ia601501.us.archive.org/15/items/lazarus_richard-s/lazarus1987.pdf).

УДК 159.947

## ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

*Куриленко Ю. В., здобувачка 3-го курсу, СО Бакалавр, спеціальності  
053 Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Гресько І. М., асистент кафедри кризової  
та клінічної психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** Розглянуто основні теорії мотивації працівників, зокрема класичні та сучасні підходи, що враховують вплив організаційної культури та зовнішнього середовища. Проаналізовано особливості мотиваційних механізмів на різних етапах кар'єри працівників. Наголошено на необхідності індивідуалізованого підходу до формування мотиваційної системи в організаціях для підвищення продуктивності та залученості персоналу. Опрацьовано класичні та сучасні теорії мотивації, що підкреслюють вплив організаційної культури. Аналізуються мотиваційні механізми: потреби, інтереси, стимули, очікування, винагороди. Особливу увагу приділено віковим особливостям мотивації працівників на різних етапах кар'єри. Визначено значення індивідуалізованого підходу до мотивації персоналу для підвищення продуктивності, залученості та стратегічного розвитку організацій. Результати дослідження можуть бути використані в управлінні людськими ресурсами та стратегічному плануванні розвитку організацій.

**Ключові слова:** мотивація працівників, організаційна культура, теорії мотивації, продуктивність праці, потреби персоналу.

**Актуальність проблеми.** Вивчення мотивації працівників відіграє важливу роль у розумінні того, які фактори стимулюють продуктивність, ініціативність та загальний робочий настрій працівників. Мотивація має безпосередній вплив на залученість працівників, задоволеність роботою, утримання персоналу і, зрештою, на досягнення стратегічних цілей організації. Питання мотивації працівників є особливо важливим у сучасних організаціях, де

швидкі зміни, інновації та конкуренція вимагають ефективного управління людськими ресурсами. В умовах постійного впровадження нових технологій, мінливих ринків праці та зростаючої необхідності адаптації до гнучких моделей зайнятості організації стикаються з проблемою підтримки стабільної продуктивності та мотивації працівників. Актуальність дослідження мотиваційних теорій зумовлена безпосереднім впливом мотивації на ефективність роботи організації та її довгостроковий розвиток. Ці теорії можуть бути використані для покращення управління людськими ресурсами, створення сприятливого робочого середовища та досягнення максимальних результатів в умовах сучасних організаційних викликів.

**Мета дослідження.** Дослідити поняття та теорії мотивації, проаналізувати можливості їх застосування для підвищення мотивації та продуктивності працівників.

**Виклад основного матеріалу.** Проаналізуємо деякі дослідження, присвячені проблемі мотивації працівників. Мотивація – це не суто людська якість, а результат певного процесу. Іншими словами, це система заходів, яка спонукає працівників до досягнення поставлених цілей з більшою ефективністю, процес, який стимулює себе та інших до діяльності, спрямованої на досягнення індивідуальних і загальних цілей організації. У своїх працях П. М. Першукевич визначає мотивацію, як формування конкретних мотивів поведінки: формування мотиваційних установок, економічних потреб, ціннісних орієнтацій, інтересів та їх реалізацію на основі стимульних реакцій або потреб; інші ж науковці О. С. Віханський та А. І. Наумов визначають мотивацію, як сукупність внутрішніх умов, що спонукають людину до дії, задають межі і форми активності та досягнення певних цілей. Окрім цього, науковці розглядають мотивацію як сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукальних сил, які здатні забезпечити спрямованість особистості на досягнення власних цілей та мети. Один з авторів наголошує на усвідомленості, з якою люди обирають ті чи інші способи

поведінки. При цьому багато авторів дотримуються думки, що в основі мотивації лежать внутрішні та зовнішні чинники, а інші – що виключно внутрішні [3].

Загалом, питанню мотивації присвячена значна частина психологічної, економічної та соціологічної літератури. Цим пояснюється різноманітність трактувань поняття мотивації та велика кількість теорій, пов'язаних з цією темою. Оскільки мотивація працівників є важливим аспектом менеджменту, існує безліч підходів до неї. Як правило, теорії мотивації ґрунтуються на змісті (наприклад, теорія ієрархії потреб Маслоу, теорія потреб у придбанні МакКлелланда, двофакторна теорія Герцберга та ін.) та процесі (теорія очікувань Врума, комбінована теорія Портера та Лоулера та ін.), які складають дві основні групи.

Останнім часом дослідники все частіше додають до цього переліку так звані «польові» теорії, які фокусуються на впливі зовнішнього середовища на мотивацію працівників. До таких підходів належать X-теорія, Y-теорія, Z-теорія, теорія поля Левіна та теорія організаційного зростання Литвина і Стрінгера. Ці теорії підкреслюють, що організаційна культура відіграє важливу роль у формуванні мотиваційних факторів. Зміни в організаційній культурі можуть створити сприятливі умови для зростання працівників і забезпечити максимально продуктивну роботу працівників на благо організації [4].

Однією з перших теорій мотивації праці була теорія Ф. У. Тейлора (перше десятиліття 20-го століття). Підхід Тейлора базувався на концепції раціональної людини і передбачав використання насамперед економічних стимулів для мотивації, перевагу індивідуальних форм організації та стимулювання праці над колективними, з акцентом на авторитарний стиль управління. Тейлор повністю відмовився від психологічних і соціально-психологічних чинників, що підвищують трудову активність працівників [2].

Такі теорії мотивації, як теорія ієрархії потреб А. Маслоу, двофакторна теорія Герцберга, теорія очікування Врума, теорія справедливості Адамса та теорія підкріплення Скіннера надають науково обґрунтовані моделі для

розуміння психологічних механізмів мотивації. Застосовуючи ці теорії на практиці, компанії можуть адаптувати свої мотиваційні стратегії до сучасних реалій, пов'язаних зі збільшенням кількості віддалених робочих ролей, необхідністю індивідуального підходу до працівників та турботою про їхній психологічний добробут. Знання мотиваційних механізмів також може допомогти покращити культуру компанії, підвищити рівень довіри та залученості персоналу, що є вирішальним фактором у конкурентному середовищі [1].

Аналіз теорій мотивації підкреслює, що на мотивацію також впливає вік працівників. Основними механізмами, які спонукають людей до праці, є їхні потреби та інтереси. Через потреби здійснюється зв'язок людини із зовнішнім середовищем. Про складність мотиваційної сфери людини свідчать, наприклад, результати наукових досліджень про особливості задоволення різних видів потреб на певних етапах кар'єри менеджера. Так, вік:

*до 25 років* включає потреби в навчанні, трудових випробуваннях, початку самоствердження, безпеці існування;

*до 30 років* – освоєння роботи, розвиток навичок, формування кваліфікаційної спеціалізації керівника, самоствердження, початок досягнення незалежності, безпека існування, здоров'я, нормальний рівень оплати праці;

*до 45 років* – просування по службі, набуття нових навичок, досвіду, підвищення кваліфікації, самоствердження, досягнення суттєвої незалежності, почуття самовираження, здоров'я, високий рівень оплати праці;

*до 60 років* — підвищення кваліфікації, навчання молоді, незалежність, самовираження, почуття поваги, підвищення рівня оплати праці, інтерес до інших джерел прибутку;

*після 60 років* – стабілізація, самовираження, повага, збереження оплати праці, інтерес до інших видів прибутку; *після 65 років* – заняття новими видами діяльності, розмір пенсії, інші доходи, стан здоров'я [5].

**Висновок.** Отже, проведений аналіз теорій мотивації дозволяє зробити такі підсумки:

по-перше, мотивація працівників є складним процесом, який залежить від різних внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як потреби, інтереси, середовище та організаційна культура. Успішне управління мотивацією персоналу вимагає розуміння різних мотиваційних теорій, таких як змістовні та процесні підходи, а також здатності адаптувати ці теорії до специфіки організації.

По-друге, врахування вікових особливостей працівників та їх потреб на різних етапах кар'єри є важливим елементом для побудови ефективної мотиваційної системи. Це дозволяє організаціям створювати індивідуалізовані програми стимулювання, що сприяють підвищенню продуктивності та задоволеності роботою.

### Список літератури

1. Бутенко Д. С. Теорії мотивації: практичний аспект. *Ефективна економіка*. Харків: ХНЕУ ім. Семена Кузнеця, 2020. № 5. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek\\_2020\\_5\\_79](http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2020_5_79). DOI: 10.32702/2307-2105-2020.5.103
2. Ільєнко Р., Губенко Д. Вплив мотивації персоналу на підвищення рівня продуктивності праці. *Проблеми і перспективи економіки та управління*. Чернігів: ЧНТУ, 2016. № 1. С. 58-62. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppou\\_2016\\_1\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppou_2016_1_10).
3. Колот А. М., Цимбалюк С. О. Мотивація персоналу: підручник. Київ: КНЕУ, 2012. 397 с.
4. Мочалова А. О., Воляник І. В., Кондратьєва В. П. *Організаційна поведінка*. Івано-Франківськ, 2015. 176 с.
5. Червінська Л. П. До питання мотивації персоналу. *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*. Київ: КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, 2014. №1. С. 108-113. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvttp\\_2014\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvttp_2014_1_16).

**АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС» ТА  
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ ЙОГО РОЗВИТКУ**

*Лавренюк Ю. В., студентка Навчально-наукового інституту психології, Донецького національного університету імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація:** проаналізовано наукові погляди на аналіз поняття «професійний стрес», наведено визначення сформовані різними науковцями. Висвітлено чинники, які впливають на формування професійного стресу. Охарактеризовано основні підходи до аналізу професійного стресу та розглянуто групи мотиваційних факторів.

**Ключові слова:** стрес, професійний стрес, стресори, індивідуальні ресурси, індивідуально-психологічні чинники.

Вплив стресових факторів, пов'язаних із виконанням службових обов'язків, не можна недооцінювати. Дехто з учених навіть пропонує розглядати це як уособлений специфічний вид стресу. А. К. Росе, Е. А. Альтмайер запропонували спеціальний термін «професійний стрес». Вивчення стресу на робочому місці показало, що майже будь-який трудовий аспект при деяких рівнях стресогенності може викликати значні небажані наслідки. [1].

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я називає професійний стрес хворобою ХХІ століття, оскільки він властивий будь-якій професії світу і набув розмірів глобальної епідемії. У деяких наукових працях зустрічається поняття професійного стресу, як можливої реакції організму, коли до людей на робочому місці пред'являються вимоги, що не відповідають рівню їх знань і навичок.

Г. С. Нікіфоров вказує, що для деяких професій фактор стресу є супроводжуваним. Професійний стрес пов'язується з переживанням психічної напруженості в умовах високої відповідальності за прийняття рішення.

Б. В. Овчинніков та А. І. Колчев розглядають професійний стрес як наслідок неперервної і тривалої дії специфічних стресорів, що визивають перевтомлення, професійні захворювання.

Н. В. Самоукіна визначає професійний стрес як напружений стан працівника, який виникає під впливом емоційно негативних і екстремальних факторів при виконанні професійної діяльності, підкреслюючи його негативний прояв, як дистрес.

А. Б. Леонова стверджує, що професійний стрес виникає в результаті невідповідності вимог робочого середовища і індивідуальних ресурсів, ресурсів працівника, що створює потенційну загрозу для успішності трудової діяльності, здоров'я.

На думку багатьох науковців, професійний стрес може виникати на фоні хронічного перевантаження, не належних санітарно-гігієнічних та фізичних умов праці, конфліктів і невизначеності професійних функцій і ролей, невідповідності роботи особистісно-психологічним характеристикам працівників, а також через відсутність пропорційності між повноваженнями та відповідальністю.

Отже, як стресори виділяють наступні чинники: надмірне навантаження; тривалість робочого часу; конкуренція; занадто швидке службове зростання; мобінг (тиск керівника); конфлікт між роботою й особистим життям; невпевненість у надійності свого становища на роботі; відсутність або недостатня окресленість повноважень та посадових обов'язків; відсутність кар'єрних перспектив; невідповідність між бажаним і очікуваним результатом.

Як стверджував Р. Лазарус, психологічний стрес і його шкідливий вплив є дуже індивідуальним процесом і значення тих чи інших робочих обставин на людину суттєво відрізняється навіть у відносно однорідної професійної групи. Враховуючи наявність різних позицій науковців, загальноприйнятим є виділення трьох основних підходів до аналізу професійного стресу [2].

Представники першого підходу, стверджують, що професійний стрес виникає в результаті невідповідності (або несумісності) вимог робочого середовища й індивідуальних ресурсів працівника. Це створює потенційну загрозу для успішності трудової поведінки, здоров'я і самопочуття. У межах цього підходу об'єктом емпіричних досліджень є характеристики стресогенних ситуацій на «вході» (причини або джерела виникнення стресу) і «виході» (наслідки стресу для праці, фізичного і психічного здоров'я професіоналів). Сам факт наявності стресу встановлюється на підставі виявлення закономірностей зв'язку між чинниками напруженості праці і їх негативними наслідками.

Інший підхід до вивчення професійного стресу сформувався у середині 1970-х років як безпосередній наслідок розвитку когнітивних концепцій стресу. Засновником когнітивного підходу на природу психологічного стресу став Р. Лазарус, який вперше змістив фокус інтересів із традиційного вивчення механізмів гомеостатичного регулювання і стадій адаптаційного пристосування на аналіз індивідуально-психологічних чинників, що обумовлюють розвиток стресу. Головне місце в цьому аналізі зайняли суб'єктивна значущість ситуації, в якій діє людина, та ті засоби (або стратегії поведінки), за допомогою яких вона намагається перебороти труднощі [3].

Основним предметом дослідження в рамках третього підходу стали деталізація уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності під впливом різних чинників, а також оцінка їх «цінності» відповідно до внутрішніх витрат. Цей погляд дозволяє простежити «долю» розвитку негативних наслідків стресу – від виникнення актуального («гострого») стресового стану через акумуляцію хронічних ефектів до формування стійких патологічних зрушень. Цей підхід дає змогу виявити дефіцит індивідуальних способів і навичок подолання стресових ситуацій, що може надолужуватися у ході спеціальних навчань і тренінгів.

Таким чином, якщо два перші підходи дозволяють вирішувати питання, пов'язані з оптимізацією праці й усуненням об'єктивних джерел стресу, то третій підхід вказує на можливість індивідуалізації засобів надання психологічної

допомоги, спираючись на знання про вид станів, що підлягають корекції і профілактиці.

Дж. Грінберг вважає, що виникнення професійного стресу пов'язано з тим, якою мірою задовольняються потреби людини на роботі. Ці потреби утворюють групи мотиваційних факторів, які розподіляються у вигляді ієрархічної схеми за А.Маслоу.

Фактори включають такі потреби:

1. фізіологічні потреби: приємні умови праці; відповідна заробітна платня; періоди відпочинку; засоби охорони праці; ефективні методи роботи;

2. потреба в безпеці: безпечні умови праці; відповідна супервізія; закони, програми та практика в організації;

3. соціальні потреби: можливість спілкування з іншими; командний дух; дружба з колегами;

4. потреба у визнанні: символи статусу; нагороди за заслуги; сумісне прийняття рішення;

5. потреба в самореалізації: можливість планувати, приймати рішення, що впливають на роботу; прояв креативності у праці; можливість кар'єрного росту та розвитку [4].

З врахуванням викладеного, можливо сформулювати наступне визначення поняття професійного стресу – це психофізіологічна реакція організму людини, яка виникає у відповідь на створені у робочому середовищі умови, виклики або вимоги, які перевищують можливості особистості адаптуватися до них.

### **Список література**

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). К. : НАВС, 2019. 54 с.

3. Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічне дослідження / Р. Лазарус // Емоційний стрес / за ред. Л. Леві, 1999. 152 с.

4. Гринберг Дж. Управління стресом / Дж. Гринберг. – СПб., 2002. 496 с.

**УДК 159.9:340**

**АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА СИСТЕМНИХ  
ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАВНИКІВ**

*Маринич А. І., здобувач ОП Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях, Донецький національний університет імені Василя Стуса*  
*Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук,  
кандидат психологічних наук, професор,  
в.о. директора навчально-наукового інституту психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У даному дослідженні здійснено комплексний аналіз чинників, що обумовлюють патологічні зміни у ментальному функціонуванні юридичних фахівців в умовах сучасних глобальних викликів. Розглядається вплив макросередовища (пандемія, воєнний конфлікт, цифрова трансформація) та мікросередовища (організаційні практики, розподіл ресурсів, інтерактивні механізми управління) на процеси адаптації та розвитку дисфункціональних реакцій на хронічний стрес.

Наукове обґрунтування дослідження базується на застосуванні моделі вимог і ресурсів роботи (JD-R), що дозволяє детально розкрити механізми перевантаження, порушень когнітивних і афективних процесів та їх вплив на професійну продуктивність. Отримані результати сприяють розробці ефективних системних інтервенцій та профілактичних заходів, спрямованих на оптимізацію умов трудової діяльності та мінімізацію ризиків психоемоційних розладів серед фахівців правової сфери.

