

НАУКОВА ШКОЛА АКАДЕМІКА ІВАНА ЗЯЗЮНА
У ПРАЦЯХ ЙОГО СОРАТНИКІВ ТА УЧНІВ

МАТЕРІАЛИ

X МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

06-07 травня 2026 року



Харків
2026

УДК 378.4(477)(063)

Н 34

Організаційний комітет:

Голова оргкомітету – Підбуцька Ніна Вікторівна, завідувачка кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І.А. Зязюна, доктор психологічних наук, професор.

Заступник голови оргкомітету – Панфілов Юрій Іванович, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна, кандидат психологічних наук, доцент.

Вчений секретар – Шаполова Вікторія Валеріївна, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна, кандидат педагогічних наук, доцент.

Наукова школа академіка І. А. Зязюна у працях його соратників та учнів:

Н 34 матеріали Х міжнародної науково-практичної конференції 06–07 травня 2026 року / заг. ред. Підбуцької Н.В.. ; МОН України, НАПНУ, Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т» [та ін.].– Харків : НТУ «ХПІ», 2026. – 193 с.

Містить матеріали науково-практичної конференції, в яких розглянуті напрямки філософії освіти і розвитку педагогічної науки на основі концептуальних положень Івана Андрійовича Зязюна, його соратників та учнів. Збірник буде корисним освітянам, науково-педагогічним працівникам, аспірантам, студентам і всім, хто цікавиться проблемами сучасної освіти

Автори несуть повну відповідальність за опубліковані матеріали.

УДК 378.4(477)(063)

© Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
2026

Васянович Г. П.

м. Львів, Україна

**Я-КОНЦЕПЦІЯ ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМУ У ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІЙ
ТВОРЧОСТІ АКАДЕМІКА ВАСИЛЯ КРЕМЕНЯ**

Не прагнеш мати все –

І маєш лиш харизму:

Ідею в світ несеш –

Людоцентризму!

Григорій Васянович

Постановка проблеми. Питання сутності Людини, її соціального й індивідуального призначення, має певну традицію. Дещо фрагментарно вона набувала своєї значущості ще з античних часів (Сократ, Протагор, Демокріт, Платон, Арістотель та ін.). Відомий вислів Протагора: «Людина є мірою всіх речей» вказує на цінність людини, її морально-естетичну характеристику. Арістотель пов'язував сутність людини з її діяльністю. Філософ писав: «Статую прикрашає вигляд, людину – діяльність». Він також наголошував на суспільному призначенні людини, її можливості, на відміну від інших живих істот, сприймати добро і зло, справедливість і несправедливість тощо.

Пізніше, в епоху Середньовіччя, Нікола Кузанський висловив думку про те, що людина людським чином здатна прийти до всього, як усе в цьому світі приходить до неї, і прагнення цієї дивовижної сили охопити увесь світ є нічим іншим, як згортанням в ній людським чином всього Усесвіту. Б. Паскаль вважав, що сутність людини полягає в русі, а Р. Декарт наголошував, що її велич – в здатності мислити.

Саме в епоху Ренесансу, на соціальному рівні зароджується людиноцентристська тенденція. Характерною особливістю її є те, що вона формується в надрах культури і мистецтва, й отримує статус універсального вчення про людину, стає своєрідним відродженням первісної філософської мудрості з чіткою гуманістичною позицією («гуманна студія»). Втім, на нашу думку, варто наголосити на тому, що як метафілософське і світоглядне мислення людиноцентризм має справу з більш глибоким фундаментальним предметом, ніж гуманізм або антропологія. Якщо філософія є проявом людиноцентризму, то людиноцентризм – проявом життя людини. Саме тому предметом філософії людиноцентризму є життя індивіда, узятє в холістичному (цілісному) вимірі. Тут наявною

є взаємодія і взаємозв'язок матеріальних та ідеальних, свідомих і несвідомих, конечних і нескінченних, загальних і національних, формальних та енергійних явищ. Отже, можна констатувати, що філософія людиноцентризму своєю глибинністю і смисловою самодостатністю виявляє в питаннях національного буття, з якого продукується національна свідомість, національна ідея, національна ідентичність, національне «Я». Ідея людиноцентризму в епоху Відродження формувалася і втілювалася не лише в філософії, а й у педагогіці. Такі педагоги, як Ю. Дрогобич, А. Еласонський, Дж. Локк, Я. Коменський, М. Монтень, Ф. Рабле, Е. Роттердамський, да Фельтре та ін. активно впроваджували її в освітньому процесі, турбуючись не лише про знаннєвий аспект, а й передусім про виховний.

Аналізуючи людиноцентричність ідей Європейського просвітництва, зокрема Д. Локка, академік Г. Філіпчук зазначає, що на думку цього відомого вченого, найбільший вплив на дитину, становлення її як людини, здійснює суспільство і поведінка тих людей, які за ними доглядають [16, с. 308].

Метою статті є теоретичний аналіз концептуальних положень ідеї людиноцентризму у філософсько-педагогічному трактуванні академіка Василя Кременя.

Основний виклад матеріалу. Ґрунтовний філософсько-педагогічний аналіз сутності і змісту проблеми людиноцентризму репрезентує у своєму п'ятитомному виданні академік Василь Кремень. Закцентуємо увагу на його концептуальних положеннях детальніше.

Однією із провідних ідей людиноцентризму, на переконання вченого, є національна ідея. Автор слушно вважає, що саме вона є консолідуючим чинником теорії і практики життя і здатна виступати тим типом духовної діяльності, який дає відповіді на призначення людини, на питання, що визначають сенс буття, накреслює шляхи подальшого розвитку українського суспільства [10, с. 237]. Отже, сказане зумовлює виокремлення концепту національної ідеї для концентрації духовно-інтелектуальних сил народу й держави, що є нагально потрібним для вдосконалення соціально-економічного та культурного простору людського життя, яке постає в нових, здебільшого несподіваних і складних вимірах.

Осердям національної ідеї, на думку В. Кременя, є таке духовне утворення як національна свідомість особистості. У ній сконцентровані уявлення про інтереси й цінності народу, його ідеали, соціально-культурні уявлення про національні пріоритети. Сформована національна свідомість дозволяє особистості усвідомити національну самобутність, ідентичність, сприяє виникненню її вчинкової діяльності, творчого, критичного мислення.

На глибоке переконання вченого, контекст національної ідеї безумовно актуалізує проблему філософії людиноцентризму, яка акцентує увагу на особистісних культурних цінностях, способах і можливостях їхньої реалізації. «Людиноцентризм – це актуалізація гуманістичних тенденцій у сучасну епоху, відхід від раціоналізованих прагматичних імперативів. Об'єктивна логіка

розгортання сучасного соціально-політичного й культурного життя перетворює гуманізм і філософську антропологію на новий тип світогляду людиноцентризм. Він не лише частина філософії в її гуманістично-антропологічному вимірі. Річ у тім, що природне злиття філософії та антропології народжує нову дисципліну, що акцентує увагу на вивченні проблеми людини в усіх її сутнісних аспектах» [10, с. 242].

У цьому контексті філософ висловлює думку про те, що сьогодні відбувається надзвичайне розширення знань про людину, а тому постає необхідність конкретизації значної кількості даних про людину в її інституціональній сфері. Очевидно, що процес сучасної глобалізації активізував, як ніколи, інтерес до національного. Тому вчений характеризує людиноцентризм як нову якість філософського розуміння людини, яка переважає масштаби ренесансного антропоцентризму й гуманізму, а також і філософської антропології, оскільки виходить за її межі (за І. Кантом – це дія принципу трансцендентності).

Варто зазначити, що людиноцентризм не лише взаємодіє з філософською антропологією, а й оцінює її з погляду своєї загальнородової – метафілософської, світоглядної – якості. Людиноцентризм взаємодіє не з усякою філософією, а лише з тією, яка орієнтована на виявлення внутрішніх, глибинних основ буття людини. Це передусім стосується української філософії кордоцентризму («філософії серця» Г. Сковорода), що становить, без перебільшення, сутнісну основу національної свідомості [13, с. 245-257].

В. Кремень переконливо доводить, що у світоглядному плані філософія людиноцентризму є головним засобом усвідомлення сутності особистості. Вона розвиває і культивує поліфонічний тип пізнання, який долає наукоцентризм (прагматизм) людського буття. Основною методологією цього типу мислення, на його думку, є знання і творчість. Філософія людиноцентризму використовує не лише гносеологічні принципи, а й принципи, методи моралі, освіти, релігії, мистецтва. І в цьому контексті філософія людиноцентризму не дана, а задана: сутність її виявляється через метафілософський синтез різноякісних підходів до дослідження національного буття та культури, ментальності. Очевидно, що результатом такого синтезу є вже не лише системне, а енциклопедичне розуміння національної ідеї як сукупності різних системних духовних способів національного буття [10, с.244].

У такому підході яскраво вимальовується один із постулатів екзистенціалізму, який в основу свого вчення покладає ідею буття. Звісна річ, що людина у стані повсякденного буття змушена вибирати вектор свого життя, набувати чи втрачати свободу, постійно перебувати у переживанні тих чи інших ситуацій. Важко говорити про таку ситуацію, яка відбувається у сучасному розвитку людства, але вона є очевидною і, на нашу думку, парадоксальною, коли у XXI столітті відбувається неймовірна агресивність людини, іншими словами – «знелюднення людини». Яскравим прикладом такого «знелюднення» є агресивні дії сучасних рашистів, які одурені путінською пропагандою з

надзвичайною жорстокістю гвалтують, убивають ні в чому невинних українських громадян, руйнують наші міста і села.

Напилися ми теплого літа,
 Напилися й печалі сповна...
 Вкрали орки в нас стільки світла,
 Стільки світла забрала війна...

Григорій Васянович

Як переконливо доводить В. Кремень, екзистенційний підхід уможлиблює пізнавати світ не лише в об'єктивному, а й суб'єктивному вимірі. Це дозволяє описати структуру діяльності людини, її досвід у повному обсязі, конкретності, унікальності й змінності, тобто в реальній повноті безпосередніх контактів людини зі світом на рівні її духовно-душевних, моральних, вольових потреб. Тут простежується і гуссерлівський метод інтенціонального (інтенція – спрямованість) аналізу життя свідомості і самосвідомості особистості, її «життєвого світу». Такий підхід вбачає своїм завданням в дескрипції (описі) структур, змістів, механізмів і режимів роботи індивідуальної свідомості, безпосередньо вплетеного в багатоманітні форми людського самоздійснення в світі, у вияві онтологічних структур екзистенції, безпосередньо виявлених у людських станах, переживаннях, діях. Свідомість людини, її чуттєво-вольова сфера мають бути спрямовані на радісне, окрилене, оптимістичне сприйняття світу. Цю думку, на рівні особистісного сприйняття і розуміння світу, ми формулюємо у такий поетичний спосіб:

Шукай все світле навкруги,
 Біжи за світлом – конче!
 Щоб став світ радісно-нагим
 Перед очима Сонця!

Григорій Васянович

В. Кремень зазначає, що «абстрактній людині» екзистенціалісти (С. Кіркегор, Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Ясперс та ін.) протиставляють конкретну людину, в її реальній ситуації у світі. Іншими словами – це так званий «первісний досвід світу». Такий досвід, наголошує вчений, людина здобуває активним входженням в культуру, освіту, науку. Він пише, що «У культурній традиції нашого народу знання завжди виступали тим типом духовної діяльності, у якій не лише з'ясовувалися екзистенційні межі людського буття, а й визначалися раціональні орієнтири суспільного прогресу. Ознакою останнього завжди була освіта. Нині модернізація освітнього простору є однією із найважливіших умов інтеграції у світову цивілізацію» [10, с.245] І далі автором постулюється таке твердження: «Освіта – це один із найоптимальніших і найінтенсивніших способів входження людини у світ науки і культури. Саме під час здобуття освіти людина засвоює духовні цінності. Зміст освіти запозичується і безперервно поповнюється з культурної спадщини

різних країн і народів, з різних галузей науки, яка постійно розвивається, а також із життя і практики людини» [10, с. 245].

Водночас Міністр освіти і науки України (2000-2005 рр.), президент Національної академії педагогічних наук України (з 1997 – нинішній час) – академік Василь Кремень зі знанням справи зазначає, що проблем у цій царині є надто багато, починаючи із змісту освіти, розробки її дидактичної стратегії, визначення методологічних засад фахової підготовки учителя, розробки нових сучасних програм навчання і виховання на усіх освітніх рівнях, впровадження інформаційних (цифрових) технологій у педагогічний процес тощо. Оскільки навчально-виховний процес в освітніх закладах, як і соціальне середовище в суспільстві в цілому, повинні бути максимально зорієнтовані на формування розвиненої, самодостатньої особистості, то для цього конче потрібна модернізація освіти. Цьому надважливому питанні вчений присвятив цілу низку публікацій, де крок за кроком доводить необхідність формування і розвитку інноваційної людини, її мислення і дії [3; 4; 5; 9; 11; 12].

Як засвідчує зміст чисельних публікацій, присвячених питанням модернізації, спрямованих передусім на всебічний розвиток особистості, автор послідовно дотримується таких основоположних принципів:

1. Модернізація освіти має утверджуватися й розвиватися на новій законодавчій базі, вона повинна охоплювати усю систему освіти України.
2. Необхідна розробка стратегії якості модернізації освіти та детальне визначення шляхів її впровадження в освітній процес.
3. Структура модернізації має творчо узгоджуватися зі змістом і гуманістичними принципами модернізації освіти країн Європейського співтовариства.
4. До змісту і форм модернізації освіти необхідно належним чином готувати не лише науковий потенціал, а й усіх працівників освітньої сфери.
5. Необхідно творчо враховувати й використовувати методологічні, гносеологічні й аксіологічні надбання, ідеї вітчизняних і зарубіжних педагогів та психологів.
6. Варто враховувати динаміку та взаємозв'язок глобалізаційних і модернізаційних процесів.
7. Модернізація освіти, з її спрямованістю на людину, повинна мати прогностично-випереджальний характер.
8. Якісна модернізація освіти потребує належного морально-психологічного забезпечення.
9. Модернізація освіти потребує високого інтелекту особистості, передусім – інтелігенції.
10. Модернізація освіти вимагає якісного теоретичного й методичного забезпечення.
11. Модернізація освіти повинна формувати не лише патріота своєї країни, а й людину глобалістську, що є конкурентноспроможною в глобальному просторі й забезпечує так національну конкурентноспроможність.

Варто зауважити, що модернізаційні процеси, на глибоке переконання В. Кременя, повинні позитивно впливати не лише на інтелектуальну, а й на духовно-душевну сферу людини. Вчений наголошує, що інтелект – це великий скарб не лише людини, а й суспільства. Він пише: «... Людство нині перебуває на стадії переходу від індустріального виробництва до науково-інформаційних технологій. Попри все інше, це суттєво змінює і роль особистості, знань, інтелекту. А відтак – вимагає надзвичайної уваги до питань, пов'язаних із державним регулюванням у сфері інтелектуальної власності, упровадження і вдосконалення чітких і прозорих механізмів такого регулювання» [6, с. 149].

Вчений переконаний, що Україна приростатиме потужним інтелектом, оскільки він є найвищим діловим потенціалом. Від його рівня залежить реформування освіти і науки. Вчений наголошує: інтелект має бути ретельно оцінений у нашому суспільстві як один з найважливіших суб'єктів сфери відношень власності, які мають бути не тільки нормою закону, а і способом мислення, засобом економічного і політичного розвитку суспільства. З цього приводу він пише: «Уся система освіти, на мою думку, має керуватися тією етичною аксіомою, що справжній показник заможності і перспективності нашого громадянина – його фахова спроможність, освіченість, які понад усе мають приносити людині матеріальний достаток. Еліта нації повинна залишатися на Батьківщині і відчувати з боку суспільства постійний попит на інтелектуальну діяльність» [2, с. 350].

Василь Григорович Кремень застерігає: не слід забувати про те, що міграція інтелекту – досить розповсюджене явище в усьому світі, а будь-які спроби припинити цей процес завжди сприймалися як насилля і обмеження прав людини. Це другий бік ціни інтелекту людини, адже головна умова його творчого буття – безумовна свобода. Згадаймо, як про це писав наш любомудр – Григорій Сковорода:

Що є свобода? Добро в ній яке?
Кажуть, неначе воно золоте?
Ні ж бо, не злотне, зрівнявши все злото,
Проти свободи воно лиш болото.
О, як би в дурні мені не пошитись,
Щоб без свободи мені не лишитись... [15, с. 66].