**Ключові слова:** ментальне здоров'я, адаптивна регуляція, робоче перевантаження, організаційна культура, когнітивні дисфункції, емоційна

регуляція, інтервенції, стрес-менеджмент, доказова практика, адаптаційні стратегії

Професійне вигорання фахівців юридичної сфери репрезентує одну з найбільш гострих та багатограних проблем сучасної психології праці та організаційної психології. Його актуальність не лише не знижується, а й невпинно загострюється під тиском синергетичного впливу глобальних викликів, таких як наслідки пандемії COVID-19, прискорення цифрової трансформації робочих процесів, що розмиває межі між роботою та особистим життям, та, особливо в українському контексті, безпрецедентного психологічного навантаження, спричиненого триваючою повномасштабною війною. Юридична професія за самою своєю природою є зоною підвищеного ризику: перманентне робоче перевантаження, екстремальна відповідальність, що межує з постійним страхом помилки, необхідність функціонувати в умовах жорстких дедлайнів, висока конфліктність та емоційна насиченість справ – все це формує кумулятивний стресовий фон.

Сучасні дослідження все частіше розглядають це середовище як потенційно токсичне, що закономірно призводить до прогресуючого емоційного виснаження, зафіксованого зниження когнітивної ефективності та загального погіршення психічного здоров'я правників [4].

Особливість сучасного наукового підходу полягає в аналізі феномену вигорання не стільки як індивідуальної патології чи браку стійкості, скільки як чутливого індикатора системних дисфункцій – в організаційній культурі, управлінських практиках, умовах праці та навіть у самій структурі професійної діяльності. Наслідки вигорання мають каскадний ефект: вони руйнують не лише особисте життя та кар'єру юриста, але й безпосередньо впливають на якість правової допомоги, неупередженість та ефективність функціонування системи правосуддя, ставлячи під загрозу реальний захист прав та свобод громадян. Зростання ризику помилок, професійна дезадаптація, етичні порушення [4] – все

це підкреслює виняткову соціальну значущість глибокого наукового аналізу проблеми та розробки науково обґрунтованих шляхів її подолання.

Професійне вигорання юристів вже давно перетнуло межі окремих випадків, набувши ознак глобальної кризи психічного здоров'я в юридичній професії. Міжнародні дослідження стабільно демонструють тривожно високі показники. Зокрема, огляд Міжнародної асоціації юристів (ІВА) підтверджує, що проблема є універсальною, а дані різних країн свідчать, що значна частина правників (часто понад 60-70%) переживає симптоми вигорання [5]. Ці дані корелюють з високими показниками депресії, тривожності та зловживання психоактивними речовинами в професії, що значно перевищують середньостатистичні. Україна, на жаль, не є винятком.

Дані Національної асоціації адвокатів України (НААУ) свідчать про те, що близько 67% українських адвокатів ідентифікували у себе ознаки професійного вигорання [1]. Більше третини фахівців прямо вказують на негативний вплив роботи на їхнє психологічне благополуччя [1]. Останні наукові дослідження наголошують на важливості врахування специфіки національного контексту.

Для України ця специфіка є безпрецедентно обтяжливою через війну. До традиційних стресорів юридичної діяльності [2] додалися фактори, що спричиняють хронічну травматизацію: безпосередня робота зі справами про воєнні злочини, документування руйнувань та втрат, правова допомога постраждалим від насильства, внутрішньо переміщеним особам, ветеранам. Це призводить до ризику не лише вигорання, але й вікарної травми, ПТСР, генералізованих тривожних розладів [1, 2].

Крім того, загальна атмосфера невизначеності, економічна нестабільність, повітряні тривоги, релокація, втрати – все це створює кумулятивний ефект, який ставить українських юристів у зону екстремального ризику. Це вимагає не просто уваги, а розробки термінових, науково обґрунтованих та адаптованих до воєнних реалій програм підтримки та превенції.

Визнання синдрому вигорання (burnout) ВООЗ у МКХ-11 (2019) як професійного феномену, а не медичного діагнозу [3], стало важливим досягненням, що сприяло дестигматизації проблеми та активізації наукових досліджень у сфері психології праці та організаційної поведінки. Це рішення ВООЗ базувалося на десятиліттях досліджень, які чітко пов'язали вигорання з хронічним стресом на робочому місці. Згідно з класичною моделлю Маслак та сучасними інтерпретаціями, вигорання розглядається як багатовимірний конструкт, що включає:

- Емоційне виснаження: центральний компонент, що проявляється у відчутті спустошеності, перевантаженості, браку емоційних ресурсів для взаємодії з клієнтами, колегами, справи.
- Деперсоналізація/цинізм: розвиток негативного, байдужого, відстороненого ставлення до роботи та людей, з якими доводиться взаємодіяти. Це розглядається як захисний механізм, що допомагає впоратися з емоційним перевантаженням, але призводить до втрати емпатії та гуманності.
- Редукція професійних досягнень/відчуття неефективності: зниження віри у власну компетентність, продуктивність, знецінення результатів своєї праці, відчуття неспроможності досягати професійних цілей.

Новітні дослідження виходять за рамки простої констатації цих компонентів і фокусуються на динаміці їх взаємодії та механізмах розвитку. Особливо значущими є дослідження, що застосовують Модель вимог-ресурсів роботи (JD-R). Ця модель дозволяє аналізувати, як специфічні вимоги юридичної роботи (навантаження, емоційні затрати) та наявні ресурси (автономія, соціальна підтримка, можливості розвитку) впливають на два ключові процеси: процес виснаження (що веде до вигорання) та мотиваційний процес (що веде до залученості).

Ключовим внеском останніх років є розуміння медіаторних механізмів, що лежать між організаційними факторами та вигоранням. Дослідження Nickum & Desrumaux (2022) [4], проведене саме серед юристів, стало важливим кроком у

цьому напрямку. Воно емпірично показало, що високе робоче навантаження та, що особливо важливо, низький рівень автономії (latitude) – тобто обмежена свобода у прийнятті рішень щодо своєї роботи – призводять до вигорання опосередковано.

Ці фактори спочатку виснажують позитивну залученість (engagement) – стан енергійності, відданості та поглинутості роботою. Паралельно, в умовах високих вимог та низького контролю, може розвиватися надмірна, майже компульсивна залученість (over-engagement) – коли людина працює надто багато, не вміє "відключитися", що є передвісником виснаження. Актуальний дослідницький фокус зміщується на вивчення цих складних взаємозв'язків, а також ролі індивідуальних відмінностей (наприклад, перфекціонізму [4]) у модерації цих процесів. Розуміння цих механізмів є критично важливим для розробки цільових інтервенцій.

Крім того, сучасні дослідження все більше уваги приділяють когнітивним наслідкам вигорання. Якщо раніше акцент робився переважно на емоційних та поведінкових аспектах, то зараз зростає усвідомлення того, що хронічний стрес та вигорання безпосередньо впливають на виконавчі функції мозку: увагу, робочу пам'ять, гнучкість мислення, планування та прийняття рішень [4]. Для юристів, чия робота вимагає високої когнітивної точності, ці наслідки є особливо руйнівними. Наслідки вигорання виявляються на всіх рівнях – від особистого здоров'я до функціонування правової системи.

- На індивідуальному рівні найбільш тривожними є когнітивні порушення, які, згідно з останніми дослідженнями, є невід'ємною частиною синдрому [4]. Зниження концентрації уваги призводить до помилок при аналізі документів та доказів. Погіршення пам'яті ускладнює оперування великими обсягами інформації. Зниження гнучкості мислення заважає знаходити нестандартні рішення. Труднощі з прийняттям рішень уповільнюють роботу та підвищують ризик неправильного вибору стратегії. Паралельно розвиваються емоційні проблеми (тривога, депресія, дратівливість), поведінкові

(прокрастинація, конфліктність, ризикована поведінка) та серйозні психосоматичні захворювання. Руйнуються соціальні зв'язки та особисте життя.

- На професійному рівні ключовим наслідком є професійна деформація, яка в контексті вигорання проявляється як захисний механізм цинізму та емоційного дистанціювання [4]. Юрист може втратити здатність до емпатії, ставитися до клієнтів формально, що руйнує довіру та якість взаємодії. Знижується загальна продуктивність, мотивація до професійного розвитку. Емпіричні дані останніх років свідчать про прямий зв'язок між вигоранням та зростанням кількості професійних помилок, порушень професійної етики, що, своєю чергою, призводить до збільшення кількості скарг, дисциплінарних проваджень та позовів про відшкодування шкоди. Висока плинність кадрів, спричинена вигоранням, є значною економічною проблемою для юридичних фірм.

- На системному рівні кумулятивний ефект вигорання юристів становить загрозу для ефективності та неупередженості правосуддя. Помилки, затягування справ, низька якість представництва – все це підриває довіру суспільства до юристів, судів та правової системи загалом. Сучасний науковий дискурс розглядає добробут юристів не як приватну справу, а як необхідну умову для забезпечення верховенства права та доступу до правосуддя.

Розуміння того, що вигорання – це процес, а не стан, що виникає раптово, є фундаментальним. Сучасні моделі, спираючись на класичні роботи (як Буріша чи Маслак), описують цей процес як прогресуюче виснаження ресурсів та наростання дезадаптивних змін. Хоча індивідуальні траєкторії можуть відрізнятися, можна виділити узагальнені етапи:

- Етап ентузіазму та перевантаження (попереджувальна стадія): характеризується високою мотивацією, ідеалізацією, але й надмірним робочим навантаженням, ігноруванням власних потреб. Ресурси активно витрачаються, але ще не виснажені.

- Етап стагнації та втоми (зниження участі): з'являється хронічна втома, перші розчарування. Ентузіазм згасає, робота починає сприйматися як рутина. Виникають перші ознаки емоційного дистанціювання.

- Етап фрустрації та емоційних реакцій: накопичений стрес призводить до зривів – дратівливості, апатії, тривоги, конфліктності. Знижується самооцінка.

- Етап апатії та деструкції: розвивається виражена деперсоналізація, цинізм. Різко падає продуктивність, мотивація. Поглиблюються когнітивні проблеми. Можливі деструктивні поведінкові патерни.

- Етап повного виснаження (розчарування): домінує відчуття порожнечі, безпорадності, втрати сенсу. Високий ризик розвитку важких психічних розладів та соматичних захворювань. Можливий вихід з професії.

Важливим аспектом сучасного розуміння є те, що цей процес не завжди лінійний, можливі періоди тимчасового покращення, але без усунення причин вигорання рецидиви неминучі. Ключовим механізмом є спіраль виснаження ресурсів: стрес виснажує ресурси, брак ресурсів знижує здатність долати стрес, що призводить до ще більшого виснаження.

Сучасні наукові парадигми підкреслюють, що вигорання є результатом складної взаємодії між характеристиками робочого середовища, специфікою професійної діяльності та індивідуальними особливостями юриста. Дослідницький інтерес полягає в моделюванні цих взаємодій.

- Організаційні фактори (культура перепрацювань, тиск білінгу, низький контроль, брак підтримки, несправедливість) створюють об'єктивне стресове тло [2, 4].

- Професійно-специфічні фактори (адверсативність, емоційне навантаження, етичні виклики, вікарна травма) додають унікальних стресорів.

- Індивідуальні фактори (перфекціонізм, низька самооцінка, зовнішній локус контролю, неефективні копінги, проблеми з балансом роботи/життя) виступають як модератори, що підсилюють або послаблюють вплив зовнішніх

стресорів. Наприклад, дослідження [4] чітко показує, що високі вимоги є особливо деструктивними для осіб з високим перфекціонізмом, які працюють в умовах низької автономії.

- Контекстуальні фактори (війна, економічна криза) діють як ампліфікатори, що посилюють дію всіх інших чинників.

Сучасний науково обґрунтований підхід вимагає аналізу всієї екосистеми роботи юриста, а не лише окремих її елементів. Виходячи з новітніх наукових даних про багатофакторну природу вигорання, ефективна превенція та інтервенція мають бути комплексними, багаторівневими та науково обґрунтованими (evidence-based). На індивідуальному рівні акцент робиться на розвитку психологічної гнучкості та ресурсів стійкості (resilience). Це включає навчання технікам майндфулнес, саморегуляції емоцій, когнітивної реструктуризації (особливо для роботи з перфекціонізмом), розвитку навичок асертивності та встановлення здорових меж, тайм-менеджменту, а також плекання само-співчуття [2]. Важливим є формування культури своєчасного звернення по кваліфіковану психологічну допомогу.

На організаційному рівні ключовим внеском останніх років є розуміння необхідності системних змін, спрямованих на створення психологічно безпечного робочого середовища. Перспективність підходу полягає у впровадженні проактивних програм добробуту [4], що включають: аудит психосоціальних ризиків, оптимізацію робочого навантаження та графіків, підвищення автономії працівників, впровадження справедливих систем винагороди та визнання, розвиток підтримуючого лідерства, створення механізмів конфіденційної психологічної підтримки (EAP), просування культури взаємоповаги та колегіальності [1].

На системному/професійному рівні необхідні зусилля професійних асоціацій (як НААУ), освітніх установ та регуляторів для підвищення обізнаності, дестигматизації проблем психічного здоров'я, розробки стандартів добробуту, впровадження навчальних модулів з превенції вигорання у програми

підготовки юристів, а також ініціювання дискусій щодо можливих реформ у професії (наприклад, щодо системи білінгу чи надмірної адверсативності).

Таким чином, аналіз найновіших наукових досліджень та актуальних даних [1, 3, 4, 5] незаперечно свідчить, що професійне вигорання юристів є не просто поширеною проблемою, а системною кризою з глибокими наслідками для індивідів, професії та суспільства. Сучасний науковий фокус полягає у розумінні його як комплексного феномену, що виникає на перетині організаційних, професійних та індивідуальних чинників, і вимагає багаторівневих, превентивних та науково обґрунтованих рішень.

Особливої гостроти ця проблема набуває в Україні в умовах війни [1, 2], що вимагає негайних та цілеспрямованих дій. Ефективна профілактика та інтервенція, що поєднують індивідуальні стратегії підвищення стійкості та системні зміни в робочому середовищі, є не розкішшю, а нагальною необхідністю. Це стратегічна інвестиція в людський капітал юридичної професії, якість правосуддя, стійкість правової системи та ефективний захист прав людини. Необхідне фундаментальне культурне зрушення в юридичній спільноті – від культу витривалості та самопожертви до культури сталого професіоналізму, де турбота про ментальне здоров'я визнається невід'ємною частиною професійної етики та ключовим фактором забезпечення довгострокової ефективності та цілісності правової системи.

### Список література

1. Як адвокату не згоріти на роботі: психологиня поділилася порадами | НААУ. НААУ. URL: <https://unba.org.ua/news/9930-yak-advokatu-ne-zgoriti-na-roboti-psihologinya-podililasya-poradami.html> (дата звернення: 11.04.2025).

2. Як адвокату утримати баланс між обов'язками та особистими потребами | НААУ. НААУ. URL: <https://unba.org.ua/news/9897-yak-advokatu-utrimati-balans-mizh-obovyazkami-ta-osobistimi-potrebami.html> (дата звернення: 11.04.2025).

3. Burn-out an "occupational phenomenon": international classification of diseases. *World Health Organization (WHO)*. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (date of access: 11.04.2025).
4. Nickum M., Desrumaux P. Burnout among lawyers: effects of workload, latitude and mediation via engagement and over-engagement. *Psychiatry, psychology and law*. 2022. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/13218719.2022.2035840> (date of access: 11.04.2025).
5. Taylor M. Wellbeing: burnout presents a major concern for lawyers globally. *International Bar Association | International Bar Association*. URL: <https://www.ibanet.org/Wellbeing-burnout-presents-concern-for-lawyers-globally> (date of access: 11.04.2025).
6. Yablonska T., Sirokha L. The peculiarities of career crises of lawyers: psychological and social aspects. *Roczniki teologiczne*. 2020. Vol. 67, no. 1. P. 129–144. URL: <https://doi.org/10.18290/rt20671-8> (date of access: 11.04.2025).

УДК 159.9.072:159.944.4

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

*Мацюк Д. О., здобувачка 4 курс, СО Бакалавр, ОП Психологія,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Матохнюк Л. О., доктор психологічних наук,  
професор, професор кафедри загальної та соціальної психології, Донецький  
національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглядається проблема психологічної адаптації дітей до шкільного навчання в умовах воєнного стану. Аналізуються основні фактори, що впливають на процес адаптації першокласників: вікові особливості, психологічна та соціальна готовність, умови вимушеної міграції, емоційна нестабільність, недоліки у попередній підготовці до школи. Підкреслюється, що адаптація має біологічний, психологічний та соціальний аспекти. Наголошується

на важливості підтримки дитини з боку школи й сім'ї, своєчасного виявлення ризиків дезадаптації та необхідності розробки індивідуалізованих програм адаптації, спрямованих на збереження психічного здоров'я дитини й формування позитивного ставлення до навчання.

**Ключові слова:** психологічна адаптація, першокласник, школа, дезадаптація, емоційна вразливість, навчальна мотивація, соціальні стосунки, стрес, війна, освітнє середовище.

**Актуальність теми.** В умовах воєнного стану, питання психологічної адаптації дітей до школи набуло актуальності. Діти часто переживають стрес, який блокує пізнавальний розвиток, мотивацію, що перешкоджає опануванню нових якостей, характеристик, знань та навичок. Віковий діапазон дітей-першачків у одному класі дещо розширився – від 6 років до майже 8 років, а умови вимушеної міграції, зміна навчального закладу, провокують проходження адаптації знову, що може супроводжуватись труднощами у навчальній, дослідницькій, ігровій діяльності і соціальній адаптації дитини. В умовах війни часті тривоги, перебування в укриттях нівелювали або унеможливили попередню підготовку дітей батьками до школи, головне завдання яких полягало у збереженні цілісності життя та здоров'я дітей, а потім вже – у формуванні необхідного і достатнього рівня розвитку її комунікативної, пізнавальної, емоційної, вольової сфери тощо. Готовність дитини виступає однією з головних умов адаптації до шкільного навчання, яка представляє собою систему якостей, знань, умінь та навичок, які необхідні для успішної діяльності та поведінки в школі.

**Метою** є дослідити особливості психологічної адаптації першокласників до навчання в школі. Проблематика вступу до школи та шкільної адаптації викладена в наукових дослідженнях Л. В. Алексєєвої, М. М. Безруких, С. П. Єфімової, Л. П. Пономаренко, Ю. Д. Гакаме, М. Е. Тавадьян, К. Г. Теплякової та інших авторів.

Адаптація – це здатність адекватно сприймати навколишню дійсність, людей, події, вчинки (свої та інших), а також готовність спілкуватися, вчитися, регулювати власну поведінку відповідно до вимог, норм і традицій культурного середовища. Соціально-психологічне пристосування або адаптація – це процес набуття людьми певного соціально-психологічного статусу, оволодіння тими чи іншими соціально-психологічними рольовими функціями. Загалом у соціально-психологічному контексті адаптація – це пристосування особистості до нових умов існування в соціальному доккіллі відповідно до його норм, вимог, потреб, прагнень, мотивів та інтересів самої особистості [2, с. 136]. Так, проявом зовнішньої (поведінкової) адаптованості буде побудова гармонійних стосунків з оточенням, що досягаються шляхом збереження власної ідентичності без внутрішньої змістовної перебудови особистості людини. Слід наголосити, що процес адаптації дитини до школи та навчання розглядається вченими в декількох аспектах, а саме: біологічному; психологічному; соціальному.

Початок навчання дитини у школі супроводжується необхідністю адаптації до нових умов, нової ситуації розвитку, що пов'язано не лише з отриманням знань, а й із засвоєнням соціальних норм, нових обов'язків і правил.

Психологічна адаптація першокласника до школи є складним і багатоаспектним процесом, на який впливає ряд факторів. Одним з основних аспектів адаптації є рівень підготовленості дитини до шкільного навчання, що включає сформованість базових навичок, таких як довільна увага, самоконтроль, дія за зразком тощо. Неналежна підготовка дітей або невідповідність очікувань батьків і педагогів щодо цих навичок може стати причиною труднощів у процесі адаптації.

Важливим є попередній соціальний досвід дитини та сформованість навичок соціальної взаємодії. Вступ до школи пов'язаний з тривалою та систематичною взаємодією з великою кількістю однолітків та дорослих, що створює додаткове навантаження на дитину, яка не звикла до колективу чи має труднощі у встановленні контактів. Відсутність підтримки з боку вчителів чи

батьків у процесі пристосування дитини до нових умов може призвести до появи протилежного явища – психологічної дезадаптації, проявом якої є складні внутрішні переживання, що з часом можуть трансформуватися у негативні особистісні утворення і стати причиною дезадаптивної поведінки дитини, появи відчуженості, невпевненості, конфліктності тощо.

Дезадаптація – порушення пристосування людини до змін навколишнього середовища, що проявляється неадекватними характеру подразників реакціями. Психосоціальна дезадаптація – збій у механізмах психічного пристосування при гострому або хронічному емоційному стресі, внаслідок чого виникає часткова або повна нездатність пристосовуватись до умов соціального оточення і виконувати звичайну для власного статусу роль у суспільстві через обмеження функціональності психіки [3, с. 63].

Ще одним фактором, який може ускладнити процес адаптації, є емоційна вразливість чи емоційна нестабільність дитини. Першокласники можуть відчувати страх перед новими вимогами, боятися невдач чи соромитись вчителів чи однолітків. Ігнорування емоційних переживань дітей може поглибити дезадаптацію і стати перешкодою для успішної інтеграції в шкільне середовище.

Ознаками успішного пристосування дитини до школи є: позитивні емоції від процесу навчання, упевненість у собі і своїх силах; успішність у опануванні шкільної програми або «встигання»; задоволені стосунками з однокласниками і вчителем. Як було зазначено, психологічна дезадаптація може бути викликана ситуаціями, коли індивід не має у своєму досвіді знайомих алгоритмів дій або стратегій і діє в ситуації невизначеності. Початок навчання дитини у школі – саме такий період для дитини. Перший рік навчання у школі – надзвичайно складний для дитини, оскільки їй потрібно адаптуватися до нових умов життя, виду діяльності, обов'язків, статусу, оточення. Психологічні аспекти адаптації першокласника пов'язані з прийняттям нової життєвої позиції та переходом до нового виду діяльності – навчальної, у ході якої виникають основні психологічні новоутворення молодшого школяра.

Психологічна адаптація першокласника пов'язана з переходом до нової діяльності – навчання, в ході якого формуються основні психічні новоутворення – довільність, розвивається інтелект, перебудовується мислення, сприйняття та пам'ять у регульовані довільні процеси, що дозволяє дитині виконувати складніші інтелектуальні операції. За сприятливих умов формуються передумови для розвитку теоретичного мислення і свідомості. Показниками саме психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки, установлення контактів з учнями й учителем, опанування практичними навичками навчальної діяльності. Дитина враховує особливості середовища й активно впливає на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків.

Набута позиція першокласника в класі серед однолітків та сімейна ситуація, в якій опиняється дитина на початку свого навчання в школі також визначає успішність адаптації до навчання. Вважаючи те, що період адаптації першокласника пов'язаний із трансформацією раніше сформованих у нього стереотипів поведінки й навичок життєдіяльності, на які впливає безліч чинників, проте вирішальним буде ставлення дитини до навчального процесу, її мотивація, здатність до саморегуляції та виконання навчальних завдань. Якщо дитина приймає нову соціальну роль «школяра», сприймає школу як середовище для особистісного зростання і розвитку, це сприяє ефективній адаптації. Натомість неприйняття цієї ролі може перешкоджати адаптації, проявляючись у поведінкових труднощах, низькій мотивації та проблемах у соціалізації.

**Висновки.** Отже, проблема адаптації дитини до шкільного середовища є однією з найактуальніших у сучасній психології, педагогіці та практичній діяльності фахівців освітньої сфери. Вступ до школи супроводжується суттєвими змінами в житті дитини — переходом до нового соціального статусу, нових обов'язків і нової провідної діяльності — навчальної. Успішна адаптація передбачає не лише фізіологічну та інтелектуальну готовність, а й емоційно-соціальну зрілість дитини.

Адаптація розглядається як складний процес пристосування до нового соціального та освітнього середовища, що включає зміну звичних поведінкових патернів, прийняття нової ролі — "школяра", а також формування внутрішньої мотивації до навчання. Важливо, що адаптація має багатовимірний характер: вона охоплює біологічний аспект (пов'язаний із розвитком нервової системи та соматичного здоров'я), психологічний аспект (розвиток довільності, саморегуляції, здатності до навчання) і соціальний аспект (встановлення контактів з однолітками та вчителями, прийняття норм і правил).

*Перспектива подальших досліджень* вбачаємо у вивченні даної теми аби створити психологічно безпечне освітнє середовище, яке сприятиме гармонійному розвитку особистості з перших кроків у школі.

### **Список літератури**

1. Власова О. І. Основи психології та педагогіки: підручник. 2-е вид., переробл. Київ: Знання, 2011. 333 с.
2. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. Вип. 2(51). С. 135–139.
3. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). Український вісник психоневрології, 2018, 26, вип. 1: 62–65.
4. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І. І. Ткачук та інші. Київ УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 2-ге вид., доповн. і переробл. 100 с.
5. Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини (немедичні проблеми в медицині): зб. матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (28-29 лютого 2024 року). 2024. Запоріжжя: ЗДМФУ. 312 с.

**ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ:  
СУЧАСНІ РЕАЛІЇ**

*Мороз Р. А., старша наукова співробітниця Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України*

**Анотація.** У статті вивчається проблема психоемоційного стану педагогічних працівників в сучасних реаліях життя. Авторка розглядає педагогів з позиції сьогодення, в складних умовах «виживання», спричинених спершу соціальною ізоляцією в зв'язку із пандемією COVID-19, а потім – війною.

Дослідниця акцентує на тому, що педагоги опинилися в соціально-психологічній «прірві», адже багато учнів емігрували, але ще більше – мають труднощі адаптації, зниження когнітивних функцій, тривожні розлади і панічні атаки. Авторка зауважує, що на фоні великої кількості негативних зовнішніх і внутрішніх чинників травматизації зазнали також і батьки школярів, які теж є учасниками освітнього процесу, а підтримувати партнерську взаємодію стало дуже важко. Саме тому, на думку, дослідниці педагогічним працівникам потрібна спеціальна психологічна допомога і супровід.

**Ключові слова:** пандемія COVID-19, педагогічна діяльність, педагогічний працівник, учасники освітнього процесу, війна та невизначеність.

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** Педагогічна діяльність в сучасних умовах війни та невизначеності характеризується підвищеною соціальною відповідальністю, оскільки зусилля спрямовуються, в першу чергу, на «виживання» і задоволення базових потреб, а вже потім – на підготовку еліти нації, від компетентності яких залежить якість культурної розбудови української держави, формування національної свідомості і духовності її громадян.

Педагогу необхідно створити сприятливу, доброзичливу атмосферу класу, оскільки несприятливий клімат ускладнює, а часом виключає позитивну емоційну ауру, почуття задоволення у закладі освіти. Але сучасні реалії яскраво демонструють, що створити безпечне середовище в закладі освіти стало завданням «із зірочкою». Учні в умовах війни стривожені, агресивні, недисципліновані, а головне – дезорганізовані і абсолютно не мотивовані. Ліквідувати наслідки пандемії COVID-19 в освіті, а тепер ще й війни, яка триває вже три роки, доводиться педагогам, які також виснажені війною, так само, як усі люди, лякаються вибухів, удосталь не сплять. Навантаження збільшується, а заробітна плата – ні, тому лише обов'язок, почуття гідності, вірність професії і любов до дітей «тримають на плаву» педагогів у бурхливому океані освіти.

Педагогічна професія вимагає постійного і значного емоційного, інтелектуального і фізичного напруження. Щоб його витримати, слід постійно дбати про стан свого фізичного і психічного здоров'я. На думку більшості психологів, негативний психоемоційний стан може вплинути на різні аспекти трудового процесу – професійну діяльність, особистість педагога, професійне спілкування, мати негативний вплив на професійний розвиток особистості.

Пріоритетною характеристикою педагога є його здатність орієнтуватись в умовах невизначеності педагогічної діяльності, оскільки затребуваним є фахівець, який не буде чекати інструкцій, а прийматиме самостійні рішення, буде відрізнятися мобільністю, конструктивністю. Під час тривоги педагог має подбати про безпеку кожної дитини, не розгубитися і переміститися з учнями в бомбосховище. В умовах стресу людині важко сконцентруватися, зосередитися, але не вчителю, адже він має продовжити урок.

Зокрема психологічна компетентність розглядається нами як одна із необхідних складових частин професійної компетентності педагога, яка передбачає мистецтво індивідуальної роботи з особистістю, володіння різноманітними «ключами» комунікації, спеціальними методами організації власної психіки, засобами зниження рівня емоційного напруження і тривожності.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Теоретичні та методологічні основи педагогічної діяльності, зокрема психоемоційний стан працівників освітянської ниви висвітлені у працях вітчизняних вчених І. Беха, А. Богуш, Е. Вільчковського, Н. Гавриш, С. Гончаренка, Т. Жаровцевої, І. Зязюна, Л. Карамушки, О. Кононко, К. Крутій, В. Кузьменко, С. Максименка, В. Панка, Т. Поніманської, О. Савченко, О. Сухомлинської та ін.

*Мета статті* полягає у вивченні проблеми психоемоційного стану педагогічних працівників в сучасних реаліях життя.

*Виклад основного матеріалу.* Діяльність вчителів закладів загальної середньої освіти має бути передусім спрямована на підтримку психічного здоров'я дітей шкільного віку; забезпечення сприятливих умов для їхнього психічного розвитку; розвиток індивідуальних здібностей кожного учня. Проте в умовах воєнного часу педагогічна діяльність передбачає врахування сукупності запланованих і незапланованих, стихійних і непередбачуваних, епізодичних і форс-мажорних ситуацій. Відтак, постановка педагогічних завдань і прийняття педагогічних рішень здійснюється в умовах невизначеності; більшість завдань потребує негайної оперативної дії [2].

Специфіка педагогічної діяльності полягає в тому, що праця вчителя протікає індивідуально. Працюючи з дитячим колективом віч-на-віч, педагог, зазвичай, перебуває у сильній емоційній напрузі, оскільки він мусить активно регулювати свою поведінку у різних ситуаціях. Таке підвищене навантаження на нервово-психічний стан сприяє ймовірності виникнення дезадаптивної регуляції інтелектуальної і емоційної сфери [2].

На означені характеристики нашаровується стан спантеличення і тривоги, коли лунає сирена і потрібно миттєво реагувати, адже кожна хвилина вирішальна, а відповідальність – колосальна. Вчителі теж люди і багато вчителів мають високу особистісну тривожність, схильні гіперболізувати, драматизувати події чи впадати у глухий психологічний захист.

Спираючись на досвід, можна констатувати, що через 10-15 років педагогічної діяльності в структурі особистості фахівця виникають зміни – професійні деформації, які виявляються за такими ознаками:

- у процесі взаємодії з дітьми педагог використовує здебільшого авторитарний стиль керівництва;

- у поведінці педагога починає переважати надмірна самовпевненість, менторство, догматизм, відсутність гнучкості у спілкуванні з учнями.

Якщо педагогічний працівник зовсім не зважатиме на вказані професійні деформації, то в подальшому таке ігнорування психологічного здоров'я і благополуччя може спровокувати професійну кризу та емоційне вигорання.

Сучасні учні, починаючи з молодших класів, що вважається поколінням «Альфа», краще знаються в гаджетах, аніж в емоціях інших людей. Починаючи з 2020-х років, коли світ сколихнула пандемія COVID-19, діти і підлітки втратили орієнтири, були позбавлені найбільшої розкоші людського життя – спілкування. Спочатку дистанційне навчання, яке додало клопоту всім учасникам освітнього процесу, а також наслідки хвороби, адже багато учнів скаржилися на порушення пам'яті, уваги й інших пізнавальних процесів.

Окреме питання – батьки учнів, адже чимало татусів несуть службу в лавах ЗСУ, є діти, чії батьки в полоні або зниклі безвісти. На жаль, багато учнів, чії батьки загинули, визволяючи Україну і це біль і дитяча трагедія. Крім того, надмірна зайнятість батьків, невротизація, алкоголізація – це також наша дійсність. Тому до кожної дитини потрібен уважний та індивідуальний підхід, особливе ставлення, обережні висловлювання і розуміння, що сучасні діти – це діти війни, і їхня втеча від реальності в світ комп'ютерних ігор – це певною мірою порятунок. Педагогу, який це розуміє, легше будувати комунікацію з учнями.

Науковцями і практиками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України обґрунтовано «Програму тематичного спецкурсу з методики партнерської супервізії

(інтерв'язії) для практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу».

Програма містить Модуль з Проведення навчальних інтерв'язій (практика).

Так, блок «Взаємодія з батьками» передбачає:

- комунікація з батьками: обговорення проблемних ситуацій у спілкуванні з батьками, пошук ефективних методів взаємодії.
- конфлікти з батьками: підходи до вирішення конфліктів та непорозумінь між батьками і психологом.
- інформування батьків: методи підвищення поінформованості батьків про важливість психологічної допомоги та підтримки [1, с. 38].