Отже, йдеться про те, що свобода є невід'ємним правом людини, її розум та освіта мають працювати не лише на себе, а передусім на авторитет народу. Безумовно, що для реалізації інтелекту особистості потрібно створювати належні умови. І дуже варте уваги те, що деякі розвинені країни вкладають свої ресурси на розвиток інтелектуального виробництва. В. Кремень занепокоєний тим, що ми у цій царині чимало втратили і далі втрачаємо. І це не лише те, що значна кількість освітян, науковців залишили Україну і віддають свій розум, інтелект іншим країнам світу, а й те, що

зниження соціального статусу учителя/викладача, навіть професора, негативно відбивається не лише на його матеріальному, а й морально-психологічному, душевно-духовному стані, призводить до такого вкрай небезпечного явища як «вигорання» тощо. У цьому надто складному питанні, важливо не втратити міру, отже, не допустити того, щоб процес був незворотним. Надмірна втрата інтелекту, а це означає – людиноцентризму, здатні призвести до втрати не лише знаннєвого потенціалу, а й інноваційно мислячої людини, моралі, духовності, без чого не може бути творення й розбудови нової України.

Саме тому, В. Кремень вважає необхідним акцентувати увагу педагогічної науки та практичної освіти на вирішенні низки корінних і значною мірою нових вимог до людини. Основними серед них є такі:

1. Важливо готувати людину до життя за умов трансформаційних змін, інноваційності розвитку суспільства. Для цього освіта та система виховання повинні переорієнтуватися на формування в дитини, молоді людини інноваційного типу культури, інноваційного типу мислення і готовності до інноваційного типу дій.
2. Треба підготувати людину до життя в глобалізованому просторі, де відбувається велика кількість динамічних і часто-густо суперечливих комунікативних впливів на людину.
3. Освіта повинна готувати людину, здатну до життя в демократичному суспільстві, здатну бути його активним суб'єктом. Без демократії не лише неможлива свобода, самореалізація особистості, а й неможливе продуктивне сучасне виробництво на основі науково-інформаційних технологій.
4. Освіта повинна готувати людину до життя в майбутньому суспільстві знань. Людина, здатна жити, діяти, приймати рішення, функціонувати в різних сферах на основі власного досвіду й отриманих знань. Для неї знання мають бути не чимось зовнішнім, а потужною основою, базою, методологією дії, визначати її сутність, чого неможливо досягти без суттєвих змін у навчанні і вихованні.
5. Освіта повинна формувати у дитини сучасну систему цінностей, орієнтація на які уможливить людині максимально самореалізуватися, зміцнюючи при цьому гуманістичні засади не лише власне себе, а й усього суспільства [7, с. 28-29]. Як писав І. Франко: «Гуманним будь, і хай твоя гуманність пливе з криниці чистої любові».

Як зазначає В. Кремень, ця думка стала життєвим кредо академіка Івана Зязюна. Видатний вчений, організатор вітчизняної освіти (перший міністр освіти незалежної України) – І. Зязюн став натхненником виховання особистості, «облагородженої великою метою добра й любові, істини і краси». Першим справжнім університетом життєвої мудрості і високої духовності, плекальницею моральних чеснот були сім'я і школа. Власним прикладом, «позитивною почуттєвістю» глибокошановані батьки й талановиті вчителі виховували в здібного юнака характер, повагу до

свого пракоріння, спрагу до пізнання краси Людини і Праці, життєву стійкість. А звідси – життєві пріоритети і серед них – філософія особистості вчителя. Потреба в самоствердженні, самореалізації і саморозвитку власного досвіду, – наголошує В. Кремень, – Супроводжувала Івана Зязюна на всіх етапах професійного становлення. Іван Андрійович завжди намагався дотримуватися духовного заповіту Антона Макаренка: «У людини має бути єдина професія – вона повинна бути справжньою Людиною» [8, с. 179].

Шановний Іван Андрійович Зязюн мій духовний наставник, науковий консультант моєї докторської дисертації, а тому посилаю Учителю такі поетичні рядки:

Сіяв, діяв на Добро,
В хорі брав октаву –
Взяв Полтаву не Петро,
Взяв Зязюн Полтаву!

Григорій Васянович

На основі викладеного можна зробити такі висновки:

1. В основу філософсько-педагогічної Я-концепції академіка Василя Кременя покладається принцип людиноцентризму, який визначає систему сучасних людських потреб, запитів, культурних й освітніх цінностей.
2. Найважливішим чинником інноваційного розвитку й утвердження людиноцентризму виступає національна ідея, яка є типом духовної діяльності, головним консолідуючим фактором взаємозв'язку буття людини й суспільства.
3. Ідея людиноцентризму найбільш активно реалізується в системі культури, освіти і науки, вона утворює парадигму активного індивідуального й суспільного поступу, де невід'ємними атрибутами виступають гуманізм, демократія, свобода, відповідальність, спрямованість на самосвідомість особистості, її самореалізацію й самоствердження.

Список джерел інформації

1. Васянович Г.П. Педагогічний пантеон: науково-поетичне видання / Григорій Васянович. Л. Норма. 2016. 328 с.
2. Кремень В. «Інтелект є найбільшою цінністю нації» / Кремень В. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю / зібрання тв. у п'яти томах: Т.1. 1997-2002. Київ: Грамота, 2025. С. 349-353.
3. Кремень В. Модернізація системи освіти як важливий чинник інноваційного розвитку держави/ В. Кремень. Доповідь на науково-практичній конференції «Утвердження інноваційної моделі розвитку економіки України». К. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю/зібрання тв. у п'яти томах: Т.2. 2003-2005. Київ: Грамота, 2025. С. 77-82.

4. Кремень В. «Модернізація освіти – сьогодні і завтра» /В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю/зібрання тв. у п'яти томах: Т. 2. 2003-2005. Київ: Грамота, 2025. С. 94-99.
5. Кремень В. Шукати шляхи модернізації освіти/ В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю/зібрання тв. у п'яти томах: Т. 2. 2003-2005. Київ: Грамота, 2025. С. 131-145.
6. Кремень В. Інтелект працює краще, якщо він надійно захищений/ В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю/ зібрання тв. у п'яти томах: Т. 2. 2003-2005. Київ: Грамота, 2025. С. 148-155.
7. Кремень В. Формувати людину інноваційної культури / В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю/ зібрання тв. у п'яти томах: Т. 3. 2006-2010. С. 28-29.
8. Кремень В. Життєве кредо Івана Зязюна – виховання особистості, «облагодженої великою метою добра й любові, істини і краси»
9. Кремень В. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю / зібрання тв. у п'яти томах: Т. 3. 2006-2010. С. 179-182.
10. Кремень В. Модернізація освіти в контексті інноваційних тенденцій розвитку суспільства/В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю/зібрання тв. у п'яти томах: Т. 3. 2006-2010. С. 256-266.
11. Кремень В. Філософія людиноцентризму у світлі національної ідеї / В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю/зібрання тв. у п'яти томах: Т. 3. 2006-2010. С. 237-246.
12. Кремень В. Філософські погляди В. І. Шинкарука: людиновимірна сутність/ В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю/ зібрання тв. у п'яти томах: Т. 3. 2006-2010. С. 266-273.
13. Кремень В. Структурна модернізація освіти в контексті цивілізаційних змін/ В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю /зібрання тв. у п'яти томах: Т. 4. 2011-2016. Київ: Грамота, 2025. С. 38-45.
14. Кремень В. Філософія Григорія Сковороди у контексті людиноцентризму / В. Кремень. Освіта: ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю / зібрання тв. у п'яти томах. Т. 5. 2017-2024. Київ: Грамота, 2025. С. 245-257.
15. Кремень В. Університетська мережа в Україні: необхідність модернізації/ В. Кремень. Освіта, ідеї, роздуми, досвід: Статті, доповіді, виступи, інтерв'ю / зібрання тв. у п'яти томах. Т. 5. 2017-2024. Київ: Грамота, 2025. С. 265-269.

16. Сковорода Г. Сад пісень: Вибрані твори. Для ст. шкіл. віку/ [Пер. М. Зерова, М. Пелеха, В. Шевчука; Передм., упоряд. та приміт. В. Яременка; Худож. С. К. Артющенко]. К. Веселка, 1983. 190 с.

17. Філіпчук Г. Г. Людиноцентричність ідей Європейського просвітництва. Монографія/ Георгій Філіпчук. Чернівці. Зелена Буковина. 2014. 400 с.

Кузьмінський А. І.

м. Глухів, Україна

ТАЛАНТ, ЛЮДИНОЛЮБСТВО І ШЛЯХЕТНІСТЬ – ВІДМІТНІ РИСИ НАУКОВОЇ ТВОРЧОСТІ АКАДЕМІКА ЗЯЗЮНА І.А.

Час невинно летить, змінюються теорії, погляди на реалії суспільного буття, появляються нові надбання науки і практики. Нині актуальними є проблеми цифрової трансформації, розвитку штучного інтелекту, глобалізації і локалізації суспільних процесів, війни і миру. І це відсуває на задній план гострі питання екзистенції самої людини, її духовного і соматичного здоров'я, психічного благополуччя, відчуття щасті і нещастя, співчутливості і емпатійності. Особливо несприятливий фон у людське буття вносить жорстока, кровопролитна війна.

Сучасні реалії не сприяють повноцінному вихованню молодого покоління, як одному з головних завдань людської спільноти. Поступово, але відчутно притлумлюється інтерес до великих педагогічних надбань корифеїв педагогічної науки і практики А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського, О. А. Захаренка та інших. І тому вельми важливим і корисним є нинішнє звернення до великої педагогічної спадщини основоположника педагогіки добра, талановитого вченого і практика, філософа – людинолюбця, шляхетної і співчутливої людини академіка Зязюна Івана Андрійовича.

Стверджується, що якщо людини талановита, то вона талановита у всьому. Це повною мірою стосується особистості І. А. Зязюна. Талант його проявився замолоду. Очоливши занедбаний сільський клуб, він за короткий час зробив його справжнім культурним центром. Успішно здійснював керівництво студентським будівельним загonom. У зрілому віці на пустому місці створив науково-дослідний інститут НАПН України.

Внесок ученого вагомий у багатьох галузях науки і практики – педагогіці, філософії, психології, але надзвичайно цінною є його теорія педагогічної майстерності, яка має глибоке коріння, від джерел української історії, культури, етнонаціональних традицій, мудрості українського народу впродовж багатьох років Іван Андрійович обґрунтував, відшліфовував і, можна сказати, викристалізовував теоретико-методологічні положення й нетрадиційні дидактичні

засади педагогічної майстерності. За цей історичний період, що охоплює складні й важливі етапи у розвитку системи освіти України, народжувалася, проходила становлення і динамічно розвивалася сучасна українська наукова школа педагогічної майстерності І. А. Зязюна.

Учений недвозначно підкреслював, що педагогічна майстерність – це високий рівень професійної діяльності викладача. Конкретні показники майстерності виявляються у високому рівні виконавства, праці, доцільних, адекватних педагогічним ситуаціям діях викладача, досягненні високих результатів навчання і виховання. Саме за таким девізом працюють створені І. А. Зязюном у багатьох регіонах України науково-методичні центри і лабораторії педагогічної майстерності. Головною метою роботи цих центрів і лабораторій є прагнення навчити майбутнього фахівця стати майстром педагогічної справи, що означає мати особистісно-гуманну вихідну позицію; сформувати уяву майбутніх фахівців про те, що педагог – це завжди яскрава особистість, мудра, доброзичлива, принципова людина.

Особливий талант великого вченого і практика проявився в обґрунтуванні категоричної необхідності відмови від традиційної прогресистсько-сцієнтистської педагогіки, від авторитарної, гумано-дефіцитної, репресивної педагогічної системи і докладанні великих зусиль до обстоювання і впровадження гуманоспрямованої, людиноцентричної, особистісно орієнтованої едукативної моделі, педагогіки добра. Іван Андрійович геніально передбачав необхідність введення нової, адекватної викликам часу гуманітарно- екзистенційної парадигми едукатії людини, яка базується на екзистенційній філософії і психології, в основі яких лежить презумпція первинності буття людини в світі.

Світоглядним стрижнем Івана Андрійовича, його життєвим кредо є людиноцентризм, уважне і поважне ставлення до людини. Можна підставно стверджувати що якості справжньої доброти, глибокої поваги до людини були йому іманентно властиві. Розглядаючи з відстані років многотрудний життєвий шлях академіка, переконуєшся, що на всіх ділянках роботи, на всіх посадах, у всіх складних, непересічних ситуаціях, на які так багата його доля, його принципи, дії і вчинки повністю відповідали визначенню понять гуманіст, людинолюб, беззастережний прибічник християнських підходів у відносинах з людьми.

І. А. Зязюн володів природною харизмою і атракційністю. Якщо доля зводила його з близькою йому за духом людиною, то навіть за короткий період спілкування він справляв відчутне позитивне враження, яке залишалося на все життя. Куди б не закинула доля Івана Андрійовича, скрізь у нього на першому плані завжди була Людина. Йому як філософу – кордоцентристу іманентно були властиві генетично закладені гуманістичні якості і амбіції, риси людинолюбства, гуманітарно-екзистенційного світосприйняття, презумпції порядності у ставленні до людини.

Відмітними рисами Івана Андрійовича були скромність і шляхетність. Будучи відомим загальновизнаним теоретиком і практиком педагогічної справи, він ніколи не виділяв і не підносив

свою персону. Про його благородство свідчить факт відбудови хати своїх батьків, де тепер ми маємо музей І. А. Зязюна. На засіданнях очолюваної ним спецради він завжди доброзичливо підтримував здобувача. Не можу не згадати характерний епізод, який так яскраво засвідчив його добре ставлення до людини. Ми сиділи з ним поряд на нараді в Одесі, яку проводив міністр освіти. Розглядалися результати прийому до ЗВО. У доповіді міністра прозвучала критика університету, який я на той час очолював. Я обурився і написав записку в президію з проханням надати слово для спростування несправедливої критики. Іван Андрійович твердо сказав мені «не робіть цього». Я обурювався – він же сказав на правду, на що Іван Андрійович мудро сказав «Ну сказав, то й сказав». Пізніше, охолонувши, я зрозумів, на скільки мудрою і доброзичливою була порада Івана Андрійовича. І так у всьому: мудрість, шляхетність, небайдужість до долі людини.

Лавріненко О. А.

м. Київ, Україна

ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ ДОБРОТВОРЕННЯ АКАДЕМІКА І.А. ЗЯЗЮНА (1938-2014 рр.)

В останні десятиліття різко погіршилася ситуація з індивідуальною підготовкою вчителя й вихід із цієї кризи полягає у зміні підходів до викладання психолого-педагогічних дисциплін, у наповненні змісту цих дисциплін пізнанням і набуттям у різновидах учительського досвіду практичних компетентностей вчителя, що зумовлюють його педагогічну дію. Раз і назавжди у підготовці сучасного вчителя треба відійти від знаннєвої парадигми, з якою вчитель виходить на педагогічну практику, яка, крім інформативної насиченості, що обмежує впливовість на учня, не несе в собі засобів впливу на свідому й безсвідому сферу учнів, на розвиток ціннісних параметрів людської пам'яті й волі, уяви й фантазії, практичної дії учнів. Кожен педагог повинен опанувати курс педагогічної майстерності, без чого неможливо досягти якісних параметрів в педагогічній праці. А звідси – у системі викладання основ педагогічної майстерності має бути включена проблематика формування лідерських якостей, бо, як стверджують Г. Радчук і О. Логвись, основний зміст педагогічної діяльності-дії становлять взаємини з людьми, професійна здатність найкращим чином зрозуміти і задовольнити запити людини. Разом із тим, провідне завдання педагога – зрозуміти суспільні цілі та спрямувати зусилля інших людей на їх досягнення [3].

Розглядаючи сутність лідерських якостей доброторення академіка І.А. Зязюна, варто зосередитися на тих, про які не пишуть у підручниках і посібниках із теорії лідерства, хоча саме ці якості були притаманні воістину видатному лідеру освітньої галузі України на зламі тисячоліть, палкому українцю й натхненнику ідей педагогіки добра й доброторення у педагогіці.

Безумовно, все життя академіка було присвячено служінню Людям, адже справжній лідер, справжній будівничий має бути проникненим людськими проблемами. Уміння ладнати з людьми – якість, необхідна кожному керівнику. Вона, як стверджують більшість сучасних теоретиків менеджменту й лідерства, значно важливіше будь-якої іншої [1].