Наші спостереження дають підстави припустити, що педагогічному працівнику, який враховує «людський чинник», прагне мирно жити, працювати в колективі однодумців на засадах взаємодопомоги, підтримки і поваги, притаманні такі інтегративні характеристики особистості, як:

- високий рівень емоційного інтелекту;
- резильєнтність;
- емоційна стабільність;
- конгруєнтність;
- асертивність;
- почуття гумору;
- толерантність до невизначеності.

*Висновки.* Отже, специфіка діяльності педагогічного працівника полягає в тім, що особистісні характеристики фахівця, зокрема, його психоемоційний стан, поряд із його професійними якостями, є ключовими чинниками, що визначають ефективність педагогічної діяльності.

### Список літератури

1. Програма тематичного спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу / за наук. ред.

В. Г. Панка; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Г. В. Якимчук; НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 53 с.

2. Страцинська І. А. Про емоційні проблеми педагогічних працівників і можливість депресії. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 1. С. 44-48.

**УДК 159.922.7:376.147:159.942**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ  
ПОКАЗНИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА РІВНЯ УСПІШНОСТІ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ**

*Околіт М. А., студент четвертого курсу спеціальності 053  
Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Лапишова Н.С., кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглядається вплив різних типів тривожності (особистісної, ситуативної та тестової) на академічну успішність старшокласників у контексті когнітивно-емоційних регуляторів навчальної діяльності. Показано, що тривожність має стабільно негативний зв'язок з навчальними результатами, особливо тестова тривожність.

З'ясовано, що навчальна впевненість частково пом'якшує негативний ефект тривожності. Гендерні особливості проявляються у вищому рівні тривожності серед дівчат без істотної різниці в успішності.

Акцентовано важливість розвитку саморегуляції, відчуття контролю, підтримки зі сторони родини та школи для профілактики емоційного дистресу і підвищення академічних результатів. Обґрунтовано необхідність розширення досліджень, включення біопсихологічних показників і позашкільних чинників.

**Ключові слова:** старшокласники, тривожність, успішність, навчальна мотивація, тестова тривожність, навчальна впевненість, емоційний стрес, контроль і цінність, гендерні відмінності, психопрофілактика.

**Постановка проблеми.** У старшій школі, коли освітні результати безпосередньо впливають на подальші академічні та кар'єрні траєкторії, емоційні стани учнів набувають особливої ваги. Серед них провідною детермінантою коливань продуктивності виступає тривожність — комплекс реакцій, що охоплює когнітивні, фізіологічні й поведінкові компоненти. Українські дані свідчать: 34 % десятикласників демонструють середній або високий рівень ситуативної тривоги під час контрольних робіт, і ця цифра зростає в період підготовки до НМТ [4, с. 48].

Водночас успішність — інтегральний показник академічної компетентності, що включає як поточні оцінки, так і зовнішні підсумкові результати. Усвідомлення внутрішніх зв'язків між цими двома змінними є ключем до розроблення профілактичних і корекційних програм, орієнтованих на підвищення ресурсності старшокласників.

**Аналіз попередніх досліджень.** Класичні праці, присвячені тестовій тривожності (Spielberger, Sarason, Zeidner), констатували переважно негативну, помірну за силою кореляцію між тривожністю та показниками успішності, що коливається від -0,25 до -0,45 у вибірках підлітків [3, р. 219].

Теорія оптимальної активації Єркса-Додсона уточнює цю взаємодію, припускаючи криву U-подібної форми, де низький і надмірний рівень емоційного збудження пригнічує продуктивність, а помірний — підтримує її. Проте сучасні дослідження у межах control-value theory Р. Пекруна підкреслюють, що роль тривожності не універсальна: вона модулюється когнітивними оцінками контролю та цінності, які учень приписує навчальному завданню [2, р. 96].

Українські автори наголошують також на культурно зумовлених формах академічної мотивації, коли зовнішній контроль (батьківський чи шкільний) посилює страх невдачі й тим самим підвищує рівень тривожності [4, с. 50].

Утім, дані про старшокласників залишаються фрагментарними, а системні дослідження взаємозалежності емоційних і когнітивних показників у 15–17-річних учнів потребують удосконалення методик і розширення вибірок.

**Мета і завдання.** Метою статті є комплексне дослідження специфіки взаємозв'язку між показниками тривожності та рівнем успішності старшокласників у контексті когнітивно-емоційних регуляторів навчальної діяльності. Завданнями виступають: по-перше, виявити характер і силу статистичної залежності між тривожністю різних типів (особистісна, ситуативна, тестова) та середнім балом успішності; по-друге, проаналізувати модераторний ефект гендеру й академічної мотивації; по-третє, окреслити напрями психопрофілактики, спроможні оптимізувати емоційний стан старшокласників.

**Методика дослідження.** У дослідженні взяли участь 212 учнів 10–11 класів трьох закладів загальної середньої освіти м. Вінниці (115 дівчат, 97 юнаків). Рівень тривожності оцінювали за адаптованою версією шкали STAI-I/II Ч. Спілбергера; додатково для тестової тривожності використовували шкалу WTA М. Зейднера [3, р. 151].

Успішність визначали як середнє арифметичне річних оцінок з профільних предметів та результатів грудневих контрольних робіт, нормалізоване до шкали 12-бальної системи. Окрім того, застосовано опитувальник академічної мотивації AMS-28 та коротку форму шкали CSE (навчальна впевненість). Для статистичної обробки використано кореляційний аналіз Пірсона, множинну регресію та метод медіаційного моделювання Хейса. Значущість приймали на рівні  $p < 0,05$ .

**Результати.** Загальна кореляція між особистісною тривожністю та середнім балом склала  $r = -0,38$  ( $p < 0,001$ ), тоді як ситуативна тривожність у контрольних ситуаціях проявила слабшу, але також негативну асоціацію  $r = -0,29$ . Найвищий зв'язок виявлено для тестової тривожності:  $r = -0,44$ , що узгоджується з попередніми метааналізами [3, р. 225].

Гендерний аналіз показав, що дівчата демонстрували вищий рівень як персональної, так і тестової тривожності ( $t = 2,67$ ;  $p = 0,008$ ), натомість середній рівень успішності істотно не відрізнявся між групами. Регресійна модель із включенням мотиваційних змінних пояснила 37 % дисперсії успішності ( $F = 24,56$ ;  $p < 0,001$ ). При цьому тривожність зберегла незалежний внесок, а взаємодія «низький контроль – висока тривожність» виявилась статистично значущим предиктором зниження успіхів ( $\beta = -0,21$ ,  $p = 0,004$ ).

Медіаційний аналіз довів, що самооцінена навчальна впевненість частково опосередковує зв'язок між тривожністю та успішністю, «знімаючи» до 18 % негативного ефекту тривожності на оцінки.

**Обговорення.** Отримані результати підтверджують положення контроль-ціннісної парадигми, згідно з якою саме суб'єктивне відчуття браку контролю переводить емоційну активацію зі стимулювального в дезорганізувальний режим [2, р. 98].

Важливо зазначити, що старшокласники, які поєднували високий рівень внутрішньої цінності навчальної діяльності з достатнім відчуттям контролю, демонстрували оптимальну — помірну — тривожність і найвищі академічні показники, що відповідає «зеленій зоні» кривої Єркса-Додсона.

Таким чином, негативний вплив тривожності є не абсолютним, а умовним: він проявляється, коли тривога супроводжується когнітивною безпорадністю та низькою само-ефективністю [5, р. 550]. З огляду на українські реалії підвищена зовнішня мотивація (соціальний та сімейний тиск, нормативне оцінювання) посилює тривожний фон, формуючи феномен «страху подвійної невдачі» — одночасно перед батьками й учителями [4, с. 52].

### **Висновки та перспективи.**

1) У старшокласників спостерігається стабільна негативна кореляція між усіма видами тривожності та академічною успішністю, найсильніша — для тестової тривожності.

2) Гендерні відмінності проявляються переважно у вищому емоційному реагуванні дівчат, але не у різниці навчальних результатів, що свідчить про компенсаторне подолання емоційного дистресу.

3) Самооцінена навчальна впевненість частково пом'якшує шкоду високої тривожності для успішності, підкреслюючи значущість тренування технік саморегуляції та когнітивної реструктуризації у шкільних програмах.

4) Профілактичні заходи мають бути спрямовані на формування відчуття контролю: навігацію навчальних цілей, розвиток метакогнітивних стратегій, освоєння технік управління стресом (дихальні вправи, майндфулнес), а також на залучення родин до співпраці зі школою для зниження екстернального тиску.

Подальші дослідження доцільно розширити, включивши позашкільні фактори (позакласна зайнятість, цифрові практики) і біопсихологічні маркери стресу (кортизол у слині), що дозволить побудувати багато-рівневу модель впливу тривожності на навчальний поступ.

### **Список літератури**

1. Spielberger C. D. Manual for the State Trait Anxiety Inventory (Form Y). – Tampa: Center for Research in Behavioral Medicine, 1983. – 36 p.

2. Pekrun R., Frenzel A. Control value theory of achievement emotions // Educational Psychologist. – 2002. – Vol. 37, № 2. – P. 91–105. 3. Zeidner M. Test Anxiety: The State of the Art. New York: Plenum Press, 1998. 437 p.

3. Zeidner M. Test Anxiety: The State of the Art. – New York: Plenum Press, 1998. – 437 p.

4. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – № 2(5). – С. 25–28.

5. Pintrich P. R. Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement // Journal of Educational Psychology. – 2000. – Vol. 92, № 3. – P. 544–555.

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ  
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

*Панасюгіна В. С., здобувачка вищої освіти 4 курсу, ОП «Психологія»  
Донецького національного університету імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Оверчук В. А., доктор економічних наук,  
кандидат психологічних наук, професор,  
в.о. директора навчально-наукового інституту психології,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглядаються особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді України в умовах війни. Акцент зроблено на наслідках повномасштабного вторгнення Росії, що призвело до руйнування освітньої інфраструктури, масової міграції студентів, переходу на дистанційне навчання та психологічних труднощів. Аналізуються основні виклики: травматизація, тривога, депресія, ПТСР, економічні труднощі, інформаційне перевантаження. Розглянуто копінг-стратегії студентів (проблемно-орієнтовані, емоційні, уникнення, посттравматичне зростання), роль внутрішніх ресурсів (оптимізм, самоефективність, резилієнтність) і соціальної підтримки. Висвітлюється роль закладів вищої освіти в підтримці студентів через психологічні служби, травмо-інформований підхід і гнучкі освітні політики. Наголошено на необхідності системних змін для створення безпечного середовища та підвищення доступності допомоги.

**Ключові слова:** адаптація студентів, війна в Україні, психічне здоров'я, тривога, посттравматичне зростання, копінг-стратегії, резилієнтність, соціальна підтримка, дистанційне навчання, травмо-інформований підхід.

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 року та подальше запровадження воєнного стану кардинально змінили життя українського суспільства, зокрема й сферу вищої освіти. Ця безпрецедентна криза призвела до руйнування освітньої інфраструктури, масового переміщення студентів та викладачів, тимчасового призупинення

навчального процесу в багатьох закладах вищої освіти (ЗВО) та необхідності швидкої адаптації до нових, надзвичайно складних умов. Ситуація ускладнювалася тим, що система вищої освіти ще не встигла повністю оговтатися від викликів, пов'язаних із пандемією COVID-19, що вимагало подвійної адаптації – спочатку до карантинних обмежень, а потім – до реалій війни.

Студентська молодь, яка перебуває на етапі становлення особистості та професійного самовизначення, виявилася особливо вразливою до стресорів, спричинених війною. Забезпечення успішної адаптації студентів до нових умов життя та навчання є критично важливим завданням, оскільки від цього залежить не лише їхнє психічне здоров'я та академічна успішність, але й майбутнє країни, збереження її інтелектуального та людського капіталу. Соціально-психологічна адаптація розглядається як складний, багатогранний процес, що передбачає внутрішні психологічні перебудови та зовнішню взаємодію особистості з середовищем у відповідь на екстремальні обставини.

Соціально-психологічна адаптація визначається як динамічний процес подолання особистістю проблемних ситуацій, під час якого вона використовує набуті на попередніх етапах розвитку навички соціалізації. Успішна адаптація дозволяє особистості взаємодіяти з групою та середовищем без значних внутрішніх чи зовнішніх конфліктів, а також продуктивно виконувати провідну діяльність, якою для студентів є навчання. Цей процес протиставляється дезадаптації, що характеризується порушенням взаємодії зі середовищем та внутрішнім дискомфортом. Адаптація є комплексним феноменом, що вивчається різними дисциплінами (психологією, соціологією, педагогікою, біологією) і передбачає пристосування до різних сфер життєдіяльності в межах ЗВО: навчальної, соціальної, особистісної, майбутньої професійної.

Студенти в Україні зіткнулися з безпрецедентним рівнем загрози та травматизації. Постійні повітряні тривоги, бомбардування, близькість до зон бойових дій, страх за власне життя та безпеку рідних, втрата близьких – усе це

створює значний психологічний тиск і руйнує базове відчуття безпеки, необхідне для нормального функціонування та навчання [1]. Додатковим потужним стресором є досвід вимушеного переміщення (внутрішнього чи зовнішнього), що супроводжується розривом соціальних зв'язків, втратою звичного середовища та необхідністю адаптації до нових умов проживання. Значна частина переміщених осіб сприймає сам досвід міграції як травматичний [2]. Всеохопна невизначеність щодо майбутнього – тривалості війни, особистої безпеки, можливості продовжити навчання, кар'єрних перспектив, місця проживання – посилює тривогу та ускладнює процес адаптації.

Війна спричинила глибокі порушення в освітньому процесі. Масовий перехід на дистанційні та змішані форми навчання, хоч і дозволив зберегти безперервність освіти, породив низку проблем: технічні труднощі (нестабільний інтернет, відключення електроенергії), психологічна неготовність студентів та викладачів до ефективної взаємодії в такому форматі під час війни, складнощі із засвоєнням великих обсягів матеріалу дистанційно. Виникають обґрунтовані занепокоєння щодо якості такої освіти, зокрема через обмежений доступ до практичних занять (особливо важливих для медичних, інженерних, мистецьких спеціальностей), потенційне зниження академічних стандартів та труднощі в забезпеченні академічної доброчесності. Самі студенти фіксують погіршення якості освіти [3]. Навчальний процес ускладнюється зміненими розкладами, потенційно збільшеним навантаженням, втратою однокласників та викладачів, скороченням фінансування університетів та наукових досліджень, а також викликами, пов'язаними з академічною мобільністю.

Війна має руйнівний вплив на психічне здоров'я студентської молоді. Дослідження фіксують високі рівні тривожності, депресії, стресу, симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), виснаження, нервозності, самотності. Деякі дані вказують на те, що значна частина студентів має ознаки депресії, а переважна більшість відзначає погіршення свого психоемоційного стану [4]. Загалом, за оцінками експертів, до 59% українців можуть мати

проблеми з психічним здоров'ям через війну. Особливу складність становить коморбідність – часте поєднання депресії, тривоги та ПТСР в однієї людини, що ускладнює адаптацію та лікування. Постійне перебування в інформаційному потоці про війну та часті думки про неї також корелюють з підвищеним рівнем тривожності. Дослідження також виявляють специфічні симптоми стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні [3, 4, 5].

В умовах екзистенційної загрози відбувається фундаментальний зсув пріоритетів: питання безпеки та виживання часто виходять на перший план, відсуваючи освітні цілі. Це призводить до зниження мотивації до навчання, особливо у студентів, які опинилися у важких життєвих обставинах. Додатковий тиск створюють економічні труднощі: втрата роботи (власної чи батьків), фінансова нестабільність, що впливає на здатність оплачувати навчання та забезпечувати базові потреби. Багато студентів змушені поєднувати навчання з волонтерською діяльністю, допомогою родині або навіть службою в Збройних Силах України, що створює додаткове навантаження та конфлікт пріоритетів. Окремим викликом є необхідність протистояти інформаційній війні, розрізняти правдиву та неправдиву інформацію, що вимагає високого рівня критичного мислення та медіаграмотності.

Важливо розуміти, що ці виклики не існують ізольовано, а тісно переплітаються, створюючи кумулятивний негативний ефект. Наприклад, студент, який страждає від тривоги (психічне здоров'я) і потребує онлайн-консультації психолога, але не має стабільного доступу до інтернету через перебої з електроенергією (освітня/інфраструктурна проблема), стикається з подвійною перешкодою, що значно ускладнює отримання допомоги та подальшу адаптацію. Ця взаємопов'язаність стресорів формує складну «павутину» викликів, що вимагає комплексного підходу до підтримки студентів.

Цікавим, хоча й потенційно парадоксальним, є спостереження з порівняльного дослідження психічного здоров'я українських та польських студентів, де польські студенти демонстрували вищі рівні депресії та стресу. Це

може здатися контрінтуїтивним, враховуючи безпосередній досвід війни українських студентів. Можливі пояснення включають відмінності у вихідних рівнях психічного здоров'я, різні домінуючі копінг-стратегії (українські студенти частіше використовували позитивне переосмислення та гумор), методологічні особливості досліджень, наявність «провини вцілілого» у польських студентів або ж формування специфічної адаптивної стійкості в українців в умовах тривалої прямої загрози. Цей результат підкреслює необхідність глибокого, нюансованого аналізу та уникнення спрощених інтерпретацій стресових реакцій у різних групах, що зазнали впливу війни. Незважаючи на безпрецедентні виклики, студенти демонструють значну стійкість, мобілізуючи різноманітні внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації [6].

Теоретичні дослідження виявляють широкий спектр копінг-стратегій, які використовують студенти для подолання стресу війни [2]:

- проблемно-орієнтовані стратегії: включають активні дії, спрямовані на вирішення проблеми або зміну ситуації: активний копінг, планування, пошук інформаційної підтримки, вирішення проблем. Ці стратегії загалом асоціюються з нижчим рівнем психологічного дистресу і вважаються захисним фактором.

- емоційно-орієнтовані стратегії: спрямовані на регуляцію емоційного стану: пошук емоційної підтримки, вираження емоцій (вентиляція), позитивне переосмислення ситуації, гумор, прийняття, звернення до віри та релігійних практик (молитва, віра), саморегуляція емоцій. Ефективність цих стратегій неоднозначна: позитивне переосмислення та гумор були пов'язані з вищим рівнем добробуту в українських студентів, тоді як вентиляція емоцій чи самозвинувачення корелювали з вищим дистресом. Релігійний копінг також демонструє змішані результати в різних дослідженнях.

- уникаючі стратегії: включають спроби уникнути думок або почуттів, пов'язаних зі стресором: відволікання, заперечення, поведінкове уникнення, вживання психоактивних речовин. Ці стратегії послідовно асоціюються з *вищим*

рівнем психологічного дистресу і загалом вважаються дезадаптивними, хоча тимчасове відволікання може давати короткочасне полегшення.

- стратегії пошуку сенсу / посттравматичне зростання: деякі студенти намагаються знайти позитивні аспекти або уроки в пережитому досвіді, розглядаючи його як те, що робить їх сильнішими. Це перегукується з концепцією посттравматичного зростання (ПТЗ) – позитивних психологічних змін, що можуть відбуватися внаслідок переживання травматичних подій.

Важливу роль в адаптації відіграють внутрішні психологічні ресурси та риси особистості, що сприяють резилієнтності [6]:

- позитивне мислення/оптимізм: віра в те, що ситуація покращиться, фокусування на позитивних аспектах майбутнього.
- відчуття контролю/самоефективність: віра у власну здатність впоратися з труднощами, встановлення рутини, планування, активні дії. самоефективність пов'язана з вищою залученістю та академічною успішністю.
- особистісна зрілість: визначена як фактор, пов'язаний із кращим психічним здоров'ям студентів під час війни.
- надія: збереження надії на майбутнє.
- життєстійкість: концепція, що підкреслює важливість залученості, контролю та прийняття виклику; активно досліджується в українській психології.
- емоційна обізнаність та регуляція: здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями.

Дослідження одностайно підкреслюють критичну важливість соціальних зв'язків як ключового ресурсу адаптації. Підтримка з боку сім'ї, друзів, одногрупників, партнерів є фундаментальною для психологічного добробуту. Підтримка комунікації з близькими, особливо тими, хто залишився в небезпечних зонах або з ким студент був розлучений, є ключовим елементом подолання труднощів. Не менш важливою є підтримка з боку ширшої спільноти: відчуття приналежності, допомога від сусідів, приймаючих громад (для ВПО та

біженців), викладачів, а також відчуття глобальної солідарності з Україною. Міцні зв'язки в університетському середовищі також корелюють з вищою резилієнтністю. Соціальні мережі можуть відігравати позитивну роль у фасилітації підтримки та обміні досвідом.

Заклади вищої освіти також відіграють важливу роль у підтримці адаптації студентів, хоча їхні можливості та ефективність можуть варіювати [7]:

- університетські служби підтримки: надання психологічних консультацій, впровадження гнучких академічних політик (поблажливість до дедлайнів, індивідуальні навчальні плани), інформування з питань безпеки, створення підтримуючих структур та заходів. Доступ до університетської психологічної підтримки асоціюється з нижчим рівнем тривожності та вищим відчуттям безпеки у студентів.

- травмо-інформований підхід: з'являються ініціативи щодо впровадження травмо-інформованого підходу в освіті, який передбачає створення безпечного та підтримуючого середовища, усвідомлення потенційного впливу травми на навчання та поведінку, адаптацію методів викладання для зниження ризику ретравматизації та підвищення мотивації. Такий підхід спрямований на покращення академічної успішності та зменшення відрахувань.

- бар'єри доступу: незважаючи на наявність певних служб підтримки, багато студентів не звертаються по формальну допомогу через стигму, пов'язану з психічними проблемами, брак інформації про доступні послуги, недостатню кількість фахівців або логістичні труднощі. Як наслідок, значна частина студентів покладається на самодопомогу або неформальну підтримку від близьких.

Аналізуючи ресурси та стратегії подолання, важливо уникати надмірного акцентування на індивідуальній відповідальності за адаптацію. Хоча особистісні риси та копінг-стратегії відіграють значну роль, їхня ефективність обмежена масштабом травматизації та системними проблемами, такими як недостатній

доступ до формальної підтримки, безпекові ризики та руйнація інфраструктури. Тому необхідний збалансований погляд, що визнає індивідуальну стійкість та агентність студентів, але водночас наголошує на нагальній потребі в розбудові надійних, доступних та травмо-інформованих інституційних та суспільних систем підтримки.

### Список літератури

1. Ivanenko N. Challenges of Ukrainian Higher Education in Times of War. *International Higher Education*. 2024. No. 118. P. 28–30. URL: <https://ejournals.bc.edu/index.php/ihe/article/download/17809/12311/36855> (дата звернення: 20.04.2025).
2. Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2023. № 4. С. 78-83.
3. Радзівіл К., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2024. № 11. С. 53-58.
4. Kruk-Lasocka J., Lasocki J. Resilience in the Face of the Ongoing War in Ukraine and Coping Strategies Adopted by Polish Students of Modern Languages in Higher Education. *The New Educational Review*. 2024. Vol. 75, no. 1. P. 67-79.
5. Altuna J., Soriano J. F., Urquia A. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *Behavioral Sciences*. 2022. Vol. 12, no. 10. P. 393.
6. Коломицева І. В. Адаптація дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України до умов воєнного стану. *Habitus*. 2023. № 51. С. 108-112.
7. Левченко М. Соціальна адаптація студентів закладів вищої освіти України до навчання в умовах війни: проблеми та шляхи подолання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 52, т. 2. С. 185-190.

## ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У РЕАЛІЯХ ВОЄННОГО ЧАСУ

*Петлюк Л. А., здобувач 1 курсу ОС магістра, спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Мазай Л. Ю., доктор філософії з психології, старший викладач кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У пропонованій розвідці розглянуто актуальну проблему емоційного вигорання серед студентської молоді в умовах воєнного стану. Проаналізовано основні причини, чинники та прояви емоційного виснаження, що виникають на тлі постійного стресу, нестабільності, втрати безпеки та навчання в складних умовах. Особливу увагу приділено психологічним наслідкам такого стану, а також можливим стратегіям подолання й профілактики емоційного вигорання. Підкреслюється важливість психологічної підтримки та розвитку стресостійкості у студентської молоді під час війни.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, студентська молодь, війна, психоемоційний стан, стрес, ментальне здоров'я, профілактика.

Сучасна молодь стикається з викликами, які суттєво впливають на її психоемоційний стан. Одним із найбільш небезпечних психічних явищ, що дедалі частіше спостерігається серед студентів, є емоційне вигорання. Це стан глибокого виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження, втрати мотивації та відчуття безпорадності. Уперше поняття «емоційне вигорання» було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році для опису стану морального та фізичного виснаження у представників допоміжних професій. Згодом термін набув ширшого значення і став застосовуватися до різних соціальних груп, зокрема студентів [1].

Емоційне вигорання серед студентської молоді може провокуватись низкою факторів: надмірним навчальним навантаженням, постійним

психологічним тиском, відсутністю підтримки, страхом перед майбутнім, та, особливо в умовах війни, відчуттям небезпеки, нестабільністю та втратами. Дистанційне навчання, перебування в евакуації чи під загрозою обстрілів, розрив звичних соціальних зв'язків – усе це стає тригером для розвитку емоційного виснаження [8].

У студентів емоційне вигорання проявляється через хронічну втому, апатію, дратівливість, втрату інтересу до навчання, зниження успішності, емоційне відчуження та навіть психосоматичні розлади. В умовах воєнного стану ці симптоми можуть набувати особливої інтенсивності, поглиблюючи загальний рівень тривожності й депресивності серед молоді [3].

Актуальність дослідження зумовлена потребою у своєчасному виявленні проявів емоційного вигорання та розробці ефективних стратегій підтримки студентської молоді, яка навчається в екстремальних умовах воєнного часу.

Поняття «емоційне вигорання» (англ. *burnout*) широко вивчалось у контексті професійної діяльності, однак останніми роками воно все частіше розглядається і в освітньому середовищі. За визначенням Крістіни Маслах, однієї з провідних дослідниць цієї проблеми, емоційне вигорання – це психологічний синдром, який виникає як відповідь на тривалий хронічний стрес і характеризується трьома ключовими компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісних досягнень [1].

У контексті студентства цей синдром адаптується до навчального середовища і проявляється через втому, втрату інтересу до навчання, відчуження від освітнього процесу та власної професійної перспективи. Студенти, які страждають від емоційного вигорання, можуть втратити мотивацію до досягнення результатів, починають сумніватися у власних здібностях, стають пасивними або агресивними у спілкуванні, що ускладнює їхнє соціальне функціонування [2].

Наукові дослідження підтверджують, що емоційне вигорання у студентів пов'язане не лише з об'єктивними труднощами навчання, а й з індивідуальними

особливостями особистості, рівнем саморегуляції, адаптивності та соціальної підтримки. У періоди нестабільності та підвищеного стресу ризики виникнення вигорання значно зростають. В умовах війни кількість зовнішніх та внутрішніх стресогенних факторів, що впливають на студентську молодь, значно зростає. Серед причин емоційного вигорання у студентства в реаліях воєнного часу можна виокремити основні: постійне емоційне напруження і тривога за власну безпеку та безпеку близьких; порушення навчального процесу, перехід на дистанційну або гібридну форму навчання, проблеми з доступом до інтернету, відсутність належних умов для самостійної роботи вдома значно ускладнюють навчання й знижують мотивацію; соціальна ізоляція та дефіцит спілкування; втрата цілей та орієнтирів; фінансова нестабільність та необхідність самозабезпечення; інформаційне перевантаження, постійне перебування в інфопросторі, де домінують новини про бойові дії, втрати й трагедії, викликає емоційне виснаження та ефект "емоційної глухоти". В умовах війни емоційне вигорання серед студентської молоді стає не лише поширеним явищем, а й реальною загрозою для ментального здоров'я цілого покоління. У зв'язку з цим постає необхідність у розробці та впровадженні системної підтримки студентів на інституційному й державному рівнях [3,5].

У боротьбі з емоційним вигоранням пропонуємо поєднувати індивідуальні, освітні та соціальні стратегії:

1. Розвиток емоційного інтелекту та саморефлексії (студентам важливо вміти розпізнавати власні емоції та вчасно звертатися по допомогу);
2. Психологічна підтримка (надання професійної допомоги у вигляді консультацій, психотерапії, груп підтримки є надзвичайно важливим);
3. Навчання навичкам стрес-менеджменту (техніки релаксації, дихальні вправи, медитація, фізична активність – ефективні способи зниження напруги);
4. Раціональне планування часу та відпочинку (баланс між навчанням, роботою та особистим життям зменшує ризик перевантаження);

5. Підтримка з боку викладачів та адміністрації (гнучкість у навчальному процесі, розуміння складних життєвих обставин студентів – важливий ресурс);

6. Соціальна взаємодія та волонтерство (залучення до спільних проєктів чи допомоги іншим знижує рівень емоційної напруги та відновлює відчуття значущості) [4].

**Висновок.** Емоційне вигорання студентської молоді в умовах воєнного часу є однією з найбільш актуальних проблем сучасної освіти та суспільства загалом. Тривалий вплив стресогенних факторів, навчальні й життєві труднощі, страх за майбутнє суттєво підривають ментальне здоров'я молоді. Усвідомлення причин, своєчасне виявлення симптомів та впровадження ефективних стратегій подолання вигорання повинні стати пріоритетом як для самих студентів, так і для закладів вищої освіти. Лише за умов комплексного підходу можливо зберегти психоемоційне благополуччя нового покоління, яке формується в умовах війни.

### Список літератури

1. Емоційне вигорання. *Wikipedia* (веб-сайт)  
URL:[https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5\\_%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) (дата звернення: 16.04.2025).
2. Котлова Л. Психологічні особливості дослідження навчальної мотивації студентів у юнацькому віці різної форми навчання (на прикладі державної та контрактної форм навчання). Житомир, 2017. 88 с.
3. Коць М.О., Цвігун О.С. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. №. 14. С. 125-129.
4. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «Емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. № 10. С. 105-112.

5. Морочило Н.М., Серета Г.В. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2020. Т. 1. №. 12. С. 237-241.

6. Паламар Б.І., Грузева Т.С., Паламар С.П., Тукаєв С.В., Рудіченко В.М., Місай А.Б. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. *Клінічна та профілактична медицина*, №3(12), 2020. С. 12-21. DOI: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.3\(13\).2020.02](https://doi.org/10.31612/2616-4868.3(13).2020.02)

7. Раєвська А.І., Боднар А.Я. Особливості емоційного вигорання у студентів. *XXI міжнародна науково-практична конференція "Конфліктологічна експертиза: теорія та методика"*, 15 листопада 2024 р., Київ: програма і матеріали виступів. Київ. 2024. С. 46-47.

8. Хоменко Є. Г., Твердоступ А. А., Височин А. А. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у студентів ЗВО. *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. ТОМ 2 (Полтава, 14 травня – 23 травня 2024 року). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 223-225.

**УДК 159.9:316.774**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОВЕДІНКУ СПОЖИВАЧА**

***Польська О. Г., здобувачка ОС «Магістр» ОП «Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях», спеціальність 053 Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Матохнюк Л. О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса***

**Анотація.** У сучасному інформаційному середовищі соціальні мережі стали ключовим чинником формування споживчої поведінки, активно впливаючи на процеси прийняття рішень, побудову особистої ідентичності та

соціальної взаємодії. У роботі проаналізовано основні психологічні механізми, що визначають поведінку споживача під впливом цифрового середовища. Зокрема, розглянуто ефекти соціального порівняння, страху упущених можливостей (FOMO), ідентифікації з інфлюенсерами, персоналізації контенту (таргетингу), соціального підтвердження (social proof) та швидкого мислення. Акцентовано увагу на тому, що візуальний контент і механізми самопрезентації у соцмережах посилюють емоційне споживання і підштовхують до імпульсивних покупок.

Також проаналізовано вплив короткого, емоційно насиченого контенту на зниження когнітивних здібностей та критичного мислення. Значну увагу приділено психологічній залежності від соціальних мереж як чиннику, що підтримує замкнене коло між емоційною стимуляцією, споживанням та цифровою поведінкою.

**Ключові слова:** соціальні мережі, споживча поведінка, соціальне порівняння, FOMO, психологічний вплив, інфлюенсер, таргетинг, соціальне підтвердження, швидке мислення.

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні поведінки споживачів. Вони впливають не лише на способи отримання інформації, але й на прийняття рішень, побудову особистої ідентичності та соціальну взаємодію. Психологічний вплив соціальних мереж реалізується через низку механізмів, які, хоч і можуть здаватися непомітними, глибоко проникають у свідомість користувача. У цій роботі розглянемо ключові психологічні аспекти впливу соціальних мереж на споживчу поведінку.

Один з найпоширеніших психологічних механізмів, що впливають на поведінку споживача — соціальне порівняння. Теорія соціального порівняння (Festinger, 1954) передбачає, що люди схильні оцінювати себе шляхом порівняння з іншими[1]. У середовищі соціальних мереж цей механізм активується особливо інтенсивно: користувачі постійно бачать curated контент

— пости, що демонструють привабливі образи успішного життя. Це викликає відчуття незадоволеності власною реальністю, що, в свою чергу, спричиняє підвищене прагнення до споживання задля компенсації. Страх упущених можливостей FOMO (Fear of Missing Out) додатково посилює цей ефект. Людина боїться залишитися «поза трендом», не встигнути придбати продукт, що «всі вже мають». Це спонукає до імпульсивних покупок і створює ілюзію терміновості, що використовується маркетологами у стратегіях просування.