Справжні лідерські якості І.А. Зязюна формувалися у середовищі добротворення українського села, через вплив на свідомість маленького Івана вчителів Пашківської і Крутівської шкіл, через поступ студентського колективу Київського університету імені Т.Г. Шевченка на практиці у Казахстані й одвічної любові до своєї рідної землі. Праця, невтомна праця і селянське середовище спонукало до сповідування одвічних українських цінностей, що сьогодні, на превеликий жаль, не культивуються у менеджменті й лідерстві – краси, любові, українськості, людиноцентричності.

Створити своїм авторитетом середовище педагогічної науки на «макаренківських засадах» педагогічної майстерності, середовище неоціненного бачення професійної підготовки майбутніх учителів у Полтавському педагогічному інституті імені В.Г. Короленка, визнане на найвищому радянському державному рівні – це, повірте, талант істинного лідера, талант менеджера, талант господарника, талант оратора (виступ в студії Останкіно у 1997 році неабияк сколихнув педагогічну спільноту тодішнього радянського союзу). А ще – лідер-менеджер і організатор будівництва. Так уміло організувати будову нового корпусу інституту (наприкінці 70-х років ХХ ст. – суперсучасної споруди), трьох гуртожитків – № 1, №3 і № 4, агробіостанції у с. Лучки, Кобиляцького району, Полтавської області, ботанічного саду, майстерень факультету ЗТД і багато чого іншого. Всі основні споруди, що сьогодні є на балансі Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка достеменно побудовані під керівництвом І.А. Зязюна і тих студентів, які, завдяки лідерсько-менеджерським якостям молодого ректора, поєднували здобуття вищої педагогічної освіти і роботу на будівництві, причому за це ще й платилися студентам-будівельникам кошти та були певні преференції.

Величезний вплив на формування якостей лідера І.А. Зязюна здійснив його палкий друг, видатний учений-аграрій, український письменник і публіцист, сподвижник теорії україноцентризму – Федір Трохимович Моргун (1924–2008 рр.), який у книзі «Безсмертна душа України. Задовго до салютів» писав: «Люди, які пов'язані з Україною кров'ю, які люблять Батьківщину і народ, повинні вжити всіх необхідних заходів для виховання у наших дітей і молоді честі й порядності, любові до праці, до своєї рідної української мови і культури, до всього того, що веде до процвітання й прогресу» [2]. Як неперевершено-талановитий лідер, І.А. Зязюн учився у свого побратима – Ф.Т. Моргуна, який теж мав неабиякий талант лідера-керівника, піднімаючи у 70–80-х роках ХХ ст. Полтавщину із колін, нівелюючи страшенний культурно-освітній занепад області й надзвичайну економічну відсталість. Справжній лідер має достеменно знати українське

село, сповідувати цінності людяності й доброти, притаманні українським селянам, втілювати їх в освітній процес вищого закладу освіти. І це сповідували двоє величних українців, небайдужі лідери і добротворці – І.А. Зязюн та Ф.Т. Моргун. Причому, постаті цих двох лідерів – освітянина і державника обростали чутками, що межують із невіглаством і заздрістю. Якщо сьогодні необгрунтовано заборонили навіть згадувати про особистість Ф.Т. Моргуна (керуючись Законом про декомунізацію) – то це значить, що він був істинним лідером, бо ті, хто забороняють, рухають людську свідомість усупереч історичній правді, не зробивши для України нічого, зокрема й для українського народу.

І.А. Зязюн, прагнучи створити україноцентричне середовище в Полтавському педагогічному інституті імені В.Г. Короленка, як неперевершений освітній лідер і менеджер культури, своєрідний імпресаріо зробив неможливе: знайшов кошти на пошиття й дизайн унікальних костюмів, автором яких став полтавський художник Є. Путря (1936–2021 рр.). За підтримки тодішнього першого секретаря Полтавського обкому компартії України Ф.Т. Моргуна «визволив із пут» Полтавського КДБ Г.С. Левченка (1933–2022 рр.) – талановитого хормейстера, молодого хлопця, якому була заборонена навіть прописка у м. Полтаві (за звинуваченням у націоналізмі) і призначив його на посаду керівника хору «Калина». Як справжні лідери й сподвижники – І.А. Зязюн та Ф.Т. Моргун зуміли розгледіти й підтримати талант Г.С. Левченка, надавши житло у м. Полтаві, а пізніше, цінуючи хормейстерську майстерність і харизму маестро, клопотати про присвоєння найвищого мистецького звання – заслуженого діяча мистецтв України.

Якщо вести мову про лідерські якості академіка І.А. Зязюна, то вершиною його поступу стало створення меморіального музею-заповідника А.С. Макаренка у с. Ковалівці, Полтавського району. Лише державник, лише особа, що розуміється на цінностях освіти, сповідуючи правду про А.С. Макаренка зміг організувати й створити всесвітнє чудо, куди їхали звідусіль – цілий заповідник-музей видатного українця, за особистість якого зараз іде запекла боротьба й прагнення зробити його російським, бо у «московітських рабів», у їхній «нікчемно-болотній» історії освіти відсутні всесвітньо відомі педагогічні кумири. А наші так звані «історики», прикриваючись коменорацією, історичною пам'яттю, «брехуненківсько-пустовгарівські» невігласи, на превеликий жаль віддають на поталу російським запродавцям українського А.С. Макаренка.

Справжній освітній лідер – це особа, яка оточена істинними професіоналами. Полтавський педагогічний інститут імені В.Г. Короленка для лідера-менеджера І.А. Зязюна – це неповторні особистості, випускники-керівники освітньої галузі. Їх знали в усіх куточках України, їх цінували як справжніх професіоналів, ними пишалися, вони були бажані на усіх без винятку масових наукових і науково-практичних подіях в освітянському середовищі України та за її межами.

В архівних фондах музею-садиби академіка Івана Зязюна у с. Пашківка, Ніжинського району, Чернігівської області зберігаються унікальні документи, які свідчать про створення не менш

унікальної наукової установи – Інституту педагогіки і психології професійної освіти АПН України у 1993 році, а також спомини про ганебні факти, як тодішні київські ректори відверто «кинули» на великі кошти І.А. Зязюна, виділені державою на облаштування цього Інституту. А ще – спогади про те, як плакала академік Н.Г. Ничкало від образи, від несправедливості. Але справжній освітній лідер І.А. Зязюн наперекір усім негараздам і заздрісникам, разом із академіком Н.Г. Ничкало створюють унікальну наукову установу, що й до сьогодні є провідною у структурі НАПН України.

Для істинного лідера, справжнього освітнього менеджера основним є Людина, а створення в Інституті, очолюваному таким лідером атмосфери добротворення, яка панує більше 30-ти років – це найвищий «лідерський пілотаж».

О. Товканець, розглядаючи проблематику лідерства у професійній діяльності педагога наголошує на тому, що лідер – це людина, яка найбільш компетентна з команди в тій справі, на яку всі спрямовані. Феномен лідерства є специфічним типом управлінських відносин, який спирається на соціальну взаємодію, а лідер є інноватором [4]. Директор освітньо-наукової установи – це перш за все лідер, а власне лідерство – це запорука життєвого поступу. І.А. Зязюн був справжнім лідером, його ораторський і науковий таланти визнали тисячі послідовників – від Харкова до Львова, від Чернігова до Сімферополя. Вся Україна знала, цінувала і пишалася тим, що академік І.А. Зязюн брав участь у численних наукових заходах, форумах, конференціях, з нетерпінням чекаючи на його гостре слово, на неперевершену майстерність ученого-новатора.

Лідер-управлінець – це особа, здатна підкорити своєю самобутністю оточуючих, маючи вправні руки, володіючи здатністю творити, створювати, почасти брати в руки молоток і робити. За час роботи в Інституті були створені прекрасні умови для науковців, зроблені ремонти, навіть санвузли відрізнялися вишуканістю й дизайном. Численні гості, які сьогодні відвідують Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України відверто вражені тими умовами, що створені в Інституті, які у нелегкі часи війни підтримуються директором – академіком Л.Б. Лук'яною. Причому, Л.Б. Лук'янова – гідний послідовник олюдненої й опочуттєвленої лідерської системи І.А. Зязюна, що базується на добротворенні, людиноцентричності. Високий рівень науково-практичних заходів міжнародного масштабу, зокрема педагогічних читань, присвячених пам'яті І. Зязюна, О. Рудницької, С. Гончаренка, О. Дубинчук та багатьох інших науковців, які творили й працювали в цій легендарній установі – вражає й надихає.

Лідерські якості керівника в особі І.А. Зязюна проявлялися у неповторній організації і керуванні веденням засідання спеціалізованої вченої ради. Це був вищий рівень майстерності. Колись про це напишуть дисертанти, визначаючи нову дефініцію – *«лідерська майстерність»*. Для І.А. Зязюна найвищою якістю лідера у веденні засідання найповажнішої в Україні спеціалізованої вченої ради була скромність. Він, як неперевершений лідер-керівник, не вимагав від здобувачів наукового ступеня зайвих дорогих букетів на столі, але, якщо хтось із членів ради ставив не зовсім

зручне чи навіть часом некоректне питання здобувачеві, який страшенно хвилювався за трибуною, лідер спецради (голова) за допомогою невербальних засобів комунікації дуже вдало «розряджував» обстановку і заспокоював того, хто захищав дисертацію. Тобто найвищий рівень майстерності лідера у веденні засідання спеціалізованої вченої ради для І.А. Зязюна полягав у створенні атмосфери доброти й невимушеності.

Ефективним лідером, за твердженням О. Шаманської та Н. Бурлаки, може бути тільки така людина, яка користується довірою своєї команди. Справжній лідер спроможний демонструвати вміння швидко пристосовуватися до змін оточення й така особистість має стратегічне мислення, інноваційне бачення, а також має віру в себе і свою команду. Разом із тим, він є чесною й відкритою особистістю. Для того, аби досягти поставлених цілей та успіху, лідерів необхідна певна свобода, самостійність та автономність, а високий рівень емоційного інтелекту дозволяє лідеру ефективно впливати та управляти своєю командою не через силові прийоми, а через натхнення та психологічне заохочення [5]. Усім цим якостям беззаперечно відповідав академік І.А. Зязюн, бо справжнього лідера освіти, науки і добротворення визнавали найповажніші особи держави, зокрема ректори провідних закладів вищої освіти України. Лідерський талант І.А. Зязюна – це вияв неперевершеної українськості, неописного поступу Людини з великої букви, якого справедливо сьогодні ставлять на рівні з видатними А. Макаренком, В. Сухомлинським, К. Ушинським і Г. Сковородою.

Список джерел інформації

1. Лідерство: якості успішного лідера. URL: <https://surli.cc/jcrsnc> (дата звернення 14.04.2026 р.).
2. Моргун Ф.Т. Безсмертна душа України. Задовго до салютів. Полтавський літератор. 1995. 472 с.
3. Радчук Г., Логвись О. Лідерські якості в цілісній структурі особистості педагога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки. Випуск 4. 2021. С. 93-100.
4. Товканець О. Лідерство у професійній діяльності педагога. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. 2021. Випуск 35. С.193-200.
5. Шаманська О., Бурлака Н. Феномен лідерства в системі сучасних педагогічних досліджень. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, випуск 67. 2021. С. 117-121.

*Підбуцька Н. В.,
Кіпенський А. В.
м. Харків, Україна*

ЦИФРОВІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

Початком інформатизації суспільства в Україні можна вважати впровадження в життя Закону України «Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки», який було затверджено 9 січня 2007 року. Цей закон передбачав розвиток інформаційного суспільства, в якому кожна людина мала б можливість створювати і накопичувати інформацію, вільно користуватися нею на свій розсуд і таким чином повною мірою реалізувати свій потенціал, сприяючи суспільному і особистому розвитку та підвищенню якості життя. Завдяки реалізації цього Закону суспільство отримало такі ключові переваги:

- наявність умов, за яких громадяни отримали можливість вільно шукати, отримувати та поширювати інформацію за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ);
- електронного урядування, яке започаткувало перехід до надання державних послуг в електронному вигляді, що підвищило прозорість діяльності органів влади та спростило взаємодію громадян з державою;
- законодавчий захист персональних даних та прав на інтелектуальну власність в цифровому середовищі;
- доступ до мережі Інтернет та сучасних технологій у різних регіонах України, включаючи сільську місцевість.
- цифровізація освіти та медицини, яка покращила якість та доступність до освітніх та медичних послуг для населення.
- розвиток е-економіки та ІТ-сектору, що сприяло створенню нових робочих місць у сфері високих інформаційних технологій та підвищенню конкурентоспроможності країн;
- захист національного інформаційного простору та підвищення рівня кібербезпеки критичної інфраструктури.

Оскільки конкретний період розвитку інформаційного суспільства, який передбачався Законом України «Основні засади розвитку інформаційного суспільства» закінчився, сьогодні діє комплекс нормативних актів та стратегій, що регулюють цифрову трансформацію України. Серед них Закон України «Про Національну програму інформатизації» (нова редакція від 2022 року), Закон України «Про інформацію», урядові документи «Стратегія цифровізації на 2024–2026 роки» та «Стратегія інформаційної безпеки».

Фактично, функції старого закону тепер розділені між Міністерством цифрової

трансформації (яке формує політику) та профільними законами про хмарні послуги, електронні комунікації та захист персональних даних.

Щодо переваг цифровізації суспільства, вони були зазначені вище, зупинимось на недоліках. Серед них особливу увагу привертають наступні:

- кіберзагрози, які суттєво підвищують ризики крадіжки персональних даних, несанкціонованих доступів до банківських рахунків та вразливість критичної інфраструктури щодо хакерських атак;
- нерівність серед тих людей, хто має доступ до сучасних інформаційних технологій та швидкісного інтернету, та тих хто цього позбавлений, особливо це стосується людей похилого віку та мешканців сільської місцевості;
- психологічний вплив та «екранна залежність», що виникають через інформаційне перевантаження та соціальну ізоляцію в реальному житті;
- втрата приватності через постійний цифровий слід, який залишає людина, що дозволяє здійснювати збір даних про її життя;
- загроза безробіття через автоматизацію виробництва та використання штучного інтелекту, які поступово витісняють людей з певних робочих місць.

На погляд авторів, основною загрозою для суспільства при подальшій його інформатизації є психологічний вплив, який суттєво впливає на психічне здоров'я населення.

При постійному користуванні інформаційно-комунікаційними засобами мозок обробляє величезні обсяги даних, що призводить до інформаційного перевантаження та когнітивної втоми, знижується концентрація та виникають труднощі з прийняттям рішень, виникає відчуття тривоги через ризик втратити щось важливе.

Часте користування соціальними мережами призводить до зниження самооцінки, через порівняння власного Я з ідеальним «відфільтрованими образами» ілюзорних особистостей. Далі – почуття власної неповноцінності, депресивний стан та залежність від соціального схвалення.

Через швидке споживання короткого контенту мозок не може зосереджуватися на довгих текстах та глибоких роздумах, що послаблює критичне мислення та здатність до тривалої концентрації.

Кожне електронне сповіщення викликає мікрвикид дофаміну (гормону задоволення). Це формує звичку постійно перевіряти телефон, планшет чи інший засіб, що за механізмом схоже на ігрову залежність.

Віртуальне спілкування не замінює невербальних сигналів (міміка, дотик, інтонація), які необхідні для глибокого емоційного зв'язку. Тому людина, маючи сотні контактів в мережах, може відчувати гостру самотність та соціальну ізоляцію.

Відсутність прямого зорового контакту із співрозмовником в мережі дозволяє людям

поводитися агресивніше, ніж у реальності. Це стає ґрунтом для кібербулінгу та токсичної комунікації.

Що потрібно робити для зменшення негативного впливу інформаційних технологій? Фахівці пропонують цифровий детокс (digital detox), тобто не відмову від технологій, а повернення контролю над своєю увагою. Ось декілька порад, якщо хочете подбати про своє здоров'я :

- вимкніть всі пуш-повідомлення, тобто – короткі спливаючі сповіщення, крім дзвінків та робочих чатів, оскільки кожен сигнал це фактично мікрострес для мозку;
- у телекомунікаційних засобах використовуйте лише чорно-білі зображення, що зменшить їх привабливість та зацікавленість у їх тривалих переглядах;
- лягаючи у ліжку, не беріть із собою гаджетів, синє світло екрану блокує утворення мелатоніну, що псує якість сну;
- під час їжі або зустрічей відключайте звук та кладіть смартфон екраном донизу або залишайте його в іншій кімнаті, це дозволить сконцентруватися саме на споживанні їжі або на темі зустрічі;
- не перевіряйте нові надходження у першу годину після пробудження, дайте мозку самостійно налаштуватися на майбутній день;
- встановіть обмеження на використання соціальних мереж на рівні 45 хвилин на добу;
- відпишіться від каналів та людей, які викликають у вас роздратування, заздрість або тривогу, залиште лише те, що реально приносить вам користь;
- знайдіть для себе корисне у читанні паперової книги, прогулянці без навушників, заняттях спортом або у інших справах, які дозволять мозку «перезавантажитись» і відпочити від екранів;
- спробуйте раз на тиждень повністю вимикати інтернет на 4–6 годин. Спершу може виникнути відчуття тривожності, але згодом прийде спокій та ясність думок.