Інфлюенсери, або лідери думок, стали ключовими фігурами у формуванні споживчих уподобань. Їхній вплив ґрунтується на механізмах ідентифікації та соціального навчання (Bandura, 1977) [2]. Користувачі соцмереж схильні ідентифікувати себе з інфлюенсерами, яких вважають привабливими, щирими та успішними. Поведінка інфлюенсера стає зразком, що моделюється аудиторією. Перевага цього виду впливу — в його ненав'язливості: рекомендації інфлюенсера сприймаються не як реклама, а як щира порада. Це знижує рівень критичності і підвищує довіру до продукту. Таким чином, інфлюенсер стає медіатором між брендом і споживачем, впливаючи на вибір товару на підсвідомому рівні.

Персоналізація контенту (таргетинг) - соціальні мережі збирають величезні масиви даних про поведінку користувачів: вподобання, перегляди, запити. На основі цих даних створюється персоналізований контент — реклама, яка максимально відповідає потребам та інтересам конкретної особи. З психологічної точки зору, це створює ілюзію «передбачення бажань», що викликає довіру до бренду і сприяє позитивному емоційному ставленню до продукту. Ефект персоналізації посилюється через механізми підсвідомої асоціації: якщо контент виглядає знайомим і «своїм», людина схильна сприймати його як достовірний і безпечний, що знижує бар'єри до покупки.

Соціальне підтвердження (social proof) - механізм який ґрунтується на припущенні, що поведінка інших людей є правильним орієнтиром у невизначеній ситуації. У соцмережах це проявляється через кількість лайків,

коментарів, підписників, відгуків тощо. Велика кількість схвальних відгуків або позитивна реакція аудиторії створюють ефект довіри до бренду. Згідно з експериментами Соломона Аша, люди схильні погоджуватися з думкою більшості навіть всупереч очевидному. У споживчому контексті це означає, що користувач може зробити вибір на користь продукту, просто тому що його підтримує «соціальна більшість» [3].

Культура соціальних мереж формує звичку до негайного отримання емоційного підкріплення: лайки, повідомлення, перегляди. Цей механізм переноситься на споживчу поведінку, де покупка асоціюється з миттєвим задоволенням. Люди втрачають терпіння і очікують швидкого результату від придбання товарів або послуг. Психологічно це явище пов'язане з домінуванням системи «Швидкого мислення» (Kahneman, 2011), яка базується на інтуїції, емоціях і негайних рішеннях. Це сприяє імпульсивним покупкам і знижує раціональний аналіз варіантів.

Соціальні мережі стимулюють формування певного образу себе — так званої цифрової ідентичності. Людина обирає, якою вона хоче бути сприйнята в мережі, і відповідно до цього підбирає одяг, стиль, поведінку, товари. Споживання стає способом конструювання особистості. Психологічно це явище пояснюється через теорію самопрезентації (Goffman, 1959), де кожна взаємодія — це сценічний акт. Товари, які обирає споживач, стають «реквізитом», що підсилює бажаний образ.

Візуальні образи мають прямий вплив на емоційний стан людини. Кольори, форми, ритм, музика у відео — все це активує емоції ще до того, як людина починає усвідомлювати зміст побаченого. Бренди активно використовують нейромаркетинг: яскраві образи, які викликають бажання володіти. Згідно з дослідженнями, естетично привабливий контент підвищує рівень дофаміну — гормону задоволення, що пов'язує позитивні емоції з продуктом.

Постійне споживання короткого, емоційно насиченого контенту сприяє зниженню когнітивної здатності до аналізу. Користувачі звикають до швидкої обробки інформації, що ускладнює глибоке осмислення і обдумування вибору. В результаті споживчі рішення стають більш поверховими, імпульсивними, а здатність до критичного мислення — зменшується.

Соціальні мережі активно використовують техніки впливу, які засновані на роботі підсвідомості. Колірні схеми викликають потрібні асоціації (наприклад, зелений — безпека, червоний — терміновість), музика — емоційний супровід, а сценарії — створюють ефект автентичності. Ці прийоми викликають у споживача емоційне підкріплення, що стає мотивацією до покупки без раціонального аналізу.

Психологічна залежність від соціальних мереж — ще один критичний аспект. Користувач постійно повертається до платформи, і з кожним входом піддається новим стимулам до споживання. Таким чином формується замкнене коло: залежність стимулює контакт з рекламою, реклама — споживання, споживання — позитивне підкріплення залежності.

Як бачимо, поведінка споживача в умовах цифрового середовища суттєво змінюється під впливом психологічних факторів, що діють у межах соціальних мереж. Усвідомлення цих механізмів дозволяє як споживачам бути критичнішими, так і фахівцям з маркетингу — діяти відповідально, уникаючи маніпулятивних практик. Подальші дослідження в цьому напрямі мають на меті не лише розуміння процесів, але й розробку етичних стандартів цифрової комунікації.

### **Список літератури**

1. Гречаник Н., Шурпа С., Коледіна К. Особливості впливу соціальних медіа на поведінку споживачів. Економіка та суспільство. 2024. № 58. С. 173–179. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/4419>
2. Старіна Е. І. Аналіз впливу соціальних мереж на споживчу поведінку: бакалаврська кваліфікаційна робота. Київський національний

економічний університет імені Вадима Гетьмана. Київ, 2024. 53 с. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/items/39052fca-3a44-420c-8f0e-fed242a12349>

3. Лебедь А. П. Психологічні фактори та методи впливу реклами на споживача. Психологія і реклама: наукові праці. 2022. С. 24–28. URL: [https://www.researchgate.net/publication/365313284\\_PSIHOLOGICNI\\_FAKTORI\\_TA\\_METODI\\_VPLIVU\\_REKLAMI\\_NA\\_SPOZIVACA](https://www.researchgate.net/publication/365313284_PSIHOLOGICNI_FAKTORI_TA_METODI_VPLIVU_REKLAMI_NA_SPOZIVACA)

**УДК 159.9.072.43**

## **САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

*Поспелова І. Д., доцент кафедри теорії та методик практичної психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

*Белоброва А. П., здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня за спеціальністю «Психологія» 053, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

**Анотація.** В статті висвітлено, що дослідженню самоактуалізації присвячена значна кількість досліджень як зарубіжних так і вітчизняних вчених. Представлено результати емпіричного дослідження детермінант самоактуалізації особистості в умовах невизначеності. Проведене дослідження дозволило визначити основні детермінанти самоактуалізації, розвиток яких сприятиме підвищенню її рівня. Дане дослідження є перспективним, в подальшому доцільно розширити вибірку з урахуванням більш специфічних особливостей, наприклад, гендерних, вікових, професійних тощо. Отримані результати мають практичне значення також для розробки прикладних програм спрямованих на підтримку особистісного зростання в умовах невизначеності.

**Ключові слова:** самоактуалізація, детермінанти самоактуалізації, умови невизначеності.

**Постановка проблеми.** Особистість є цілісною багатовимірною системою, яка має свої інтереси, погляди, цінності, прагнення, принципи,

потреби, можливості, емоційні та поведінкові прояви. Вона не є незмінною - навпаки, сучасні виклики такі як невизначеність і кризи спонукають її постійно змінюватись, вдосконалюватись, адаптуватись. Тому розвиток особистості набуває особливого значення. Якою має бути самоактуалізована особистість? Це людина, яка реалізує свій потенціал, живе у злагоді зі своїми цінностями, прагне до розвитку, має мотивацію до зростання незалежно від зовнішніх обставин, бере відповідальність за своє життя тощо. На процес самоактуалізації впливають різні чинники: психологічні, соціальні, економічні, індивідуальні. Їхнє вивчення дає змогу глибше зрозуміти можливості особистісного зростання. Тема самоактуалізації активно досліджується, але і досі залишається неоднозначною та багатокомпонентною. Особливої актуальності вона набуває в умовах сучасної соціальної, економічної нестабільності, військового стану, коли посилюються стреси, а майбутнє видається невизначеним, зростає потреба у внутрішніх опорах. Індивідуальні відмінності в здатності до самоактуалізації свідчать про необхідність вивчення її детермінант-чинників, що можуть як стимулювати так і гальмувати цей процес. В даній роботі будуть досліджені детермінанти самоактуалізації особистості в умовах невизначеності. Це дозволить зануритись глибше в тему самоактуалізації та сприятиме розробці стратегій психологічної підтримки в умовах сьогодення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням самоактуалізації займалися з середини ХХ століття такі вчені як Еріксон Е., Ерл Е., Левін К., Маслоу А., Олшпорт Г., Роджерс К., Салліван Г., Франкл В., Фромм Е., Хорні К., Шостром Е. В останні роки інтерес до даної теми не зникає і її дослідженням займаються такі вітчизняні вчені як Бех І., Бондарчук О, Бурлако Н., Васильєв Я., Данилюк І., Максименко С., Козицька І., Коропецька О., Кокун О., Петренко Н., Титаренко Т., Ткалич М., Шутько Д. та ін.

Терміном самоактуалізація Маслоу А. виділяв особливість людей, що в більш повній мірі використовували свій життєвий потенціал, сили і здібності. В рамках свого дослідження він вивчав життєдіяльність особистостей, яких вважав

самоактуалізованими. І визначив такі особливості людей що самоактуалізуються: ефективне сприймання реальності, спонтанність, простота, природність, зосередженість на задачах, потреба в періодичному перебуванні на самоті, самостійність, незалежність, гнучкість в оцінці подій, творчий підхід до справи. Характерним було те, що жоден з тих кого він досліджував не мав повного переліку цих якостей. Самоактуалізація розглядалась ним як ідеальна межа, до якої ці люди наближаються [2].

Роджерс К. вважав, що самоактуалізація є прагненням до зростання, самовираження, розвитку, самостійності, активізації можливостей свого організму. Розглядав самоактуалізацію як вроджену властивість, як головну рушійну силу життя, яка проявляється в прагненні поширюватися, розвиватися, зріти та ставати незалежним [4].

На думку Васильєва Я.В. та Каневського В.І., самоактуалізовані люди стають впевненими в собі, досягаючи самоповаги стають оптимістами, вольовими особистостями і емоційно- стійкими відповідно [1, с. 31].

Оллпорт Г. розглядав самоактуалізацію як процес «становлення», в якому індивід приймає на себе відповідальність за планування свого життя, прагне до досконалості і робить якнайкраще те, до чого має здатність [6].

Франкл В. описує людину як індивіда, що прагне знайти власний сенс життя через процес самоактуалізації [5].

У дослідженнях вітчизняних вчених самоактуалізація розглядається як становлення цілісної особистості, особистісного змінювання, саморозвитку, самореалізації. Вивчається в комплексі з психічним здоров'ям особистості і психологічним благополуччям. Самоактуалізована особистість розглядається як активний суб'єкт власної життєдіяльності, як творець свого неповторного світу [3, с. 215].

В процесі самоактуалізації люди можуть стикатись з різними перешкодами, тому дослідження її детермінант є актуальними. В подальшому

цю інформацію можна буде використовувати для надання ефективної підтримки та психологічного супроводу особистості на її життєвому шляху.

**Мета статті.** Визначити детермінанти самоактуалізації особистості в умовах невизначеності.

**Виклад основного матеріалу.** Відповідно до мети проведено аналіз літературних джерел та емпіричне дослідження, що включає комплекс психодіагностичних методик : «Самоактуалізаційний тест» Е. Шострома, адаптований Л. Адаменко, І. Семеновою, О. Сопівник; тест «Індекс самоактуалізації» А. Джоунс, Р. Крендалл; методика « Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» (STAI) підшкала для вимірювання ситуативної тривожності. Дослідження проведено на вибірці з 43 осіб дорослого віку.

На першому етапі проведено аналіз детермінант самоактуалізації, визначено рівень ситуативної тривожності, як умови невизначеності особистості, визначено ступінь самоактуалізації. В результаті підрахунку були визначені показники по 14 шкалам самоактуалізації. Серед 43 осіб у 30 встановлено високий рівень ситуативної тривожності, у 13- середній . При вимірюванні індексу самоактуалізації у 12 людей визначено високий ступінь, у 34 -середній.

Кореляційний аналіз мав виявити наявність значущих зв'язків показників, які характеризують особливості особистості, з проявами в них ознак самоактуалізації (табл. 1).

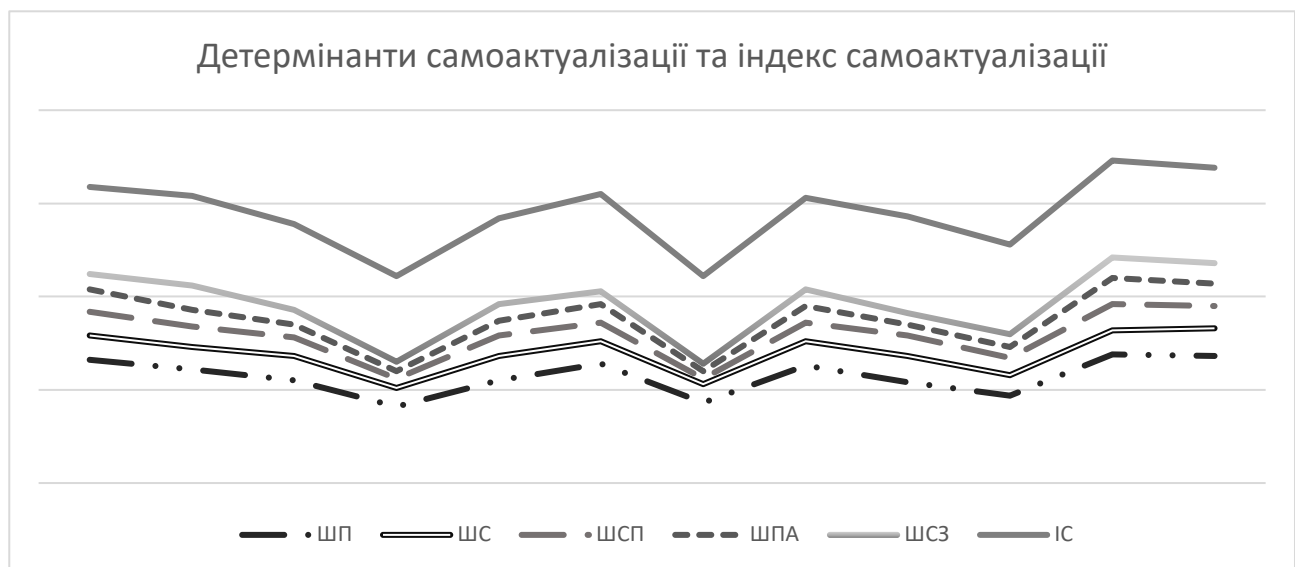
**Таблиця 1. Статистично достовірні взаємозв'язки показників, які характеризують особливості особистості з проявами в них ознак самоактуалізації**

Детермінанта самоактуалізації	Коефіцієнт кореляції
Підтримка	522
Самоповага	561
Спонтанність	506
Сензитивність	445
Прийняття агресії	407

Примітки: нулі та коми опущені; кореляції статистично достовірні на рівні  $p < 0,01$ .

Таким чином, виявлено помірну позитивну залежність між такими детермінантами як підтримка, самоповага, спонтанність, сензитивність, прийняття агресії та ступенем самоактуалізації. Отже, зі зростанням значення детермінанти, наприклад, самоповаги зростатиме і самоактуалізація, але цей зв'язок не є абсолютним. Отримані дані також можуть свідчити про складну природу самоактуалізації, так як вона є багатоконпонентною і важко виділити окремий показник.

Наступним кроком було більш детальне дослідження цих детермінант у осіб, які мають високий ступінь самоактуалізації. Для візуалізації цього зв'язку було створено діаграму яка показує, що зі зростанням значень детермінант самоактуалізації ( підтримка, самоповага, спонтанність, прийняття агресії, сензитивність) зростає і значення ступеня самоактуалізації рис. 1).



**Рис. 1. Середні значення показників, які характеризують властивості особистості за тестом «Індекс самоактуалізації» А. Джоунс, Р. Крендалл у осіб з високим рівнем самоактуалізації.**

Примітки: Тут і далі ШП – шкала підтримки, ШС – шкала самоповаги, ШСП – шкала спонтанності, ШСЗ – шкала сензитивності, ШПА – шкала прийняття агресії, ІС – індекс самоактуалізації.

Таким чином, спираючись на отримані результати , можемо створити психологічний портрет особистості , яка знаходиться в умовах невизначеності але має високий ступінь самоактуалізації. Відповідно до такої детермінанти як підтримка- незалежна у своїх вчинках, керується в житті власними цілями, переконаннями та установками при цьому не є ворожою до оточуючих. Самоповага- цінує та поважає себе. Спонтанність- не боїться вести себе природньо, демонструвати свої емоції, спонтанно виражати свої почуття. Прийняття агресії- приймає такі емоції як гнів, роздратування, агресивність. Сензитивність- добре відчуває себе, свої потреби і здатна до рефлексії.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження було встановлено, що найбільш значущими детермінантами самоактуалізації особистості в умовах невизначеності є- підтримка, самоповага, сензитивність, прийняття агресії та спонтанність. Їх кореляційний зв'язок зі ступенем самоактуалізації не є абсолютним, що може бути обумовлено багатоконпонентністю самоактуалізації, проте їх розвиток безумовно сприятиме підвищенню рівня самоактуалізації.