Таким чином цифровий детокс дозволяє отримати низку переваг, зокрема: менше стресу, покращений фокус, якісний сон, хороші стосунки з близькими, більше часу на те, що дійсно подобається.

Романовський О. Г.,

Панфілов Ю. І.

м. Харків, Україна

СУЧАСНЕ ЛІДЕРСТВО ЯК РОЗВИТОК НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ШКОЛИ

І.А. ЗЯЗЮНА

Сучасні теорії лідерства дедалі більше орієнтуються на гуманістичні цінності, розвиток особистості та емоційний інтелект особистості. У цьому контексті особливої актуальності набуває переосмислення науково-педагогічної спадщини І. А. Зязюна - засновника концепції педагогічної майстерності, педагогіки добра які інтегрують професійні, морально-естетичні, психологічні аспекти діяльності педагога.

У сучасному світі проблема лідерства набуває особливої актуальності, оскільки трансформаційні процеси в суспільстві вимагають нових підходів до управління державою, суспільством, освітою та формування особистості.

У цьому контексті важливим є звернення до науково-педагогічної спадщини Івана Андрійовича Зязюна, який заклав основи гуманістичної педагогіки та педагогіки добра, що сьогодні є підґрунтям для розвитку не тільки освітнього лідерства, а й всього сучасного лідерства в усіх галузях діяльності.

У класичних теоріях лідерства, до яких ми звикли, як правило, виділяють авторитарне, демократичне та ліберальне лідерство як основні сили лідерства.

Авторитарне де вся влада зосереджена в руках одного керівника. Коли лідер не залучає команду до процесу прийняття рішень, його думка є вирішальною, а підлеглі виконують його вказівки без обговорення.

Демократичне лідерство - стиль, при якому лідер: залучає команду до прийняття рішень; враховує думки та ідеї інших; стимулює обговорення; розділяє відповідальність. Ключова ідея: “Ми вирішуємо разом.”

І ліберальне (попустительське) лідерство - стиль управління, при якому лідер мінімально втручається в роботу команди і надає підлеглим максимальну свободу дій.

Але в світі відбуваються зміни, які і визначають потребу в змінах стилів лідерства. Основних причин змін у підходах до лідерства декілька. І перш за все до них треба віднести зміни в характері праці. Вектор цих змін спрямований на перехід від фізичної до інтелектуальної праці, коли потрібна ініціатива, наполегливість, а не лише виконання.

В сучасному світі відбувається значне зростання ролі особистості - люди більше не хочуть бути «ресурсом». Вони потребують поваги, розвитку, самореалізації.

Відбувається суттєва зміна цінностей поколінь. Нові покоління не сприймають авторитарний стиль. Для них важливі сенси, свобода і партнерство.

Суттєвий вплив здійснює глобалізація і конкуренція в усіх галузях діяльності людства. Компанії потребують від співробітників креативності та гнучкості. Старі моделі сьогодні гальмують розвиток виробництва, інших галузей діяльності.

Отже, старі моделі лідерства не були “поганими” - вони були ефективними у своєму контексті. Але світ змінився - і лідерство теж змінюється.

Сучасні концепції лідерства (зокрема, трансформаційне, сервісне та партнерське лідерство) зміщують акцент на розвиток людини. У цьому контексті сучасний лідер перестає бути лише керівником і набуває рис суб'єкта, що розвиває інших через взаємодію.

Науково-педагогічна школа І. Зязюна ґрунтується на ідеях гуманізму, добра та особистісно орієнтованого підходу. Центральним елементом його концепції є педагог як лідер, як взірць і майстер своєї справи, носій духовності, культури та моральних цінностей. Він розглядав педагогічну майстерність як інтегративну якість особистості вчителя, що включає: професійну компетентність, високу духовність, етичну культуру, здатність до творчості та саморозвитку.

Але ж саме ці компоненти формують основу для сучасного лідерства, яка не зводиться лише до управлінських функцій, а передбачає глибокий вплив на особистісний розвиток підлеглих і послідовників.

Сучасне освітнє лідерство трактується як процес впливу, спрямований на досягнення спільної мети через розвиток потенціалу інших. У цьому контексті ідеї І.А. Зязюна набувають нового змісту, оскільки вони підкреслюють важливість духовного виміру лідерства, що часто ігнорується в технократичних моделях управління.

Сучасний лідер працює не в умовах стабільності, а в умовах постійних змін: технологій; ринків; соціальних процесів. Світ змінився настільки швидко, що традиційні моделі управління перестали працювати. Сьогодні лідерство - це не контроль і не посада. Це здатність швидко орієнтуватися в складному світі, надихати людей, створювати умови, давати їм простір для діяльності і створювати сенси.

Сучасне лідерство дійсно формується в умовах середовища, яке характеризується високою мінливістю, динамічністю, неоднозначністю, багатофакторністю, складністю та невизначеністю. Це суттєво змінює вимоги до особистості лідера, його мислення та стилю управління.

Сучасний світ постійно змінюється: технології стрімко розвиваються, ринки трансформуються, а соціальні процеси стають дедалі динамічнішими. Лідер має бути готовим швидко реагувати на зміни, адаптувати стратегії та приймати рішення в умовах нестабільності.

Важливою стає здатність не лише реагувати, а й передбачати тенденції розвитку. Разом з тим прогнозування майбутнього ускладнюється через нестачу або суперечливість інформації. У таких умовах лідер повинен уміти діяти без повної картини, покладаючись на аналітичне мислення, інтуїцію та досвід. Водночас важливо передбачати різні варіанти розвитку подій, формувати гнучкі плани, які можна швидко коригувати або навіть кардинально змінювати.

Рішення сьогодні приймаються в умовах взаємодії багатьох факторів - економічних, технологічних, соціальних, культурних, політичних, воєнних. Лідер має бачити систему в цілому, розуміти взаємозв'язки та наслідки своїх дій. Тут важливою є широта та глибина мислення та здатність працювати з великими обсягами інформації.

Одною з умов в якій працює сучасний лідер є неоднозначність. Одна й та сама ситуація може мати кілька трактувань, а правильного рішення може не існувати взагалі. Це вимагає від лідера відкритості до різних точок зору, готовності до експериментів і толерантності до помилок. Важливими стають креативність і здатність діяти в умовах «сірих зон».

Отже, сучасний лідер - це не лише керівник, а й стратег, новатор і наставник. Він працює не в умовах стабільності, а в середовищі постійних змін, де успіх визначається здатністю швидко навчатися, адаптуватися та надихати інших.

Теза про те, що сучасний лідер є одночасно педагогом, фасилітатором, комунікатором, наставником і коучем, не є просто метафорою - вона відображає глибинну трансформацію самого розуміння лідерства в умовах постіндустріального суспільства.

У сучасній науковій літературі виокремлюють кілька ключових теорій сучасного лідерства.

Трансформаційне лідерство - це стиль керівництва, за якого лідер не просто керує людьми, а надихає їх змінюватися, розвиватися і досягати більшого, ніж вони самі очікували. Цю концепцію розробив Джеймс МакГрегор Бернс, а пізніше розвинув Бернард Басс.

Трансформаційний лідер впливає на підлеглих через чотири ключові компоненти:

- ідеалізований вплив (харизма). Лідер є прикладом для наслідування. Йому довіряють і поважають;
- лідер надихає послідовників, формує бачення майбутнього та заряджає людей ентузіазмом;
- стимулює інтелектуальний розвиток співробітників і послідовників, заохочує їх критичне мислення, нові ідеї та творчість;
- він використовує індивідуальний підхід до оточуючих, враховує потреби кожного, підтримує розвиток.

І.А. Зязюн розглядав педагога не просто як носія знань, а як особистість, що впливає на формування цінностей, світогляду й духовного розвитку учня. Це дуже близько до трансформаційного лідерства, де лідер не керує “зверху”, а надихає і змінює людей із середини.

Ідеї Зязюна фактично передбачили або паралельно розвивали принципи трансформаційного лідерства в освіті: від авторитарності до партнерства; від передачі знань до трансформації особистості; від контролю до натхнення. Їх можна розглядати як гуманістичну основу трансформаційного лідерства в педагогіці. Вони підкреслюють, що справжній учитель - це лідер, який змінює не лише знання, а й особистість

Одним з сучасних видів лідерства є **сервісне (службове) лідерство**.

Сервісне лідерство - це підхід, у центрі якого не влада чи контроль, а служіння людям. Його основна ідея полягає в тому, що справжній лідер не підноситься над командою, а працює для неї, допомагаючи іншим зростати й досягати успіху. Основні зусилля - орієнтація лідера на благо і розвиток співробітників і послідовників. Він служить своїй команді. А це ключові положення

педагогіки добра І.А. Зязюна.

У своїх працях Іван Андрійович вказував на пріоритет особистості учня і ставив у центр уваги педагога гідність, унікальність, внутрішній світ дитини.

Це прямо відповідає ідеї сервісного лідерства. Людина важливіша за результат. У Зязюна педагог як лідер це той, хто служить розвитку учня, не домінує, не нав'язує, а допомагає розкритися. Це ключовий принцип сервісного лідера: не “керувати”, а “підтримувати і підсилювати”.

І.А. Зязюн підкреслював духовний вимір освіти: виховання цінностей, формування гуманності. Сервісне лідерство також має етичну основу: служіння як моральний вибір, а не стратегія впливу.

На відміну від класичного менеджменту, де важливі: контроль, ефективність, ієрархія І. А. Зязюн, і сервісне лідерство зміщують акцент на: людину, її розвиток і внутрішню мотивацію. Педагогіка В.А. Зязюна фактично передбачає сучасну модель лідерства, де головна місія - не керувати людьми, а допомагати їм ставати кращими. Саме це і є сутністю (сервісного) службового лідерства.

Ще одним видом сучасного лідерства є **партнерське лідерство**, Це підхід, у якому лідер і команда взаємодіють як рівноправні учасники, об'єднані спільною метою, відповідальністю та довірою. Ключова ідея: “Ми не керуємо людьми ми співпрацюємо з ними”.

Основні принципи партнерського лідерства: рівність і повага, коли кожен учасник має цінність, а думка кожного враховується. Це не “система керівник - підлеглий”, а коли вся команда - партнери. Тут рішення приймаються разом, відповідальність розподіляється, а успіхи і невдачі – спільні. Для партнерського лідерства важливими є діалог і відкрита комунікація, довіра як основа взаємодії; співтворчість. Тут ідеї народжуються у взаємодії, заохочується ініціатива, а лідер не є єдиним джерелом рішень.

Педагогіка Зязюна дуже близька до партнерського лідерства. Він призивав до суб'єкт–суб'єктної взаємодії, коли учитель і учень діють як партнери, до поваги до особистості, до рівності у гідності, до діалогічності та співтворчості навчання.

Партнерське лідерство - це модель, де лідерство розподіляється між учасниками, а ефективність досягається через довіру, діалог і співпрацю. У цьому контексті ідеї Іван Зязюн можна розглядати як педагогічну основу партнерського лідерства.

Ідеї Зязюна мають особливу цінність для осмислення партнерського лідерства в освіті, оскільки вони закладають гуманістичну, діалогічну та суб'єктну основу взаємодії, яка повністю відповідає сучасним лідерським підходам. Фактично його педагогіка не просто узгоджується з партнерським лідерством - вона передбачає його як норму освітньої взаємодії.

Отже, ідеї Івана Андрійовича Зязюна можна розглядати як передумову становлення партнерської моделі лідерства в сучасній педагогіці, оскільки вони переводить освітній процес у

площину співпраці, формують культуру довіри і взаємоповаги, розвивають активну і відповідальну особистість.

Таким чином, сучасне освітнє лідерство є природним продовженням і розвитком ідей науково-педагогічної школи Івана Зязюна. Його концепція педагогічної майстерності та педагогіки добра орієнтовані на гуманістичні цінності, створюють міцне підґрунтя для формування лідерів нового покоління, а інтеграція спадщини І.А. Зязюна у сучасні теорії лідерства сприяє підвищенню якості освіти, розвитку педагогічної культури та формуванню відповідального, духовно багатого освітнього середовища.

Список джерел інформації

1. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, І.Ф.Кривонос та ін.; За ред. І.А.Зязюна. – 2-е вид. – К.: Вища школа., 2004. – 422 с.
2. Зязюн І.А., Сагач Г.М. Краса педагогічної дії: Навчальний посібник. – К.: УФІМБ, 1997. – 302 с.
3. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Науково-методичний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
4. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія. – К.: ІПОД АПН України, 2008. – 550 с.

*Семенова А. В.
м. Київ, Україна*

ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ В ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ: СИНЕРГІЯ ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМУ І ТЕХНОЛОГІЙ В КОНТЕКСТІ НАУКОВОЇ ШКОЛИ

І. А. ЗЯЗЮНА І А. В. СЕМЕНОВОЇ

У доповіді обґрунтовуються теоретико-методологічні основи людиновимірності цифрового освітнього простору в умовах інноваційного розвитку цифрових технологій. Пояснюється необхідність збереження людиноцентрованої спрямованості професійної освіти як засадничого чиннику забезпечення її якості. Особливу увагу приділено ролі педагогічної майстерності як медіатора між технологічними можливостями цифрового середовища і процесами особистісного розвитку суб'єктів педагогічної дії. Проаналізовано причини виникнення феномену «екранного бар'єру», його впливу на ефективність педагогічної взаємодії та можливих шляхів подолання цих бар'єрів завдяки психолого-педагогічній індивідуалізації, розвитку навичок рефлексії, формування і збагачення ціннісного досвіду особистості. Уточнюється положення фундатора наукової школи

Івана Андрійовича Зязюна та його учениці та послідовниці Алли Василівни Семенової в аспекті людиномірності в освіті як стратегічного орієнтиру цифрової трансформації сучасної педагогіки.

Ключові слова: педагогічна майстерність, цифровізація освіти, психопедагогіка, освітнє середовище, ціннісний досвід, людиноцентризм.

Сучасний стан розвитку суспільства характеризується безпрецедентними темпами цифровізації й цифрової трансформації у всіх сферах людської діяльності. Відтак, й освіта стає однією з найбільш вразливих до цих змін соціальною системою. Означене пов'язано з тим, що саме освіта наразі має забезпечувати підготовку молодого покоління до життя і професійної діяльності в нових умовах. Інформаційні технології, цифрові платформи, штучний інтелект, система дистанційного і змішаного навчання вже зараз є невід'ємними складовими освітнього простору, які суттєво змінили і продовжують змінювати характер педагогічної взаємодії між викладачем і здобувачем освіти. Разом з тим активне впровадження цифрових засобів породжує не лише нові можливості, а й нові виклики, що потребують глибокого педагогічного усвідомлення, рефлексії і дослідження.

Особливу актуальність означена проблема набула в умовах глобальної нестабільності, невизначеності, що обґрунтовуються спершу кризою пандемії, а зараз воєнними подіями – повномасштабної агресії РФ на територію України. За таких умов, коли заклади вищої освіти були вимушені оперативно переходити до дистанційних форм навчання, саме цифровізація, тобто наявність сучасних цифрових інструментів, довели, що тільки лише наявність цих інструментів не гарантує високої якості освіти. Більш того, надмірна орієнтація на суто технічні аспекти організації освітнього процесу може привести до зниження емоційної залученості учасників педагогічної взаємодії, послаблення міжособистісної комунікації, а також поступовій втраті гуманістично-освітнього вектору. Саме тому виникає як необхідність переусвідомлення ролі педагогічної майстерності в цифровому освітньому середовищі, так й визначення механізмів збереження людиноцентричного характеру освітнього процесу.

Однією із найбільш значущих проблем сучасної освіти, на наше переконання, є криза людиноцентризму, яка виникає в наслідок стрімкого розповсюдження цифрових технологій. З одного боку, технологічний процес має необмежені можливості щодо одержання суб'єктом нових знань, індивідуалізації освітніх траєкторій та організації взаємодії між усіма суб'єктами освітнього процесу не залежно від просторових меж. З іншого – віртуалізація комунікацій поступово зменшує безпосередньо міжособистісне спілкування яке традиційно було фундаментом педагогічної взаємодії.