**Перспективи подальших розвідок.** В подальшому доцільно було б розширити вибірку досліджуваних з урахуванням, наприклад, гендерних, вікових, професійних особливостей. Що дозволить виявити можливі відмінності у структурі детермінант самоактуалізації у різних соціальних групах.

### **Список літератури**

1. Васильєв Я.В., Каневський В.І. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості: навчальний посібник. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили. 2018. 88 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность/ А. Маслоу. СПб.: Питер, 3-е издание. 2008. 352 с.
3. Нежинська О., Хілько С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. Вчені записки Університету «КРОК» №1 (69), 2023. С.213-222.

4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека./ К.Роджерс.-Пер. с англ./ Общ.ред. и предисл. Исеминой Е.И.- М.: Издательская группа «Прогресс», « Универс». 1994. 480 с.

5. Франкл В. людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Пер. з англ. О. Замойської. Харків. 2022. 160 с.

6. Allport G. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press, 1959. 118 p.

**УДК 373.091.3:159.923.2:355.48**

## **ОСОБИСТІСНИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ВЧИТЕЛЯ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ВІЙНИ**

*Руденко І. В., здобувачка ОС «Магістр» ОП «Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

*Науковий керівник: Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У матеріалі проаналізовано ключові виклики, з якими стикаються українські вчителі в умовах повномасштабної війни, зокрема підвищене професійне навантаження, емоційне вигорання та тривожність. Підкреслюється важливість розвитку емоційного інтелекту як ресурсу для життєстійкості педагога. Представлено актуальні статистичні дані з досліджень 2022–2024 років щодо психоемоційного стану освітян, окреслено напрямки професійної підтримки та розвитку, необхідні для подолання кризи. Обґрунтовано, що особистісна стійкість, навички саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації є ключовими чинниками збереження якості освіти в умовах війни.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, життєстійкість, психоемоційна підтримка, вчителі, війна, професійний розвиток.

**Вступ.** Повномасштабна війна в Україні поставила систему освіти перед безпрецедентними викликами, які потребують комплексної відповіді. Вчителі опинилися в умовах хронічного стресу, емоційного вигорання та підвищеного професійного навантаження. Попри це, вони відіграють провідну роль у забезпеченні емоційної стабільності учнів, створенні безпечного освітнього середовища та збереженні якості навчального процесу.

**Мета.** Визначити, які особистісні та професійні ресурси є критично важливими для вчителів в умовах війни, зокрема роль емоційного інтелекту у забезпеченні життєстійкості педагога, ефективної комунікації та збереження якості освітнього процесу.

**Психоемоційний стан вчителів в умовах війни.** Емпіричне дослідження, проведене Інститутом психології імені Г.С. Костюка НАПН України у 2022 році, виявило, що майже половина опитаних працівників освітніх та наукових організацій мають високий рівень тривожності (47,3%), агресивності (48,2%) та ригідності (58,5%). Ці показники свідчать про виражені прояви психоемоційного виснаження серед освітян [1].

Згідно з дослідженням освітньої фундації GoGlobal (2023), 78% педагогів на прифронтових територіях відчувають спустошеність і втому, 82% — підвищену тривожність, а 66% — зниження енергійності порівняно з довоєнним періодом. Крім того, 58% освітян повідомляють про потребу в психологічній допомозі, з яких 17–20% шукають індивідуальні консультації [2].

Попри це, за даними дослідження Жао та ін. (2024), понад 50% українських педагогів демонструють психологічний дистрес, але водночас мають високий рівень життєстійкості [3]. Це свідчить про адаптаційні можливості та внутрішні ресурси, що заслуговують уваги в контексті професійного розвитку.

**Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості педагога.** У відповідь на виклики війни для вчителів зростає необхідність розвивати не лише професійні навички, а й особистісні компетенції. Серед них особливо важливими є:

- Емоційний інтелект: здатність розпізнавати та управляти власними емоціями, а також розуміти емоції учнів.
- Комунікативні навички: ефективне спілкування з учнями, батьками та колегами.
- Навички вирішення конфліктів: здатність конструктивно вирішувати суперечності, що виникають у навчальному процесі.
- Лідерські якості: вміння підтримувати авторитет серед учнів та вести їх за собою.[3]

Для вчителя високий рівень ЕІ є не лише критичним чинником професійної діяльності, а в умовах війни тісно пов'язаний із підвищенням життєстійкості педагога. Зокрема, емоційний інтелект розглядається як внутрішній потенціал особистості, що здатен забезпечити стресостійкість і ефективність педагога, а також є потужним засобом впливу на емоційний стан учнів, їх психічне та фізичне здоров'я і загальну успішність.[4]

Дослідники емоційного інтелекту педагогічних працівників зазначають, що «недостатній рівень психологічної культури, розвиток комунікативних здібностей та навичок саморегуляції призводить до того, що значна частка педагогів (у співвідношенні з іншими професіями) потерпає від наслідків стресу». Результати дослідження емоційного інтелекту в контексті синдрому вигорання педагогів свідчать, що чим нижчий рівень емоційного інтелекту тим більша схильність педагогів до синдрому емоційного вигорання.[5]

Високий рівень ЕІ вчителя сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, саморегуляції та адекватному емоційному реагуванню.[6]

Для розвитку емоційного інтелекту вчителю необхідно:

- Усвідомлення важливості психоемоційного здоров'я: розуміння впливу власного емоційного стану на професійну діяльність та взаємодію з учнями.
- Опанування навичками усвідомленого реагування та саморегуляції: здатність контролювати власні емоції та поведінку в стресових ситуаціях.

- Розвиток емпатії та асертивної поведінки: уміння розуміти емоції інших та виражати власні почуття відкрито і чесно, не порушуючи прав інших.
- Участь у програмах підвищення кваліфікації: семінарах, тренінгах, вебінарах, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості .

**Запит вчителів на професійне зростання та підтримку.** Під час війни в Україні значно зросла потреба вчителів у професійному розвитку та психоемоційній підтримці. За результатами опитувань GoGlobal (2023):

- 60% вчителів відзначили потребу в підвищенні кваліфікації, особливо в питаннях мотивації учнів та психосоціальної підтримки дітей в умовах кризи.
- 87% освітян заявили, що їм потрібно більше часу на відновлення власних сил, ніж зазвичай.
- 58% педагогів потребують психоемоційної підтримки, включаючи участь у тренінгах та індивідуальні консультації психолога.
- 40% вчителів потребують додаткових тренінгів для покращення цифрових навичок та засвоєння сучасних освітніх технологій. [2]

Вчителі активно шукають можливості для участі в програмах, що сприяють їхньому відновленню та професійному зростанню:

- Психологічно-методичні тренінги, спрямовані на самопомогу та опанування способів психологічної підтримки.
- Програми надолуження освітніх втрат та менторські програми, які допомагають вчителям адаптуватися до нових умов навчання.
- Арттерапія та робота з психологом, що включаються в більшість проєктів для освітян.

**Висновки.** Професійна діяльність вчителя в умовах війни неможлива без підтримки особистісного ресурсу. Емоційний інтелект стає критичним чинником ефективного викладання, стресостійкості та збереження емоційного здоров'я учнів. Розвиток EI, участь у програмах відновлення та підвищення кваліфікації

— це не розкіш, а необхідність для стійкості освітньої системи в кризових умовах.

Підтримка вчителів, надання їм можливостей для особистісного розвитку та психоемоційної стабільності — це важливе завдання для суспільства. Лише таким чином можна зберегти якісну освіту навіть у найскладніші часи.

### Список літератури

1. 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.

2. Дослідження психоемоційного стану вчителів та учнів. Освітня фундація GoGlobal за підтримки Finn Church Aid (FCA).

<https://goglobal.com.ua/post/goglobal-prezentuvaly-rezultaty-doslidzhennya-osvitnij-front-vplyv-vijny-na-osvityan-2>

3. Жао Д., Ніколенко О., Жданова-Неділько О., Ніколенко К. (2024). Особливості психологічного та професійного стану українських учителів під час війни та потенціал Моріта-терапії для їх відновлення. *Витоки педагогічної майстерності*, (34), 73–80. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2024.34.317989>

4. Басюк Н. Метод ненасильницького спілкування в розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна. <https://orcid.org/0000-0002-5964-6098>

5. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на професійне вигорання педагогічних працівників спеціалізованих інтернатних закладів. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, ORCID: 0000-0002-1317-4398

6. Турко Б.Б.. Влив емоційного інтелекту вчителя на створення комфортного інклюзивного середовища в умовах війни. Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, Україна. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6125-1098>

УДК 159.944.4:316.6:314.15

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В НОВОМУ СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*Хоменко А. Є., ОС Магістр 1 курс, заочна форма, ОП «Рабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»*

*Науковий керівник: Лапишова Н.С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У статті розглядаються особливості психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у новому соціальному середовищі, зумовленому військовими конфліктами, природними катастрофами або іншими кризовими подіями. Аналізуються основні чинники, що впливають на адаптацію: психологічні травми, соціально-економічні умови, рівень підтримки з боку громади та держави, а також індивідуальні психологічні особливості. Виокремлюються етапи адаптації, визначаються труднощі, які виникають у процесі інтеграції до нового середовища. Обґрунтовано необхідність психосоціальної підтримки для підвищення ефективності адаптаційного процесу. Розглядаються практичні підходи до покращення психологічного стану ВПО та формування відчуття безпеки й приналежності до громади.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, вимушене переселення, адаптація, криза ідентичності, психоемоційний стан, соціальна інтеграція.

Однією з актуальних соціальних проблем сучасної України є вимушене внутрішнє переміщення населення, спричинене триваючими військовими діями. Наслідком анексії Автономної Республіки Крим, а також тимчасової окупації окремих територій Донецької, Луганської, Запорізької, Харківської та Херсонської областей стало зростання кількості осіб, які залишили свої домівки та переїхали в інші регіони України. За офіційними даними Міністерства соціальної політики України, на початку 2024 року кількість зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб становила близько 4,9 мільйона.

Внутрішнє переміщення як соціальне явище в Україні є наслідком масштабних політичних, воєнних і гуманітарних потрясінь, які змусили мільйони громадян змінити місце проживання без перетину державного кордону. Статус ВПО отримують особи, які через загрозу життю та здоров'ю залишили домівки, однак залишилися в межах країни [3]. До головних чинників, які спричиняють таке переміщення, належать: збройні конфлікти, переслідування за релігійними, національними або політичними мотивами, катастрофи техногенного та природного характеру, що становлять загрозу безпеці людини. Переміщення супроводжується втратою базових життєвих умов і доступу до соціальних послуг, що серйозно впливає на психоемоційний стан постраждалих осіб. Варто зазначити, що в науковому середовищі активно вивчаються різні аспекти життя ВПО. Зокрема, досліджуються питання адаптації переселенців та їх дітей (О. Ємчик), особливості психосоціального функціонування таких осіб (А. Голотенко), специфіка емоційного стану ВПО (О. Семікіна, В. Федченко, І. Явдак, О. Череднякова, С. Волкова), психічне здоров'я та трансформація ідентичності (Ю. Алябіна, О. Газізова). У монографії В. Кердивара та В. Христенка аналізується явище синдрому жертви серед ВПО зі сходу України, що виник внаслідок військового конфлікту. Там окреслюються фактори, які провокують цей синдром, а також запропоновані методи його виявлення та подолання. Зарубіжні науковці, як-от R. Redfield, R. Linton, M. Herskovits, L. Horowitz, S. Strack, доводять, що внутрішньо переміщені особи частіше стикаються з депресією, тривожністю, зловживанням психоактивними речовинами та навіть суїцидальними думками [4, 5]. Це підтверджує високий ризик психічних порушень саме в цій категорії населення.

Статус ВПО в Україні мають громадяни, іноземці або особи без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах та були змушені залишити постійне місце проживання через військовий конфлікт, порушення прав людини, окупацію або інші надзвичайні обставини. При цьому

внутрішньо переміщені особи не перетинають державного кордону, а залишаються в межах країни.

Серед основних загроз, що зумовлюють вимушене переселення, виділяють насильницькі конфлікти, переслідування за національними, релігійними чи політичними ознаками, зміну політичного режиму або владних структур, а також природні чи техногенні катастрофи. Такі обставини призводять до серйозного порушення безпеки громадян, обмеження доступу до соціальних послуг, освіти, медичної допомоги та працевлаштування. В умовах переміщення внутрішньо переміщені особи зіштовхуються з рядом психологічних труднощів. Руйнування звичного способу життя, втрата житла, соціальних зв'язків, стабільного доходу та чітких перспектив на майбутнє створюють передумови для формування емоційного виснаження, зниження стресостійкості та розвитку психоемоційних розладів [1, с. 137].

Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є складним процесом, що залежить від ряду факторів: особистісних характеристик (рівень самооцінки, мотивація до подолання труднощів), соціального середовища (рівень підтримки, толерантність місцевої громади), а також доступу до необхідної інфраструктури (житло, освіта, медицина, робота). Процес адаптації зазвичай проходить кілька стадій: первинний стрес і дезорієнтація, пошук тимчасових стратегій виживання, встановлення нових соціальних контактів, поступова інтеграція в нове середовище. Успішність цього процесу значною мірою залежить від того, наскільки людина відчуває безпеку, прийняття й підтримку[2]. Для сприяння психологічній стабілізації та соціальній інтеграції ВПО доцільно запроваджувати комплексні програми психосоціальної підтримки, які включають індивідуальне та групове консультування, заходи з відновлення психологічної рівноваги, навчальні тренінги та розвиток громадської активності. Важливим є також формування соціального діалогу між переселенцями та місцевим населенням, що сприятиме зниженню напруги та зростанню рівня взаємної довіри.

Таким чином, проблема психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб потребує системного підходу та тісної міжсекторальної співпраці. Лише за умов активної участі держави, громадських організацій та місцевих громад можливе створення безпечного середовища, у якому кожен переселенець зможе відновити внутрішній баланс і розпочати нове, повноцінне життя. Отже, узагальнення наявних наукових доробків свідчить про багатогранність проблеми адаптації ВПО. Проте ще не до кінця вивченим залишається питання інтегрованого підходу до дослідження психологічного досвіду переселенців з урахуванням культурних, соціальних та індивідуальних відмінностей. Саме подальше вивчення та систематизація цих знань дозволить не лише краще зрозуміти потреби цієї вразливої категорії населення, а й створити ефективні стратегії їх підтримки в умовах тривалого стресу та соціальних змін.

#### **Список літератури**

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимуше- них переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 136–141.
2. Голубовська І. О., Леута О. І., Міжнародна термінологія у сфері міграції: українсько-англійський тлумачний словник. Київ : БЛАНК-ПРЕС, 2015. 100 с.
3. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локаль- ного воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.
4. Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p.
5. Redfield R., Linton R., Herskovits M.J. Memorandum on the study of acculturation. American Anthropologist. 1936. 150 p

## ГЕНДЕРНИЙ РОЗПОДІЛ РОЛЕЙ У СІМ'Ї

*Швець В. С., здобувачка 4-го курсу, СО Бакалавр, спеціальності 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник: Матохнюк Л. О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** Тези досліджують гендерний розподіл ролей у сучасній сім'ї. Для дослідження було використано методику «Розподіл ролей у сім'ї» розробки Ю .Альошиної, Л. Гозмана та Є. Дубовської. За допомогою опитувальника можна виявити рольової структури сім'ї, гендерні сімейні установки та стереотипи. Зібрані дані свідчать про збереження традиційного розподілу ролей. Жінки, як і раніше, беруть на себе основну відповідальність за виховання дітей, створення домашнього затишку та підтримання емоційного клімату в сім'ї. Чоловіки відіграють роль господаря, частіше беруть на себе організацію розваг та сімейну субкультуру

**Ключові слова.** Розподіл ролей, сім'я, гендерні стереотипи, відносини, чоловіки, жінки.

**Актуальність теми.** Традиційні уявлення про гендерні ролі, де чоловік є годувальником, а жінка – домогосподаркою, поступово змінюються під впливом емансипації, зростання рівня освіти жінок та їхньої активної участі в економічному житті. Однак, незважаючи на ці зміни, гендерні стереотипи та нерівномірний розподіл сімейних обов'язків залишаються поширеними. Дослідження гендерного розподілу ролей у сім'ї дозволяє виявити сучасні тенденції, проблеми та виклики, з якими стикаються сучасні сім'ї.