В умовах функціонування цифрового середовища значно зростає ризик формалізації освітнього процесу. Все частіше спілкування між педагогом і студентом здійснюється із застосуванням інтерфейсних платформ, електронних повідомлень, автоматизованих систем

оцінювання. Відтак, як результат, знижується емоційна насиченість взаємодії, суттєво зменшується кількість невербальних сигналів. Принагідно нагадаємо, що саме такі сигнали дозволяють викладачеві своєчасно виявляти труднощі з якими стикається здобувач освіти, корегувати навчальний процес та здійснювати необхідну підтримку. Поряд з цим, збільшується психологічна дистанція між суб'єктами навчання, яка негативно впливає на мотивацію студентів і якість освітнього процесу загалом.

На наше переконання, проблема полягає не в наявності цифрових технологій як таких, а в способах їх застосування. Адже цифровізація здатна стати потужним ресурсом розвитку особистості тільки за умов якщо вона буде ґрунтуватись на гуманістичному фундаменті освітнього процесу. В іншому випадку виникає небезпека заміни педагогічних цілей технологічними засобами, коли якість освіти починає оцінюватись переважно кількісними показниками, а особистісний розвиток опиняється на периферії педагогічної уваги.

Наголосимо на тому, що центральним місцем методологічних здобутків наукової школи академіка Івана Андрійовича Зязюна є конкретизація та розвиток концептуальних підходів педагогіки добра і педагогічної майстерності. Згідно з цими ідеями освіта має забезпечувати цілісний й гармонійний розвиток особистості шляхом єдності моральних, інтелектуальних і естетичних цінностей. Як зауважував Іван Андрійович Зязюн в концепції педагогіки добра особливого значення набуває поняття людиномірності як інтегрального критерію якості освіти.

Зауважимо, що загалом людиномірність передбачає орієнтацію освіти на розвиток внутрішнього світу особистості, її здатності до вільного вибору, творчої самореалізації, а також відповідального ставлення до оточуючого світу. Такий підхід виходить далеко за межі традиційного трактування і розуміння категорії «якість освіти». Означена категорія розглядається не лише як рівень засвоєння знань чи сформованість професійних компетентностей. Адже мова йдеться про розвиток Людини, як суб'єкта власної життєдіяльності, що здатна усвідомлювати цінність власної особистості й особистості іншої людини.

В умовах тотальної цифровізації, наведене пояснення принципу людиноцентризму, суттєво збільшується. Оскільки великі обсяги інформації стають доступними практично миттєво. Однак, логічним є те, що сама по собі інформація ще не є знаннями і, тим більш, не може автоматично стати особистісною цінністю. З таких позицій пояснимо: для того щоб інформаційні ресурси сприяли розвитку людини необхідним є застосування відповідних спеціальних педагогічних механізмів, які будуть забезпечувати як усвідомлення, інтерпретацію, так й залучення одержаного досвіду в систему індивідуальних ціннісних орієнтацій. Саме тому людиномірність й має розглядатися не як абстрактний філософський ідеал, а саме як практичний критерій проєктування та оцінки цифрового освітнього середовища.

Ключову роль у забезпеченні людиноцентристського характеру освіти відіграє педагогічна

майстерність викладача. У цифровому освітньому просторі значущість педагогічної майстерності не зменшується, а навпаки – суттєво зростає. Якщо у традиційній аудиторії викладач безпосередньо спірався на прямий контакт зі здобувачами освіти, то у віртуальному середовищі виникла необхідність пошуку нових способів організації педагогічної взаємодії і підтримки суб'єктної позиції суб'єктів освітнього процесу.

Таким чином педагогічна майстерність в умовах цифровізації передусім проявляється у здатності перетворювати технологічні інструменти в засоби особистісного розвитку. Викладач стає не лише транслятором інформації, а залишається організатором освітнього діалогу, виконуючи роль модератора пізнавальної активності та носія гуманістичних цінностей. Саме педагог забезпечує смислове наповнення цифрового контенту, допомагає здобувачам освіти встановлювати зв'язки між матеріалом, що вивчається та реальними життєвими ситуаціями, сприяє розвитку критичного мислення і рефлексії.

За таких умов особливого значення набуває здатність педагога створювати атмосферу психологічної безпеки та емоційної підтримки (навіть в умовах дистанційної взаємодії). Саме від рівня професійної майстерності викладача наряду залежить ступінь залученості здобувачів освіти, їх спроможність до співпраці та сприйняття навчання як особистіснозначущого процесу. У такому сенсі, педагог постає своєрідним посередником між технологіями і людиною, забезпечуючи їх гармонійну взаємодію.

Наголосимо на тому, що одним з найбільш значущих напрямків цифровізації освіти наразі є виникнення так званого «екранного бар'єру» таке явище пов'язано з особливостями опосередкованої взаємодії між суб'єктами освітнього процесу при якій значна частина емоційних і комунікативних компонентів спілкування обмежується технічними засобами передачі інформації.

Феномен екранного бар'єру проявляється у поступовому зниженні рівня довіри між учасниками освітнього процесу, зменшення емоційної залученості, виникненні почуття ізольованості та відчуження. Суттєвим чинником виявляється інформаційне перевантаження, що обумовлюється постійним потоком повідомлень цифрового контенту. за таких умов здобувачу освіти все складніше концентрувати увагу, виокремлювати значущу інформацію і, головне, «пов'язувати» нові знання із власним досвідом.

Подолання «екранного бар'єру» потребує комплексного психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу. Найважливішого значення «в такому ракурсі» розвиток рефлексивних механізмів, які сприяють тим хто навчається усвідомлювати власні переживання, аналізувати результати діяльності та формувати та проектувати власні індивідуальні стратегії навчання. Окрім цього не менш важливою стає організація інтерактивної взаємодії, що ґрунтується на діалозі, співпраці і спільному пошуку рішень проблемних завдань. Проведення дискусій, використання кейсів, проєктних технологій і мультимедійних форм навчання з таких позицій буде сприяти

встановленню особистісного виміру освітнього процесу і збільшуватиме рівень якості освіти.

Одним із перспективних напрямів розвитку сучасної педагогіки є *психопедагогічна індивідуалізація навчання*. Такий підхід ґрунтується не тільки на визнанні унікальності кожного суб'єкта, а також на необхідності урахування його психологічних особливостей в процесі педагогічної взаємодії. Психопедагогіка досліджує освітній процес з точки зору системи взаємодії когнітивних, емоційних і ціннісних компонентів розвитку особистості в тріаді «афект-інтелект-воля». З такої точки зору у центрі уваги опиняється не лише когнітивні категорії засвоєння навчального матеріалу, а передусім формування і розвиток здібностей до самопізнання, саморозвитку і самореалізації особистості майбутнього фахівця. Особливого значення в такому ракурсі набувають: розвиток культури мовлення, емоційного інтелекту, пам'яті, аналітичного, системного і критичного мислення, комунікативних здібностей і перцепції.

В умовах цифрового навчання психопедагогічна індивідуалізація сприяє компенсації дефіциту безпосереднього людського спілкування, забезпечуючи адресну підтримку кожному суб'єкту педагогічної взаємодії. Завдяки застосуванню адаптивних освітніх технологій, діагностичних інструментів та персоналізованих освітніх технологій й створюються умови для більш повної і гармонійної реалізації особистісного потенціалу майбутнього фахівця – тобто підвищення рівня якості професійної підготовки загалом.

Наголосимо, що кінцевою метою освітнього процесу є не лише накопичення інформації а формування та розвиток ціннісного досвіду особистості. Адже саме ціннісний досвід забезпечує здібність людини усвідомлено сприймати оточуючу дійсність, примати відповідальні рішення й реалізовувати власний життєвий потенціал.

У цифровому освітньому просторі формування ціннісного досвіду відбувається у цілісному поєднанні трьох компонентів: інформаційному змісті, педагогічному супроводі і внутрішньому світу особистості майбутнього фахівця. Це пояснюється тим, що інформація стає освітнім ресурсом тільки тоді, коли вона переосмислюється особистістю і набуває суб'єктивної значущості. Вирішальне значення у цьому процесі належить рефлексії, яка дозволяє людині перетворювати зовнішні знання у внутрішні переконання та ціннісні орієнтири.

Таким чином, педагогічна майстерність виконує роль механізму гуманізації цифрового середовища, забезпечуючи перехід від «поглинання» інформації до розвитку особистості. Саме в цьому і полягає стратегічне завдання сучасної освіти, яка орієнтована на підготовку компетентного, відповідального й духовно розвинутого фахівця.

Резюмуючи вище зазначене, власний науковий пошук і педагогічна саморефлексія професійного досвіду дозволив нам зробити висновок про те, що цифровізація освіти, яка є об'єктивним і незворотним процесом, може стати потужним потенційним ресурсом для удосконалення професійної підготовки фахівців. Адже ефективність цифрових перетворень

визначається не лише рівнем технологічного оснащення закладів освіти, а передусім ступенем збереження людиноцентристської спрямованості освітньої політики.

Концепція наукової школи Івана Андрійовича Зязюна, її подальший розвиток і трансформація в умовах сучасної цифрової трансформації суспільства ученицею і послідовницею Аллою Василівною переконливо демонструє, що фундаментом якісної сучасної освіти залишається Особистість того хто навчає і її ціннісний розвиток. Педагогічна майстерність виступає ключовим чинником інтеграції гуманістичних цінностей і цифрових технологій, забезпечуючи подолання екранного бар'єру розвиток суб'єктності здобувачів освіти, формування і розвиток їх ціннісного досвіду.

Відтак, майбутнє освітнього простору має бути пов'язане не з протиставленням людини і технологій, а з їхньою гармонічною синергією, в якій цифрові інструменти розширюють можливості розвитку особистості, а її педагогічна майстерність насичує освітній процес гуманістичним змістом і духовним сенсом.

Fetiniuc Valentina
Chisinau, Moldova

RECONCEPTUALIZING HIGHER EDUCATION IN THE CONTEXT OF GLOBAL CHALLENGES IN THE ERA OF DIGITAL INNOVATION

Abstract. Technological progress in recent years is unprecedented, and Artificial Intelligence is one of the fastest-adopted technologies. Of all the areas where AI will have an impact, education could have the greatest impact. Generative AI systems have created a new and challenging situation for traditional education.

The European Parliament resolution of 19 May 2021 on artificial intelligence in education highlights that the use of AI in education systems offers a wide range of possibilities, opportunities and tools for education to become more innovative. However, it stresses that AI technologies cannot be used to the detriment of in-person education, as teachers should not be replaced by AI or any AI-related technology.

The study aims to determine the impact of generative artificial intelligence on education and identify the risks specific to the use of artificial intelligence applications.

Keywords: *Artificial Intelligence, Personalized education, Educational technologies, Innovation in education, Fairness in education.*

**"History began when men invented gods
and will end when men become gods"**

Yuval Noah Harari

This quote is attributed to historian and author Yuval Noah Harari, from his book “Homo Deus: A Brief History of the Future”[6], in which the author explores how human evolution moves from natural selection to intelligent design. In the chapter “The Great Disconnect,” Harari discusses the power of algorithms used by artificial intelligence (AI) in the near future, when people will want to go back to school to learn a new job.

What is artificial intelligence? The European Parliament defines AI as follows: “AI is the ability of a machine to imitate human functions, such as reasoning, learning, planning and creativity. AI allows technical systems to perceive the environment in which they operate, to process this perception and to solve problems, acting to achieve a specific goal. The computer receives data (already prepared or collected through its own sensors, such as a video camera), processes it and reacts to it.”[1]

AI systems are capable of adapting their behavior to a certain extent, analyzing the effects of previous actions and operating autonomously. In recent years, AI has penetrated deeply into various fields, and education is no exception. Educational institutions around the world are exploring ways to integrate AI into the classroom, from virtual assistants to automated content generators. However, while the potential of AI is significant, several concerns are also emerging, especially related to the impact of AI on students’ critical thinking. The main challenge is not whether AI should be used in education, but rather how it should be integrated to enrich learning, not replace it. Teachers, students, and technology companies are faced with essential questions such as: can AI negatively affect students’ ability to think independently? What happens to their ability to analyze and question information?

Contemporary generative artificial intelligence systems have created a new and challenging situation for classical education. Accordingly, the challenge comes more from the sum of all the things that these algorithms cannot offer, although they claim to do so.

With the emergence and development of language models such as ChatGPT and generative AI platforms, a worrying trend is noticeable:

- ✓ Students increasingly turn to AI to generate reports, summaries and even computer codes instead of solving problems with their own knowledge.
- ✓ There is an increasing dependence on the results suggested by AI, which reduces the need to critically analyze a problem.
- ✓ And AI produces content, but not always correctly, which can lead to the existence of errors.

With the advent of artificial intelligence, the learning and work environment is becoming digital at an unprecedented speed and scale. However, research on the use of technology in education and skills development is only just beginning to gain momentum. The availability, accessibility and use of digital innovations in education (in formal, informal and non-formal systems) have increased rapidly in recent years. Global investment in educational technology companies is growing, from USD 9.56 billion in 2017 to USD 25 billion in 2022. More and more governments are increasing their investments in digital

technologies in education. However, such projects are often expensive, require significant resources and consume a significant share of government education budgets. Therefore, the need for reliable research results is much greater.[5]

The use of information and communication technologies in education can play a decisive role in providing new and innovative forms of support for teachers, students and the learning process as a whole. Artificial intelligence is rapidly transforming education, delivering personalized learning, real-time feedback, automated assessments, and virtual tutoring on an unprecedented scale. For low- and middle-income countries, AI represents a unique opportunity: supported by basic digital skills and network access, AI can help address the global education crisis, especially in communities with teacher shortages and high dropout rates. Hybrid and blended learning approaches enable access for all students anytime, anywhere. Hybrid learning can also be accessible to out-of-school youth, and AI can accelerate and personalize learning, providing additional support for struggling students.

AI in education poses risks that need to be carefully managed, including data bias, privacy concerns, and the potential replacement of teachers. Without safeguards, AI could drive educational inequality, delivering machine learning to poor students while their more advantaged peers benefit from technology-based, teacher-led instruction. The private sector will play a central role in developing and scaling these technologies, but public systems must ensure inclusion, accessibility, and data security through robust policies and oversight. Ultimately, AI can support, but not replace, human teachers, who remain essential in helping students develop critical thinking. Generative Artificial Intelligence (GenAI), in turn, is changing the educational landscape, expanding beyond teaching and learning. Unlike previous waves of educational technology, much of GenAI is freely available and is used largely outside institutional control due to its intuitiveness and versatility. (OECD Digital Education Forecasts to 2026)[4]. According to them, 37% of secondary school teachers used artificial intelligence in their work in 2024; 57% of secondary school teachers agree that artificial intelligence helps to write or improve lesson plans, and 72% of secondary school teachers believe that artificial intelligence can harm academic integrity by allowing students to consider the AI output as their own.

For students, generative AI can scale personalized learning using intelligent tutoring systems, including in environments with limited infrastructure. Generative AI can also support knowledge acquisition by enabling collaborative learning and enhancing creativity. However, research shows that overreliance on generative AI tools, which provide direct answers, can reduce student engagement, improving task performance without corresponding benefits for learning. When used as a quick fix rather than a learning tool, generative AI can replace cognitive effort and weaken the skills that underlie deep learning. At the same time, the algorithms behind generative AI cannot provide explanations, clarifications, or correct the student's thinking. They do not store knowledge, only words, images, or audio-video content. From this stored data, the algorithms reproduce associations that look intelligible, close to natural human

language. However, algorithms do not store everything a human could learn or understand. Without the ability to associate the form of a text with a set of knowledge, they cannot intuit what knowledge a student lacks when asking a question.

For teachers, generative AI can improve both productivity and the quality of teaching. Data cited in an OECD report [3] shows a 31% reduction in the time spent by science teachers in secondary schools in England on lesson planning and resources and a 9 percentage point increase in student achievement when using AI support for less experienced teachers, with smaller gains for more experienced teachers. According to the OECD's 2024 International Study on Teaching and Learning, 37% of teachers are already using generative AI for work-related tasks, such as exploring or summarizing topics and supporting lesson planning, although there are significant differences between countries. Generative AI in education can complement human teaching and learning while preserving teacher autonomy. Numerous studies convincingly demonstrate that inexperienced teachers can improve the quality of their teaching and improve student learning outcomes by using AI-based educational tools. By integrating teacher expertise into the design process, AI-based tools can significantly enhance teacher capabilities, creating benefits beyond those of teachers or AI itself. Co-developing AI-based tools with teachers and end users is one way to ensure their educational value.

Using AI for pedagogical purposes can improve learning and develop skills such as critical thinking, creativity and collaboration. Artificial intelligence, based on GenAI, can improve learning if it is used with a clear pedagogical purpose or if teaching strategies are redesigned with its accessibility in mind.[3].

Yoshua Bengio is one of the founders of artificial intelligence and a Turing Award winner, who helped create the deep learning systems that underpin the modern AI revolution (along with Geoffrey Hinton and Yann LeCun, they are called the “Godfathers of Artificial Intelligence” and the “Godfathers of Deep Learning”). In the interview “The next 5 years Will Change Humanity Forever” he explains why we still have about 5 years until artificial intelligence will reach human-level capabilities, what “AI misalignment” actually means and why machines are already learning goals that we never intended them to have. He shares a simulation in which an AI blackmailed an engineer to avoid being locked up, explains why most jobs could be automated within a decade, and offers concrete advice on how to prepare. When asked if higher education is still relevant, he said it is clear that higher education in the classical form is still necessary, especially due to the need for students to communicate with either their professors or other students. [2]

In the context of existing challenges, education is expected to continue to undergo a digital transformation, driven by the wave of transformation triggered by recent discoveries in the field of artificial intelligence. AI encompasses computer vision, speech, machine learning, big data, allowing digital machines to perform tasks traditionally associated with intelligent beings. Its rapid development is changing interactions, communication, life, learning and work. AI in education has the potential to provide

personalized learning, improve communication between students and teachers; and revolutionize educational practices through the application of technologies such as intelligent tutoring systems (ITS), chatbots and automated assessment. Despite the promising prospects of AI in education, challenges remain, and its impact on education remains uncertain.

References

1. European Parliament. “What is artificial intelligence and how is it used?”
<https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20200827STO85804/what-is-artificial-intelligence-and-how-is-it-used>
2. Godfather of AI: The next 5 years Will Change Humanity Forever. Yoshua Bengio
<https://www.youtube.com/watch?v=0fXGtQoJgNo>
3. OECD (2026), OECD Digital Education Outlook 2026: Exploring Effective Uses of Generative AI in Education, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/062a7394-en>.
4. Smart Data and Digital Technology in Education: Artificial Intelligence, Learning Analytics and Beyond. <https://www.oecd.org/en/about/projects/smart-data-and-digital-technology-in-education-artificial-intelligence,-learning-analytics-and-beyond.html>
5. Rajasekaran, S., Adams, T., Tilmes, K.2024. “Digital Pathways for Education: Enabling Greater Impact for All”. World Bank, Washington, DC. License: Creative Commons Attribution CC BY 4.0 IGO.
6. Yuval Noah Harari ”Homo Deus: A Brief History of the Future”

Секція 1.

Концепція педагогіки добра І.А. Зязюна як основа сучасної української педагогіки

Буряк Т. С.,

Шаполова В. В.

м. Харків, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОЇ ФАСИЛІТАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В
УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Триваючий воєнний стан в країні призводить до трансформації інноваційного формату дистанційного навчання у вимушений засіб безпеки та безперервності освіти. Однак незважаючи на умови, що викликали необхідність його використання є нагальна потреба його реалізації та вдосконалення.

Повноцінне впровадження та застосування дистанційного формату навчання вимагає певних змін для всіх учасників його процесу та проявляє таку проблему як формалізація їх взаємодії та зниження емоційного зв'язку. Традиційна модель подачі інформації в онлайн форматі «через монітор» виявляється малоефективною, призводить до втрати живого зв'язку, зниження сприйняття інформації.

За даними моніторингових досліджень Державної служби якості освіти (2024), вжиття такого формату навчання потребує посилення психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу, розвитку навиків самостійного навчання, надання необхідної додаткової освітньої допомоги. З'ясовано, що після повернення учнів з дистанційного до очного навчання їх загальні результати значно покращились, а тривала цифрова взаємодія створює ризики емоційної депривації та зниження навчальної мотивації.

Вказане свідчить про необхідність переосмислення ролі педагога як фасилітатора, здатного нівелювати «цифровий бар'єр» та підтримувати ментальне здоров'я і пізнавальну активність учнів.

Актуальність вказаного питання також підтверджується чисельними працями науковців в цьому напрямку. Згідно з концепцією Смульсон М.Л. (Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України), ключовим психологічним чинником ефективної фасилітації онлайн є забезпечення «багаторівневої інтерактивності» та психологічно обґрунтованого балансу між синхронним (живий урок) і асинхронним спілкуванням (форуми, коментарі), що дозволяє уникати відчуження учасників. Як зазначають Широбоков Ю.М. та співавтори онлайн-консультування виступає критично важливим інструментом підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах війни, забезпечуючи мобілізацію їхніх творчих та інтелектуальних ресурсів через систему

індивідуальних і групових онлайн-сесій. Сучасні праці Максименка С.Д. спрямовані на те, що успішна фасилітація в екстремальних умовах має базуватися на інтеграції сучасних цифрових платформ та інструментів моніторингу психоемоційного стану, що дозволяють адаптувати освітній процес до особливостей кліпового мислення учнів та забезпечувати індивідуальну підтримку в режимі реального часу.

Ці напрацювання є логічним продовженням ідей Наукової школи академіка Зязюна І.А. про гуманізацію педагогічної дії та роль педагога як майстра, що надихає, а не просто передає інформацію. В умовах цифровізації фасилітація постає як здатність оживити віртуальний простір через професійне керування цифровими медіаторами (соціальними мережами, блогами, інтерактивними платформами), які трансформують дистанційну взаємодію у середовище саморозвитку особистості. Педагог-фасилітатор виступає «помічником», який знімає інтелектуальну та емоційну напругу, стимулює інтерес до самоактуалізації та створює умови для комфортного навчання навіть через екран з урахуванням вікових особливостей, фізичного, психічного й інтелектуального розвитку здобувачів освіти, особливостей регіону тощо.

Таким чином ефективність цього процесу буде визначатись трьома групами чинників: емоційним, комунікативним та технологічно-психологічним.

Педагогу необхідно побудувати атмосферу довіри та безпеки онлайн. Емоційна доступність викладача, відкритість та його здатність до емпатійного відгуку стають базисом для когнітивного розвитку учнів, коли тривожність від стресових умов трансформується у продуктивну навчальну діяльність.

Зміна стилю взаємодії від монологічного викладу до паритетного діалогу та групової динаміки, що виступає дієвим інструментом компенсації дефіциту живого спілкування, відчуття ізоляції учня, створюючи ефект «спільної присутності» та емоційної залученості.

Фасилітаційна діяльність педагога включає вміння попереджати «цифрову втому», враховувати особливості сприймання інформації через екран та запобігати когнітивному перевантаженню, що є критичним для збереження тривалої працездатності в онлайн-середовищі. Це передбачає психогігієнічно обґрунтовану варіативність навчальних методів, чітке структурування контенту та чергування інтелектуального навантаження і релаксації, що є базовою умовою ментального благополуччя суб'єктів освіти.

Важливу роль у цій моделі навчання відіграє психолог, який виступає в ролі супервізора та коуча для педагога. Він допомагає вчителю опанувати техніки «цифрової емпатії», запобігає професійному вигоранню та надає інструменти для відновлення емоційного контакту в ситуаціях «вимкнених камер». Тобто сприяє розвитку чутливості до дрібних цифрових сигналів, які замінюють живе спілкування, щоб залишатись «живою людиною» для учнів, а не просто «голосом із комп'ютера» (робота з голосом, мімікою, вербалізація невербального, техніки «активного

слухання онлайн» тощо).

Таким чином, психологічна фасилітація виступає необхідним містком між технологічними можливостями та гуманістичними потребами особистості. Розвиток фасилітативних навичок у педагогів є стратегічним завданням сучасної психологічної служби, що дозволяє не лише зберегти якість освіти в умовах кризи та невизначеності, а й забезпечити ментальне благополуччя всіх суб'єктів навчання, допомогти учням стати більш самодостатніми, залученими та незалежними.

Список джерел інформації

1. Смульсон М.Л. Проектування дистанційних середовищ саморозвитку в умовах новітніх комп'ютерних технологій. Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання, 2010, Т.8, Вип. 7, С. 215-225. К.: ДП "Інформаційно-аналітичне агентство".
2. Смульсон М.Л. Психолого-педагогічні засади дистанційного навчання: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді» Вісник Національної академії педагогічних наук 2024, 6(2) С. 1-5.
3. Ширококов Ю.М., Ляска О., Лунченко Н. «Ефективність онлайн-консультацій у підтримці психічного здоров'я здобувачів освіти під час війни» Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Психологія») № 9(43) 2024 731 УДК 159.9 [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)-731-743](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43)-731-743).
4. Максименко С.Д. «Ресурсні можливості психологічного супроводу організації освітніх процесів в екстремальних умовах воєнного часу: взаємодія з технологіями та кліповим мисленням», Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія С.К.: збірник матеріалів наукових доповідей (м. Київ, 23 квітня 2025 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. _ 649 с. ISBN 978-617-7745-71-5 С. 69-74.

*Демідова Ю. Є.
м. Харків, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Становлення здорового способу життя у студентської молоді неможливе без урахування соціального та культурного середовища, в якому функціонує особистість. Студентський період відзначається активною соціалізацією, зміною звичного оточення, переходом до нових форматів

взаємодії та зростанням самостійності у прийнятті рішень щодо збереження й зміцнення власного здоров'я.

До найбільш впливових соціальних чинників, що формують здорові звички, належать родина, найближче соціальне оточення (друзі, одногрупники), освітнє середовище та медіапростір. Вирішальну роль у виборі студентами здоров'язбережувальної поведінки відіграє соціальна підтримка з боку однолітків і викладачів. Зокрема, перебування в середовищі, де поширені заняття спортом, культура раціонального харчування та практика психологічної підтримки, підвищує ймовірність засвоєння та закріплення аналогічних паттернів поведінки.

Суттєвим чинником є соціально-економічний статус студентства. Можливість користуватися якісним харчуванням, медичними послугами та спортивною інфраструктурою часто зумовлена матеріальними ресурсами. Особи з нижчим соціальним статусом нерідко стикаються з обмеженнями у впровадженні здорового способу життя, що спричиняє неможливість якісної підтримки власного здоров'я.

Окрему роль відіграють інтернет і соціальні мережі як інтегральні компоненти культурного впливу. З одного боку, вони сприяють популяризації здорових практик через блоги, онлайн-курси та освітні платформи; з іншого — можуть формувати нереалістичні стандарти та провокувати розвиток компульсивних форм поведінки, зокрема надмірне дотримання дієт або залежність від фітнес-активності

Отже, соціальні та культурні умови можуть як сприяти, так і перешкоджати становленню здорового способу життя студентської молоді.

Формування здорового способу життя студентів є багатовимірним соціально-психологічним процесом, що передбачає взаємодію різних середовищ впливу, насамперед родини та освітньої інституції. Педагоги й батьки відіграють значущу роль як на етапі становлення основ здоров'язбережувальної поведінки в дитинстві та підлітковому віці, так і під час її подальшого розвитку у студентські роки.

Попри те що студенти є повнолітніми, вплив родини часто зберігається через систему цінностей і моделей поведінки, засвоєних у сім'ї. Так, стиль батьківського виховання, особистий приклад у питаннях харчування, фізичної активності та ставлення до психічного здоров'я формують базові установки молоді щодо збереження здоров'я. Батьки, які дотримуються активного способу життя, уникають шкідливих звичок і підтримують сприятливий емоційний клімат у родині, сприяють становленню у дітей мотивації до піклування про власне здоров'я навіть після вступу до закладу вищої освіти.

Водночас роль викладачів у закладах вищої освіти не обмежується передачею академічних знань, а передбачає формування здоров'язбережувального освітнього середовища та культури здорового способу життя. Викладачі можуть виступати значущими складовими соціального

моделювання, демонструючи приклади здорової поведінки та мотивуючи студентів до участі у спортивних, психологічних і соціальних ініціативах. Особливо результативною є інтеграція тематики здоров'я в навчальні дисципліни, організація позааудиторних заходів, тренінгів із розвитку емоційної саморегуляції та профілактики стресу.

Окрім цього, викладацький склад і адміністрація мають можливість створювати інституційні умови для реалізації здоров'язбережувальних програмі формування культури здоров'я: облаштовувати спортивні простори, забезпечувати доступ до безкоштовної психологічної допомоги, запроваджувати навчальні курси з питань психічного здоров'я тощо.

Важливим аспектом є також емоційна підтримка. В умовах інтенсивного навчального навантаження, невизначеності професійного майбутнього та міжособистісних труднощів студенти особливо потребують психологічно безпечного простору. Конструктивна педагогічна комунікація та довірливі взаємини між викладачем і студентом сприяють зменшенню тривожності, підвищенню самооцінки й формуванню мотивації до самозбереження.

Отже, родина та заклад вищої освіти як ключові соціальні установи відіграють визначальну роль у становленні відповідального ставлення студентської молоді до власного здоров'я. Їх узгоджена взаємодія створює підґрунтя для гармонійного розвитку особистості, здатної підтримувати й відновлювати своє здоров'я впродовж усього життя.

Список джерел інформації

1. Демідова Ю. Є. Соціально-психологічні аспекти формування безпечної професійної діяльності [Електронний ресурс] / Ю. Є. Демідова, Н. Є. Мовмига // Актуальні проблеми соціального розвитку в суспільстві змін = Pressing problems of social development in society of changes : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 27-29 березня 2025 р. / заг. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2025. – С. 131-132.

2. Movmyga N., Polezhaieva Olena, Demidova Yuliia. Formation of a healthy lifestyle for students in war time. Теорія і практика управління соціальними системами: щоквартальний науково-практичний журнал. – Харків: НТУ "ХПІ", 2025. – № 4. С.29-47.

Книш І. В.

м. Харків, Україна

СТРАТЕГІЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ОСВІТИ ЯК КЛЮЧОВОГО ЧИННИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ

Як свідчать реалії минулого та сучасного, а також прогнози сучасних мондіалістів (від

лат.mundus, фр. monde - світ) [1]), у суспільстві майбутнього, що розвиватиметься у гіфпросторі (про який ішлося у наших попередніх публікаціях [6]) самої лише змоги щось виробляти вже замало, головним чинником стає здатність підвищувати вартість товару і працювати на успіх компанії. Вочевидь, відбувається зсув у бік збільшення ваги тих галузей, які Лестер Туроу називає «мозковими» [7], – біотехнологій, засобів масової інформації та комп'ютерного програмування, оскільки вони є єдиною надійною ставкою в глобальній економічній грі. Дешева робоча сила, без цих галузей не в змозі виробляти нову складну продукцію, до того ж ця продукція може коштувати дешевше, ніж зараз, тому що, коли товар уже розроблений, вартість його виробництва стає мінімальною.

Як наслідок, пріоритетності набувають професії, пов'язані з оперуванням та управлінням, перш за все, маркетинг і менеджмент. Фахівці в цих галузях завдяки глобальним мережам, креативним навичкам, фінансовій проникливості й ефективній рекламі здатні забезпечити додаткову вартість продуктів і послуг. Представники зазначених інформаційних професій працюють в умовах постійних змін, і головна їх риса – гнучкість, можливість адаптуватися до незліченних нових ситуацій. Інформаційний працівник завдяки LLL-освіті та міждисциплінарним дослідженням завжди має здатність сам себе переатестовувати, він чутливий до новітніх викликів у своїй галузі, пильно стежить за коливаннями ринку, змінами суспільних настроїв, а отже, завжди може вдосконалювати продукт. Сучасний маркетолог або менеджер не бажає зберігати постійну посаду в солідній корпоративній бюрократії, а воліє переходити від проекту до проекту, укладаючи короткотермінові консалтингові контракти та постійно поповнюючи свої знання для ефективного розв'язання певного завдання. Свою кар'єру, своє «портфоліо» він створює сам, а не приймає з рук корпоративної бюрократії [5].

Аналізуючи сучасний світовий ринок праці, можна виокремити дві провідні тенденції щодо вимог до працівників і роботодавців, зокрема наявність спеціальностей, для яких необхідні фахівці з : 1) набутих рівнем однієї освіти, якого достатньо на весь період професійної діяльності (водії, будівельники); 2) постійно оновлюваними знаннями (ІТ-сфера, спеціалісти в галузі NBIC-технологій, викладачі тощо).