**Метою** є дослідження особливостей гендерного розподілу ролей у сучасних сім'ях

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Наукове дослідження Даниленко Г. В. показало, що вивчення шлюбно-сімейних відносин, зокрема розподілу ролей, на сьогоднішній день залишається недостатньо висвітленою

темою в науковій літературі, не дивлячись на те, що окремі аспекти цієї проблеми розглянуті в працях В. А. Балцевич, М. С. Верби, Л. А. Гегель, І. Говако, С. І. Голоду, Т. А. Долбик-Воробей, П. П. Звидриниша, А. Ручкіна, В. І. Чупрова, Ф. Э. Шереги та ін [1].

Дослідження гендерних відносин в українській сім'ї знайшли відображення в роботах К. К. Борщ, яка зосереджувалася на трансформації сімейних ролей від патріархальних до егалітарних, та Т. О. Марценюк, що вивчала гендерні відносини в контексті інституційного регулювання [2,3].

Питання гендерної рівності/нерівності у шлюбних відносинах досліджувала Н. В. Лавріненко [4]. Аналіз впливу гендерних стереотипів на сім'ю представлений у дисертаціях О. Ю. Вілкової та В. П. Новицької [5,6]. Наше завдання дослідження сучасних тенденцій та змін у гендерному розподілі ролей у сім'ї.

**Методологія дослідження.** Для реалізації емпіричного дослідження було сформовано вибірку із батьків учнів «Вінницького ліцею № 23», що є репрезентативним навчальним закладом регіону. Кількість досліджуваних батьків підлітків становить 55 респондентів. Вік опитуваних складає від 33 до 53 років. Статевий розподіл вибірки становить 51 жінка та 4 чоловіки, що у відсотковому зазначенні становить 92,7 % та 7,3 % відповідно.

Для дослідження було використано методику «Розподіл ролей у сім'ї» розробки Ю. Альшиної, Л. Гозмана та Є. Дубовської. За допомогою опитувальника можна виявити рольової структури сім'ї, гендерні сімейні установки та стереотипи. Автори методики розподіляють застосування сімейних ролей на 7 основних сфер: виховання дітей, матеріальне забезпечення сім'ї, емоційний клімат у сім'ї, організація розваг, роль господаря та господині, сексуальний партнер, організація сімейної субкультури. Оскільки в організації певної частини опитування нам допомагали представники навчальних закладів, то були вилучені питання, що стосуються сексуального життя пари та запитання із фінансової сфери, тому в нашому варіанті присутні лише 5 шкал.

Аналіз розподілу домашніх обов'язків дозволяє класифікувати сім'ї за типом: традиційні, егалітарні або проміжні. В традиційних сім'ях домашні справи чітко розділені за гендерним принципом, і домашні обов'язки виконує дружина; в егалітарних сім'ях обов'язки розподіляються рівно між подружжям; в проміжних сім'ях не спостерігається виражений розподіл сімейних ролей, розподіл є більш гнучкий.

**Результати дослідження.** Оскільки опитувальник призначений для виявлення рольової структури сім'ї та гендерних сімейних установок, розглянемо результати по сферах окремо (таб.1).

*Таблиця 1. - Результати діагностики батьків за методикою «Розподіл ролей у сім'ї» Ю .Альшиної, Л. Гозмана та Є. Дубовської*

Сфера	Батьки 33-43 р. (39 респондентів)		Батьки 43-53 р. (16 респондентів)	
	Реалізує жінка	Реалізує чоловік	Реалізує жінка	Реалізує чоловік
Виховання дітей	<b>69,3%</b>	30,7%	<b>75%</b>	25%
Емоційний клімат	<b>64,1 %</b>	35,9%	<b>68,7%</b>	31,3%
Організація розваг	<b>51,3%</b>	<b>48,7%</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>
Роль господаря	35,9%	<b>64,1%</b>	43,7%	<b>56,3%</b>
Сімейна субкультура	<b>61,5%</b>	38,5%	<b>50%</b>	<b>50%</b>

Результати Таб. 1 вказують на тенденцію до збереження традиційного розподілу ролей у сім'ї, де жінки частіше беруть на себе відповідальність за виховання дітей 69,3% та 75% - високі показники в обох групах, але група молодших батьків 33-34 р. має вищі показники включеності батька у виховання дітей – 30,7% проти групи старших 43-53 р., де цей показник 25%.

Наступна тенденція, що жінки відіграють ключову роль у створенні та підтримці емоційної атмосфери, у обох групах показники майже ідентичні: 64,1% та 68,7%.

Показники сфери «Організація розваг» свідчать про спільну участь чоловіків і жінок в організації дозвілля, так розподіл становить 51,3% та 48,7% у першій групі та 50% на 50% у старшій.

Роль господаря у обох групах відіграє чоловік, але у групі 33-43 роки цей показник більший - 64,1% , проти 56,3% чоловіків у групі 43-53 р., це значить, що чоловіки продовжують відповідати за матеріальне забезпечення та фізичну роботу по дому.

Остання сфера «Сімейна субкультура», де у групі 33-43 роки 61,5% жінок беруть участь у формуванні сімейної субкультури, а чоловіки – 38,5%. У групі 43-53 роки розподіл ролей стає рівномірним: 50% на 50%. Тобто з віком спостерігається тенденція до більш рівномірної участі обох статей у формуванні сімейних цінностей.

Також варто зауважити особливості статевого розподілу вибірки. У дослідженні із 55 респондентів, частка чоловіків становить лише 7,3 %, що вказує на можливу не включність чоловіків у батьківські шкільні групи , у яких проводилося опитування, або може вказувати на їхню не зацікавленість у проходженні опитувань. Це в свою чергу, підтверджує переважання жіночої ролі у сфері виховання дітей .

Можливі причини такого розподілу ролей. Історично склалося так, що чоловіки були годувальниками, а жінки – домогосподарками. Ці ролі закріпилися в культурі, тому з раннього дитинства дівчатка і хлопчики зазнають впливу гендерних стереотипів, які формують уявлення про те, якими повинні бути чоловіки і жінки.

**Висновки.** Отже, результати сформували картину про розподіл ролей між чоловіками та жінками в сучасних сім'ях. Дані свідчать про збереження традиційного розподілу ролей. Жінки, як і раніше, беруть на себе основну відповідальність за виховання дітей, створення домашнього затишку та підтримання емоційного клімату в сім'ї. Чоловіки відіграють роль господаря, частіше беруть на себе організацію розваг та сімейну субкультуру. Наслідки

такого розподілу ролей: жінки часто відчувають перевантаження, оскільки на них лягає основна відповідальність за домашнє господарство і виховання дітей, а чоловіки можуть втрачати можливість брати активну участь у вихованні дітей і розвитку емоційної близькості з ними. Такий розподіл ролей підтримує гендерні стереотипи і може обмежувати можливості для самореалізації як чоловіків, так і жінок. Для досягнення справжньої рівності необхідно продовжувати працювати над зміною суспільних уявлень і створенням умов для самореалізації кожної людини, незалежно від статі.

*Перспективи подальших досліджень* вбачаємо у детальному вивченні впливу окремих факторів на гендерний розподіл ролей та розробці ефективних програм, спрямованих на подолання гендерних стереотипів та сприяння більш рівномірному розподілу сімейних обов'язків.

### Список літератури

1. Даниленко Г. В. Гендерний аспект розподілу ролей у студентській родині. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологічні науки* 2 (2) (2010): 82-92.
2. Борщ К. К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні: автореф. дис... канд. соціол. наук: 22.00.04. К.К. Харків, 2010. 20 с.
3. Марценюк Т. О. Інституційні засади регулювання гендерних відносин: Дис. на здобуття наук. ступеню канд. соціолог. наук. Київ, 2009. 307 с.
4. Лавріненко Н. В. Гендерні відносини в українській родині. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2010. №1. с. 138 -162.
5. Вілкова О. Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів: автореф. дис... канд. соціол. наук: 22.00.04. Київ, 2005. 18 с.
6. Новицька В. П. Гендерна соціалізація: соціологічні концепції та практика: автореф. дис... канд. соціол. наук: 22.00.11. Київ, 2010. 15с.

## ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

*Штоєр Ю. О .здобувачка вищої освіти, спеціальності С4  
«Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Науковий керівник Васюк К.М., кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний  
університет імені Василя Стуса*

**Анотація.** У дослідженні здійснено спробу систематизувати наукові підходи до вивчення особистісного потенціалу, проаналізовано погляди вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо його структури. Особистісний потенціал розглядається як сукупність характеристик, якими керується людина у виборі поведінки, життєвого шляху, а також як система, що змінюється залежно від віку. Здійснено теоретичний аналіз чинників, які впливають на розвиток цього потенціалу. Визначено, що на його формування діють макро- та мікросоціальні умови, біологічні передумови, індивідуально-психологічні особливості, соціальне середовище, професійна діяльність, організаційні умови. Він допомагає людині не лише усвідомлювати життєві цілі, а й розуміти власні можливості у взаємодії з навколишнім світом, формуючи цінності, важливі для себе і суспільства. Відзначено, що динаміка розвитку особистісного потенціалу варіюється залежно від віку, соціальних умов і досвіду. Розкрито вікові моделі розвитку як інструмент розуміння внутрішніх ресурсів людини та умов їх ефективної реалізації.

**Ключові слова:** вікові особливості, життєстійкість, потенціал особистості, розвиток особистості, самооцінювання.

**Постановка проблеми.** Поняття особистісного потенціалу є ключовим компонентом структури особистості, що визначає здатність індивіда до самореалізації, подолання несприятливих умов, рефлексії та адаптації до змін. Особистісний потенціал трактується як інтегрована система характеристик, які

формується в процесі життєдіяльності та виявляються у вмінні особистості діяти надситуативно, орієнтуючись на внутрішні цінності та смисли.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В психологічній науці відсутнє загальноприйняте визначення поняття, що ускладнює його операціоналізацію, проте існує консенсус щодо того, що потенціал — це приховане психічне утворення, яке активується за відповідних умов. Він містить у собі ресурси для саморегуляції, трансформації та розвитку, зокрема у відповідь на виклики сучасного світу. У контексті сучасної психології відбувається переосмислення від моделі «природної людини» до «рефлексивної людини», здатної до цілеспрямованої діяльності та подолання універсальних обмежень завдяки вищому рівню функціонування [1, с.43]. Особистісний потенціал розглядається як динамічний, багатовимірний конструкт, що включає емоційні, мотиваційні, когнітивні й поведінкові компоненти, а також визначає ефективність адаптації, стійкість до стресу й здатність до особистісного зростання. Саме від рівня його розвитку залежить, наскільки успішно особистість реалізує себе у соціальному та індивідуальному вимірах [2, с.22].

У зарубіжній психології потенціал особистості переважно розглядається через креативність, обдарованість та внутрішні ресурси, з акцентом на розробці методів його діагностики. У вітчизняній традиції поняття особистісного потенціалу включає такі характеристики, як воля, життєстійкість, внутрішня опора, локус контролю та самодетермінація [5, с.127].

**Виклад основного матеріалу.** Концепція життєстійкості (С. Мадді) розкриває зв'язок між потенціалом і здатністю долати труднощі завдяки установкам залученості, контролю й готовності до викликів. У гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс) особистісний потенціал пов'язується із самоактуалізацією та рухом до зрілості. Проте лише невеликий відсоток людей реалізує цей потенціал через зовнішні бар'єри та внутрішні страхи [3, с.5].

В українській психології представлено ряд підходів до розуміння потенціалу: «енергопотенціал» (С. Максименко), «потенціал індивідуального

буття<sup>2</sup> (І. Маноха), «потенціал самореалізації» (М. Садова), «вчинковий потенціал» (Я. Кальба) та «психологічний потенціал» (Г. Зараковський). Вони відображають різні аспекти готовності особистості до дії, розвитку, осмислення й адаптації [4, с.404].

Д.О. Леонт'єв вводить поняття «особистісного потенціалу» як метаресурсу — інтегральної характеристики, що забезпечує стійкість, цілеспрямовану діяльність і внутрішню автономію особистості. Потенціал проявляється у здатності зберігати смислові орієнтири, адаптуватися до змін та долати зовнішній тиск, спираючись на внутрішні ресурси.

Особистісний потенціал розглядається як складна багаторівнева система, яка охоплює процеси самопізнання, ціннісні орієнтації, творчі імпульси й здатність до саморозвитку. Саме рівень його розвитку визначає якість адаптації, ефективність діяльності та реалізацію особистості в соціумі. Питання структури особистісного потенціалу залишається відкритим у сучасній психології через його багатовимірність і динамічну природу. Потенціал не є статичним — він змінюється та розвивається впродовж життя. Проблемними аспектами дослідження є: невідповідність між емоційною структурою особистості та методами діагностики, неясність чинників формування потенціалу, а також складність оцінки його функціонування у реальній поведінці.

Особистісний потенціал трактується як системна характеристика, що забезпечує автономність, саморегуляцію, стійкість до зовнішнього тиску та здатність до адаптації в умовах невизначеності. Він виступає інструментом саморегуляції, що об'єднує мотивацію, смислові орієнтири та ефективну дію. У концепції Д.О. Леонт'єва структура особистісного потенціалу представлена трьома компонентами:

Самовизначення — здатність приймати рішення в умовах невизначеності.

Досягнення — цілеспрямованість і зусилля для реалізації мети.

Збереження — стійкість перед тиском і загрозами.

Ця триєдина структура співвідноситься з життєвими задачами особистості: обрати шлях, досягти цілі, зберегти себе. Її гармонійний розвиток забезпечує ефективне функціонування особистості в динамічному середовищі.

Інша концептуалізація потенціалу (В.Р. Міляєва) виділяє мотиваційний, стильовий та інструментальний блоки, які разом утворюють інтегративну динамічну систему. Реалізація потенціалу залежить від ціннісного усвідомлення ресурсів та взаємодії особистісних властивостей [4, с.408].

Потенціал поділяється на три основні типи: особистісний, соціальний і діяльнісний. Вони відрізняються спрямованістю реалізації, але мають спільну структурну основу. Ключова ідея — потенціал полягає не лише в актуалізованих здібностях, а й у ще не розкритих можливостях, що потребують виявлення. Особистісний потенціал — це динамічна інтегральна характеристика людини, що формується впродовж життя під впливом ендогенних та екзогенних чинників. Його розвиток пов'язаний із віковими етапами психологічного становлення, кожен з яких має стабільні якісні особливості. Однією з ключових функцій особистісного потенціалу є здатність до подолання несприятливих умов, самодетермінації та реалізації внутрішніх ресурсів. Формування потенціалу починається з раннього дитинства і визначається як індивідуальними здібностями, так і соціальним середовищем. Успішна реалізація особистісного потенціалу можлива завдяки внутрішній мотивації, цілеспрямованості та самосвідомості. Він включає здатність адаптуватися, інтегруватися у суспільство, впливати на оточення та ефективно управляти власними ресурсами. Згідно з акмеологічною парадигмою, особистісний потенціал — це метаресурс, що забезпечує не лише особистий розвиток, а й соціальний прогрес. Його реалізація відбувається у сфері професійної, соціальної, духовної діяльності, відображаючи зрілість, компетентність та здатність до самореалізації. Відтак, він стає основою психологічного добробуту людини та її життєвого успіху.

**Висновки.** Зміни в потенціалі, що відбуваються в різних вікових періодах, виявляються в зміні орієнтацій на майбутнє, минуле або сьогодення, а також у різному рівні саморегуляції та готовності до змін.

### Список літератури

1. Reiss, S., & Havercamp, S.M. (2005). Motivation in Developmental Context: A New Method for Studying Self-Actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(1)

2. Brennan, T.P., & Piechowski, M.M. (1991). A Developmental Framework for Self-Actualization: Evidence from Case Studies. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(3)

3. Kaufman, S.B. (2018). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(5)

4. Міляєва В.Р., Лебідь Н.К. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 20. С. 21-31.

5. Weber, H., & Rammsayer, T. (Hrsg.). (2014). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.

6. Огієнко, О. М. (2015). Вікові особливості розвитку особистості: психологічний вимір. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, № 1(19). С. 9-11.

**НАУКОВЕ ВИДАННЯ**

**МАТЕРІАЛИ І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

**24-25 КВІТНЯ 2025 року**

**«Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру:  
проблеми, досвід, нові концепції та перспективи»**

За редакцією  
проф. Вікторія Анатоліївна Оверчук  
Технічний редактор  
Павло Кушнір  
Дизайн та верстання  
Тетяна Березовська  
Підписано до друку 02.05.2025 р.

Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Друк цифровий. Гарнітура Vezitsa.

Умов. друк. арк. \_\_\_\_\_. Тираж 10 прим. Зам. № \_\_\_\_

Віддруковано у друкарні Центр оперативного друку  
«Документ Принт»  
на замовлення видавництва

ФОП Кушнір Юлія Володимирівна, свідоцтво про реєстрацію суб'єкта видавничої справи ДК №5909 від 21.12.2017 р.  
м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 4, 1-й поверх, оф. 114.  
Тел. 067 390 20 88, [admin@docuprint.co.u](mailto:admin@docuprint.co.u)