Розглядаючи фахівців першого типу (яким обсягу знань, здобутих одноразово, вистачає протягом усього трудового шляху), тобто із суб'єктивної позиції та з огляду на їхню орієнтацію на досягнення власне освітніх цілей, слід зазначити відсутність вираженої потреби в безперервному навчанні чи підвищенні освітнього рівня впродовж життя. Такі здобувачі освіти (переважно заочних форм навчання) нерідко змушені отримувати вищу освіту під адміністративним тиском або з метою підвищення тарифного розряду тощо. Отже, здобувач не обов'язково є внутрішньо вмотивованим чи зацікавленим у навчанні, однак усвідомлює, що відсутність визначеного обсягу знань у майбутньому може унеможливити професійне та кар'єрне зростання, у зв'язку з чим докладає

зусиль до навчальної діяльності переважно задля отримання відповідного диплома. За таких умов можливими є різні варіанти психологічної готовності, зокрема мотивації до навчання: стати висококваліфікованим фахівцем, здобути диплом, успішно продовжити навчання на наступних курсах, систематично отримувати стипендію, набути ґрунтовних знань, демонструвати постійну готовність до занять, отримати схвалення батьків та соціального оточення, уникнути осуду чи покарання за незадовільні результати навчання тощо.

Щодо здобувачів, які обрали спеціальності, що потребують систематичного оновлення знань, або орієнтовані на зміну професійної сфери кожні 3–5 років [2] (джоб-джампери (від англ. *job-jumpers* – «стрибуни по роботах»), джоб-хопери (від англ. *job-hoppers*), джампери, хопери чи «летуни» [4]), то вони мають характеризуватися психологічною готовністю до освіти та самоосвіти впродовж усього життя. Як правило, це представники покоління Z – гнучкі, динамічні та мобільні індивіди, які високо цінують власний час, орієнтовані на саморозвиток і самореалізацію. Передумовами поширення цього явища є комплексні зміни: психологічні трансформації, еволюція підходів до виховання (від моделі радянської стабільності й обмеженості до сучасних орієнтирів мобільності та свободи), стрімкий розвиток технологій і поява нових професій, а відтак – нових можливостей та перспектив. Відповідно, для цієї категорії здобувачів має функціонувати якісно інша освітня модель. У контексті спрямованості на досягнення власне навчальних цілей доцільною постає концепція безперервної онлайн-освіти впродовж життя. Такий здобувач зазвичай є зацікавленим і внутрішньо вмотивованим до навчання (стати висококваліфікованим спеціалістом, опановувати паралельні освітні курси, що дає змогу у стислі терміни здобути декілька спеціальностей, отримувати ґрунтовні й актуалізовані знання тощо).

Спільною характеристикою для здобувачів освіти є орієнтація на навчальний процес, дотримання визначених соціальних норм та відповідність суспільним очікуванням. Водночас у процесі опанування одного й того самого навчального матеріалу кожен індивід сприймає його крізь призму власної психологічної готовності, індивідуальної мотивації та особистісних завдань, які він прагне розв'язати. Рівень готовності до навчальної діяльності є високим у разі відповідності змісту навчального матеріалу індивідуальним цілям і потребам особистості та знижується за умов такої невідповідності або їх повної відсутності.

У сучасному науковому дискурсі та на побутовому рівні поширеною є думка про недостатню ефективність онлайн-освіти [3]. Водночас автори статті вважають доцільним висунути гіпотетичне припущення, покликане аргументовано обґрунтувати її доцільність як для наукової спільноти, так і для широкого загалу. Саме це положення і становить підґрунтя подальшого теоретичного аналізу.

Гіпотетично припустимо, що дитина досягла шестирічного віку у 2014 році – на початку активної фази воєнних подій в Україні. Станом на сьогодні така особа вже досягла б повноліття. Якщо змодельювати ситуацію повного та тривалого припинення функціонування закладів освіти з

2014 року, за аналогією з історичними прикладами воєнного часу, однак із суттєво довшим періодом перерви, це могло би спричинити масштабні соціальні, економічні та демографічні наслідки.

На індивідуальному рівні йдеться про ризик формування освітньої депривації, зниження рівня базової грамотності, обмеження можливостей професійної самореалізації та економічної незалежності особистості. Відсутність системної освіти впродовж ключових етапів розвитку унеможливлювала би своєчасний вихід на ринок праці та суттєво відтерміновувала б соціальну інтеграцію молодого людини.

На рівні сім'ї тривала перерва в освіті дитини зумовила би пролонговане матеріальне утримання, психологічне навантаження на батьків та зростання ризику міжпоколіннєвої соціальної вразливості. Навіть за умови подальшого відновлення освітньої траєкторії часові втрати могли б становити десятиліття, що впливало б на життєві плани як самої особи, так і її родини.

На макросоціальному рівні подібний сценарій означав би поглиблення демографічних дисбалансів, зниження якості людського капіталу, дефіцит кваліфікованих кадрів та уповільнення економічного розвитку держави. Системне недоотримання освіти значною частиною покоління спричинило б структурні деформації ринку праці та зростання соціальної нерівності.

Для закладів вищої освіти наслідками стали б розрив академічної наступності, скорочення науково-педагогічного потенціалу, втрата інтелектуальних ресурсів і послаблення інституційної спроможності до відтворення фахівців.

Відтак, навіть у гіпотетичному вимірі тривале повне припинення діяльності освітніх інституцій мало б критично негативні наслідки для особистості, сім'ї та суспільства загалом, що підкреслює стратегічну значущість безперервності освіти як ключового чинника збереження людського капіталу та соціальної стабільності.

Отже, проаналізувавши сучасний світовий ринок праці та умовно поділивши фахівців на дві групи – тих, кому достатньо однієї здобутої освіти протягом усього професійного життя, і тих, хто змушений систематично навчатися впродовж усього періоду трудової діяльності, – можна виокремити їхню психологічну спрямованість як на досягнення власне освітніх цілей, так і на сам навчальний процес. Для спеціалістів, яким набутої освіти достатньо впродовж тривалого професійного періоду (орієнтовно до 40 років), безперервна освіта не є об'єктивною необхідністю, оскільки технологічні зміни у відповідних галузях відбуваються відносно повільно (водночас кількість таких професій поступово зменшується). Натомість для фахівців-«джоб-джамперів», у сферах діяльності яких постійно оновлюються технічні засоби, технології та програмне забезпечення, актуалізується потреба в безперервній, зокрема онлайн-освіті протягом усього життя. Об'єднуювальним чинником для обох категорій фахівців залишається спрямованість на навчальний процес, за якої рівень готовності до навчання є високим за умови відповідності навчального матеріалу особистісним запитам здобувача та низьким – у разі їх невідповідності або відсутності. У

межах висунутого гіпотетичного припущення було аргументовано обґрунтовано доцільність і необхідність упровадження та розвитку онлайн-освіти в закладах вищої освіти України.

Список джерел інформації

1. Андрущенко С. В. Мондіалізм. Енциклопедія сучасної України. URL: http://esu.com.ua/search_articles.php?id=69164
2. Вікторенко Л., Кошавцева В., Войтенко А., Кескін Ю., Гірко Л., Таранова І. Як часто потрібно міняти роботу? Батл думок ейчарів і рекрутерів. *Happy Monday*. 15 серпня 2023. URL: <https://happymonday.ua/yak-chasto-potribno-minyaty-robotu-batl-dumok>
3. Носкова М. Чому онлайн-навчання не є дієвим і як Україні дати з цим раду? *Osvita.ua*. URL: <https://osvita.ua/school/method/94540/>
4. Швець Я. Хто такі джоб-джампери та що робити, якщо вас назвали цим словом. *Happy Monday*. 15 жовтня 2020. URL: <https://happymonday.ua/hto-taki-dzhob-dzhampery>
5. Handy C. The Age of Unreason / C. Handy. – Harvard: Business Review Press, 1995. 288 p.
6. Knysh I. Концептуалізація номадизму і седентаризму в гіфпросторі: сучасний соціокультурний дискурс. *Cxid*, 5 (151). 2020. URL: [https://doi.org/10.21847/1728-9343.2017.5\(151\).195543](https://doi.org/10.21847/1728-9343.2017.5(151).195543)
7. Thurow L. The Future of Capitalism. New York : Penguin Books, 1996. 384 p.

Ковтун Х. Д.,

Квасник О. В.

м. Харків, Україна

РІВЕНЬ ВОЛОДІННЯ МОВНИМИ КОМПОНЕНТАМИ НОВІТНЬОГО ЧАСУ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПСИХОЛОГІВ З КЛІЄНТАМИ

Сучасна професійна діяльність, особливо в галузі психології, вимагає від фахівця високого рівня комунікативно-мовленнєвої компетентності, яка безпосередньо корелює зі здатністю встановлювати здорові особисті кордони. Комунікація стає багатоплановим процесом психологічної взаємодії, де кожне висловлювання має бути професійно виваженим, етичним та змістовним. Для майбутнього психолога вміння формулювати свої думки є базовою навичкою, що дозволяє не лише надавати допомогу клієнту, а й утримувати необхідну професійну дистанцію, уникаючи емоційного злиття та порушення меж обох сторін, бути ефективним, враховуючи особливості комунікації представників усіх поколінь відповідно до провідних тенденцій сучасності.

У контексті цифрової трансформації та сучасних викликів, мовні компоненти новітнього часу – це сукупність вербальних і паравербальних засобів, адаптованих до специфіки високотехнологічної, інтерактивної та кросмедійної комунікації. Вони не обмежуються лише знанням лексики чи граматики, а включають здатність фахівця оперувати змістами в умовах динамічного інформаційного потоку.

До основних складових цих компонентів належать:

- вміння адаптувати професійний психологічний контент під різні платформи (від коротких тез у соціальних мережах до глибинних подкастів), зберігаючи при цьому етичність та фахову точність.
- використання мовних конструкцій, що стимулюють швидкий зворотний зв'язок та залученість клієнта у режимі реального часу (так звана «жива» мова).
- перехід до демократичних та європейських стандартів звертання (наприклад, «пане/пані» + ім'я), що підкреслює повагу до суб'єктності та особистих кордонів співрозмовника.
- здатність транслювати одну й ту саму професійну ідею через різні коди (текст, голос, відео), враховуючи властивість конвергенції медіапростору тощо.

Володіння цими компонентами дозволяє психологу реалізувати свій професійний потенціал через: подолання ризомності медіапростору, забезпечення мобільності, превенцію вигорання.

Новий формат професійної діяльності відкриває для сучасного психолога розгалужену систему можливостей, які можна класифікувати за основними векторами: просторовий, часовий, фінансовий тощо. Професійні ж можливості стимулюють безперервний розвиток через онлайн-навчання у провідних світових інституціях, швидку спеціалізацію у роботі з ПТСР та травмою війни, а також глобальну супервізію й мультидисциплінарну співпрацю з лікарями та педагогами по всьому світу. Водночас комунікативна активність психолога в медіапросторі розподіляється за трьома стратегічними напрямками, де лівову частку, близько вісімдесяти відсотків, займає просвітництво, спрямоване на підвищення загальної психологічної грамотності населення та побудову довіри до експерта. Рекламна діяльність та SMM-просування охоплюють приблизно п'ятнадцять відсотків активності, виконуючи роль інструменту впізнаваності фахівця та презентації його послуг чи авторських продуктів, як-от книг чи вебінарів. Безпосередньо індивідуальна або групова терапевтична робота через медіаканали складає до п'яти відсотків від загального обсягу цифрової присутності, оскільки вона є фінальним етапом взаємодії, якому передують тривалий процес знайомства клієнта з фахівцем у мережі. Для маркетингової комунікації психологи найчастіше обирають потужні платформи типу Facebook, Instagram, Telegram та YouTube, тоді як для конфіденційних сесій та безпосередньої консультативної допомоги використовують стабільні месенджери, зокрема Skype, Viber або WhatsApp.

Таким чином, мовні компоненти новітнього часу – це не просто «слова», а складний

інструментарій, що поєднує філологічну грамотність із психологічною чутливістю та технологічною грамотністю (ІСТ). Саме вони забезпечують ефективність «живої» взаємодії в медіапросторі, роблячи комунікацію психолога безпечною, законною та результативною для обох суб'єктів діалогу.

У нашому дослідженні ми керувалися визначенням О. Корніяки, яка вважає, комунікативну компетентність інтегративною якістю, яка передбачає здатність реалізовувати свій комунікативний потенціал за рахунок високорозвинених навичок побудови міжособистісної взаємодії, підтримання ефективності процесу спілкування.

Особливості формування комунікативної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки полягають у опануванні новими технологіями комунікативного впливу в умовах воєнного часу, готовності до компетентного спілкування, мотивації до успішної діяльності, розвитку світогляду, позиції, позитивного ставлення до професії. На основі наукових досліджень В. Панка, щодо трирівневої моделі підготовки майбутніх психологів [20, с.138], ми виявили, що зміст професійної підготовки має бути тісно пов'язаний з опануванням студентами комунікативною компетентністю. Особливість формування комунікативної компетентності у процесі професійної підготовки полягає у організації освітнього процесу майбутніх психологів на засадах партнерського спілкування. Формами формування комунікативної культури майбутніх психологів в професійній підготовці є: квести, майстер-класи, творчі майстерні, рольові ігри, тренінги, есе, міні-конференції, корекційно-розвивальні заняття, круглі столи, вебінари, тощо [7, 11].

Структура медіавзаємодії включає чотири основні елементи: психологів як генераторів контенту, клієнтів (споживачів інформації через цифрові канали), високотехнологічні засоби комунікації (ІКТ) та нормативно-правову базу, що гарантує законність і безпеку цих відносин.

Для фахівців-психологів медіапростір є онлайн-середовищем – ресурсом, де вони здійснюють професійну діяльність у трьох напрямках (просвітництво, рекламна діяльність власних товарів і послуг та індивідуальна робота з клієнтами).

В умовах цифрової трансформації ефективність професійної діяльності психолога безпосередньо залежить від синтезу його комунікативно-мовленнєвої компетентності та здатності до чіткого вибудовування особистих кордонів. Мовні компоненти новітнього часу постають як складний інтегративний інструментарій, що поєднує філологічну грамотність, технологічну адаптивність (ІСТ) та психологічну чутливість.

Освоєння структури та властивостей медіапростору – мобільності, інтерактивності, конвергенції та ризомності – відкриває перед психологом нові просторові, часові та професійні можливості для масштабування допомоги.

Таким чином, гармонійне поєднання новітніх мовних засобів із усвідомленою системою особистих меж є запорукою створення безпечного, законного та результативного комунікативного

простору, що забезпечує професійне зростання фахівця та високу якість психологічної допомоги сьогодні.

Список джерел інформації

1. Пономаренко Т. І. Професійне вигорання практичних психологів що працюють в онлайн просторі – стан проблеми, причини та психопрофілактика / Тетяна Ігорівна Пономаренко. // Психологічний часопис. – 2021. – №7(3). – С. 58 – 66. DOI: 10.31108/1.2021.7.3.6.
2. Панок В. Г. Психологічна служба: навчально-методичний посібник для студентів і викладачів. Київ: Ніка-Центр, 2016.
3. Стрієк Я. В. (2024). Особливості формування комунікативної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки (Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ).

*Пруткова В. В.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

ТРИВОЖНІСТЬ У СТУДЕНТІВ

Тривожність – це стан, з яким стикається майже кожен студент. Іспити, дедлайни, невизначеність майбутнього, необхідність постійно відповідати очікуванням, усе це створює умови за яких тривога стає звичним супутником навчального життя. Саме тому вивчення тривожності у студентській молоді є не лише науково актуальним, а й практично необхідним. Ця проблема стає особливо гострою в умовах сучасного суспільства, яке ставить перед молодого людиною дедалі вищі вимоги і залишає все менше простору для помилки.

Феномен тривожності вивчається вже протягом багатьох десятиліть. Дослідники розмежовують ситуативну тривожність, як тимчасовий емоційний стан у відповідь на конкретну загрозу та особистісну тривожність, як стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність сприймати широкий спектр ситуацій як небезпечні [1]. Ситуативна тривожність природно зростає перед іспитами, захистами та публічними виступами і може навіть виконувати мобілізуючу функцію. Натомість особистісна тривожність, яка не залежить від конкретної ситуації, значно складніша у своїх наслідках: вона може супроводжувати студента постійно, знижуючи якість його навчання, стосунків і загального психологічного благополуччя. Студентський вік є особливо вразливим у цьому відношенні: саме в цей період людина вперше стикається з повною відповідальністю за власне майбутнє, і тривога стає природною реакцією на цю невизначеність [2].

Важливо розуміти, що тривожність у студентів має багатофакторну природу. По-перше, це

інтенсивне навчальне навантаження – необхідність засвоювати великі обсяги нової інформації одночасно з різних дисциплін. По-друге, соціальна невизначеність – питання про майбутнє місце роботи, власну значущість, стосунки з однолітками. По-третє, нерідко відчутна дистанція між студентом та освітнім середовищем, яке може сприйматися як загрозове або оцінювальне, а не підтримуюче. Дослідники підтверджують, що саме характер навчального середовища є одним із ключових чинників, що визначає рівень тривожності студентів: атмосфера на заняттях, ставлення до помилки, рівень довіри між студентом і викладачем, усе це має значний вплив на психологічний стан молодшої людини [3].

Особливого значення у цьому контексті набувають ідеї академіка І.А. Зязюна, засновника наукової школи педагогічної майстерності, чие ім'я носить кафедра, на якій навчаються автори цих тез. У своїй концепції педагогіки добра Зязюн І.А. стверджував, що в педагогічній дії є два рівнозначні суб'єкти – Людина і Людина, і вони мають створювати один одному відчуття спокою, рівноваги та благополуччя [5]. Ця ідея набуває особливої актуальності в контексті проблеми студентської тривожності: якщо освітнє середовище побудоване на страху помилки і постійному оцінюванні, воно неминуче породжує і підтримує тривогу. Натомість середовище, де панує довіра, підтримка і людяність, стає природним чинником її профілактики. Педагогіка добра – це не лише красива метафора, а конкретна відповідь на запитання про те, яким має бути університет, щоб студент у ньому міг розвиватися, а не боятися.

Окремої уваги заслуговує зв'язок тривожності з когнітивними процесами. Підвищена тривога обмежує здатність людини гнучко мислити, знаходити альтернативні рішення і сприймати складні ситуації як підконтрольні. Студенти з високим рівнем тривожності частіше застрягають на одному варіанті сприйняття ситуації, гірше справляються зі стресом і демонструють нижчу академічну ефективність [4]. Цей зв'язок є взаємним і взаємопосилюючим: тривожність обмежує гнучкість мислення, а ригідне мислення, своєю чергою, ще більше посилює тривогу. Таке замкнене коло потребує цілеспрямованого психологічного втручання – як на рівні індивідуальної роботи зі студентом, так і на рівні організації освітнього процесу загалом. Розвиток когнітивної гнучкості, здатності переключатися між різними способами осмислення ситуації є важливим ресурсом, що допомагає студенту не лише знижувати тривогу, а й ефективніше справлятися з вимогами навчального середовища.

Зниження рівня тривожності у студентів потребує комплексного підходу. На індивідуальному рівні важливо навчитися краще розуміти власні емоції, розпізнавати тригери тривоги та формувати більш реалістичне ставлення до власних помилок і невдач. У психологічній роботі зі студентами можуть використовуватися когнітивно-поведінкові методи, практики усвідомленості, а також розвиток навичок саморегуляції та когнітивної переоцінки стресових ситуацій. На рівні освітнього середовища і це на мою думку, є ключовим – важливо формувати

культуру підтримки, де студент не боїться запитати, помилитися і попросити про допомогу. Саме такий підхід відповідає гуманістичним принципам педагогіки добра І.А. Зязюна і є умовою справжнього особистісного розвитку молодшої людини у стінах університету.

Отже, тривожність у студентів – це не лише особиста проблема кожного, а й відображення того, яким є освітнє середовище і які цінності воно транслює. Дослідження цього явища є важливим не лише з наукової точки зору, а й з практичної: розуміння природи студентської тривожності дає змогу створювати університетський простір, де молода людина відчуває себе не об'єктом оцінювання, а суб'єктом власного розвитку. Саме цього і прагнула педагогіка добра академіка Зязюна і саме в цьому напрямі варто рухатися сучасній університетській освіті [5].

Список джерел інформації

1. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2(5). С. 25–28.
2. Калюжна Є. М. *Психологія тривожності: монографія*. Київ: Освіта України, 2015.
3. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив тривожності на навчальну діяльність студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 4. С. 89–93.
4. Томчук С. М. *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія*. Вінниця, 2018.
5. Зязюн І. А. *Педагогіка добра: ідеали і реалії: науково-методичний посібник*. Київ: МАУП, 2000. 312 с.

*Рак С. С.,
Штученко І. Є.
м. Харків, Україна*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Нагальна потреба у вивченні способів збереження психічного здоров'я зумовлена стрімкими змінами в соціальному оточенні та посиленням серйозних навантажень, що лягають на людський розум. У цей неспокійний період, особливо в умовах воєнного стану, здатність людини зберігати внутрішню рівновагу стає головним чинником її здатності відновлюватися. Оскільки кожна людина має унікальний набір вроджених реакцій, вивчення темпераменту — як фундаментальної основи, що визначає як швидкість, так і силу адаптації — набуває надзвичайної актуальності.

Темперамент діє як вроджена психофізіологічна основа, яка визначає, як саме жива істота

реагуватиме на зовнішні тиски. Розуміння цього зв'язку виходить за межі простого прогнозування того, наскільки людина може бути вразливою до шкідливих емоцій; воно відкриває шлях до розробки індивідуальних стратегій для захисту власних психічних ресурсів. Отже, дослідження різних типів нервової системи становить саму основу як для психологічних підходів, так і для загальних принципів збереження психічного здоров'я.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. Теоретичний фундамент вивчення темпераменту як біологічно зумовленої складової психіки заклали С. Д. Максименко [1] та М. С. Корольчук [2], акцентуючи на психофізіологічній надійності особистості. Питання нейродинамічної природи емоційних розладів та роль нейротизму у формуванні патологічних станів детально висвітлені у працях Г. Айзенка [3]. Внесок Я. Стреляу [4] полягає у розкритті регулятивної функції темпераменту, тоді як М. Ротбарт [5], О. Томас та С. Чесс [6] зосередилися на динаміці розвитку особистісних рис у контексті взаємодії з оточенням.

Мета статті: здійснити теоретичний аналіз взаємозв'язку темпераменту та ментального здоров'я, а також висвітлити еволюцію наукових поглядів на дану категорію.

Охорона психічного здоров'я людини у світлі сьогоденних світових викликів стає ключовою галуззю фокусних психологічних студій. Ментальне благополуччя це не просто відсутність якихось порушень, а гармонійне пристосування індивіда до зовнішніх обставин. За версією С. Д. Максименка, темперамент виступає одним із головних внутрішніх факторів, що формують моделі цього пристосування, слугуючи біологічною основою психіки, яка визначає рухливість емоційних та поведінкових відповідей [1].

Розвиток розуміння сутності темпераменту свідчить про зсув від інтерпретацій, що ґрунтувалися на міфах і гуморальній теорії, до цілком наукових, нейробіологічно обґрунтованих ідей. Витоки цієї доктрини сягають ще античних часів. Гіппократ (V століття до нашої ери) уперше артикулював типологію, що базувалася на домінуванні однієї з чотирьох «рідин» (кров, жовч, чорна жовч і флегма) в організмі. Згодом Клавдій Гален упорядкував ці концепції, запровадивши термін «temperamentum», що означав збалансоване співвідношення цих субстанцій. Варто зазначити, що навіть сьогодні у нашому лексиконі збереглися ці найменування (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік) для характеристики індивідуальних психологічних проявів [1].

У період Просвітництва та Нового часу фокус змістився до вивчення анатомії та фізіології. Однак справжній науковий стрибок стався у двадцятому столітті, коли розпочалося дослідження варіацій вищої нервової діяльності (ВНД). Вітчизняна психологічна школа, продовжуючи традиції класичної фізіології, наголошує на значенні характеристик нервової системи як визначальних чинників індивідуального стилю роботи [2]. Нинішня психологічна наука інтерпретує темперамент як зумовлені спадковістю відмінності між людьми у здатності до самоконтролю та чутливості до стимулів [5, 4]. Приміром, світова наукова спільнота нерідко послуговується концепцією Г.

Айзенка, де фактор нейротизму прямо свідчить про емоційну нестійкість та схильність до розладів психіки [3].

Співвідношення темпераменту і психічного благополуччя є досить складним. Кожному типу темпераменту притаманний свій «набір загроз» і «набір захисних факторів». Психічний стан людини визначається не стільки її темпераментом як таким, скільки тим, наскільки вправно вона задіює власні переваги та нівелює недоліки. Візьмемо, до прикладу, осіб, у яких домінує сангвінічний склад: вони типово вирізняються значною стійкістю до стресових навантажень та здатністю оперативно оговтуватися після пережитих емоційних потрясінь [1, 2].

Натомість, для меланхолічного складу притаманна підвищена чутливість. За умов, що сприяють розвитку, це породжує здатність до глибокого співпереживання та креативності. Однак, коли стикаються з тривалими навантаженнями, меланхоліки частіше потерпають від розладів тривоги та пригніченості, що узгоджується з високими рівнями нейротизму, зафіксованими у працях Г. Айзенка [3]. Холеричний склад, через дисбаланс у процесах збудження, схильний до нерозсудливих вчинків, що потенційно несе ризик емоційного виснаження. Флегматичний склад, незважаючи на значну стійкість, може зіткнутися з труднощами відокремленості в суспільстві через загальмованість психічних функцій, яку Ян Стреляу відзначав як ключовий фактор у регуляції поведінки [4].

У новітніх наукових працях наголошується, що темперамент окреслює «межі потенціалу», в яких відбувається становлення характеру. Психічна рівновага утримується, коли вимоги, що ставить оточення, збігаються із закладеними темпераментальними рисами особистості. Цю тезу ілюструє ідея «відповідності», розроблена О. Томасом та С. Чессом : порушення психічного стану виникають унаслідок розходження між природними реакціями дитини й тим, чого очікують від неї навколишні [6]. Як психологічна допомога, так і зусилля з особистісного вдосконалення мусять ґрунтуватися на цьому базисі: меланхолікам треба підсилювати впевненість у собі, холерикам - опанувати методи стримування своїх поривів, а флегматикам, в свою чергу, працювати над підвищенням гнучкості у спілкуванні.

Таким чином, темперамент виступає первинною основою для збереження психічного здоров'я. Усвідомлення власної природної сутності, про що говорить М. Ротбарт, дає можливість людині більш усвідомлено обирати життєвий маршрут, що слугує гарантією стійкого психологічного добробуту [5].

Список джерел інформації

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: Підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

2. Корольчук М. С., Криворучко П. П. Психофізіологія діяльності: Підручник. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2006. 400 с.
3. Gray J. A., McNaughton N. The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2000. 424 p.
4. Strelau J. Temperament as a Regulator of Behavior: After Fifty Years of Research. Clinton Corners: Eliot Werner Publications, 2008. 284 p.
5. Rothbart M. K. Becoming Who We Are: Temperament and Personality in Development. New York: Guilford Press, 2011. 314 p.
6. Zentner M., Shiner R. L. (Eds.). Handbook of Temperament. New York: Guilford Press, 2012. 750 p.

*Свистун К. Є.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Актуальність. Питання психологічного благополуччя є надзвичайно актуальним у сучасній науці. Зумовлено це насамперед тим, що на сьогодні кожен з нас живе в особливо складних умовах, спричинених повномасштабною війною, нестабільною економічною та політичною ситуацією. Крім того, на психологічне благополуччя впливає також й низка інших негативних чинників. Наприклад – проблеми у професійній діяльності або у навчанні, складнощі у взаємовідносинах з навколишніми тощо. У зв'язку з цим виникає потреба у дослідженні тих факторів, які навпаки будуть сприяти покращенню психологічного благополуччя, і які свідчать про його позитивний стан. Одним із таких, на нашу думку, є емоційний інтелект, розвиток якого відіграє важливе значення для емоційної стійкості, протидії стресовим факторам, а також в цілому покращенні психоемоційного стану.

Мета: проаналізувати особливості емоційного інтелекту як факту психологічного благополуччя особистості та обґрунтувати його роль у забезпеченні психологічної стійкості в сучасних умовах.

Завдання: проаналізувати наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту та психологічного благополуччя; розкрити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та психологічною стійкістю особистості; узагальнити роль емоційного інтелекту як чинника підтримання психологічного благополуччя в сучасних умовах.

Методи: аналіз наукових публікацій за темою дослідження, синтез та узагальнення.

Результати. Звертаючись до визначення поняття емоційного інтелекту, варто зазначити, що він є здатністю людини усвідомлювати свої емоції, умінням керувати ними, спроможністю мотивувати себе до діяльності, розпізнавати та розуміти емоції, які виникають в інших, проявляти емпатію, а також умінням підтримувати дружні стосунки з іншими людьми. Емоційний інтелект складається з таких компонентів, як «ідентифікація емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій та управління ними». Зважаючи на сутність емоційного інтелекту, можна помітити, що високий рівень його розвитку визначає те, що людина здатна регулювати свої та чужі емоції, здатна управляти емоційними проявами, краще розуміти емоції тощо. Окрім цього, він також забезпечує ефективне вирішення проблемних ситуацій [1].

Враховуючи це, емоційний інтелект відіграє важливу роль у забезпеченні психологічної стійкості особистості, виконуючи таким чином роль вагомого психологічного ресурсу. Завдяки цьому вдається підвищити продуктивність діяльності людини, адже вона розуміє та регулює власні емоції, тим самим здатна уникати тих ситуацій, у яких на неї можуть впливати негативні фактори, здатна протистояти ним, знижуючи їх негативний ефект. Також вона може управляти також і емоціями інших, допомагаючи їм у складних ситуаціях. Так особистість може долати складні ситуації саме на момент їх виникнення, крім того, також може напрацювати нові патерни поведінки. Тим самим вона адаптується до складних умов та забезпечує психологічну стійкість [1].

Психологічна стійкість є ключовим компонентом психологічного благополуччя. Саме вона допомагає особистості протистояти стресам та різноманітним викликам життя. Тому, якщо емоційний інтелект є сформованим, і, відповідно, особистість має високий рівень психологічної стійкості, можна припустити, що вона перебуває у стані психологічного благополуччя. Така властивість особистості сьогодні є надзвичайно важливою, адже завдяки цьому особистість здатна успішно здійснювати свою діяльність у складних та екстремальних умовах. А саме такі умови й склались у нашій країні. Тому психологічне благополуччя залежить від психологічної стійкості та, відповідно, й від емоційного інтелекту [2].

Розглядаючи особливості емоційного інтелекту, слід додати, що особистість, яка має високий рівень емоційного інтелекту, характеризується позитивними емоціями, гарним самопочуттям, позитивною спрямованістю самооцінки, також задоволена своїми успіхами та особистісними якостями, позитивно ставиться до себе та навколишніх, а також в цілому до навколишнього світу. У тих, хто має низький рівень емоційного інтелекту, навпаки – виражені негативні емоції, тривожність, негативне ставлення до себе та інших тощо. Відповідно до цього сформований емоційний інтелект свідчить про те, що особистість задоволена собою та своїм життям, також у неї переважають позитивні емоції. Таким чином можна помітити усі ознаки психологічного благополуччя як «відчуття особистістю задоволення, позитиву, гармонії у фізичній, емоційній,

духовній, соціальній сферах тощо». Це свідчить про те, що саме емоційний інтелект є одним із її ключових факторів [3].

Тобто, його високий рівень розвитку може слугувати показником, за якого можна вважати, що особистість має високий рівень психологічного благополуччя. Втім, важливо розуміти, що на психологічне благополуччя можуть впливати й інші фактори, які можуть стати причиною погіршення стану життя людини, викликати психологічні проблеми. У такому разі емоційний інтелект може бути внутрішнім ресурсом, завдяки якому особистість буде здатна більш ефективно протистояти негативним факторам, тим самим зберігаючи внутрішню стійкість.

Про зв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя зазначають й інші автори, вважаючи, що «високий рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів передбачає високий рівень психологічного благополуччя». Особистість, яка володіє такими емоційно-інтелектуальними якостями, як розуміння власних емоцій, а також здатність до управління ними, також здатна використовувати конструктивні копінг-стратегії. Тобто ті методи, які вона використовує для адаптації до стресу та складних життєвих обставин [4].

Висновки. В цілому, можна сказати, що емоційний інтелект є одним із ключових факторів психологічного благополуччя особистості у сучасних умовах. Він визначає те, наскільки вона здатна адаптуватись до складних умов, наскільки здатна протистояти негативним зовнішнім факторам, при цьому зберігаючи психологічну стійкість. Тому необхідним є розвиток емоційного інтелекту шляхом надання психологічної допомоги, проведення психологічних консультацій, тренінгів тощо, завдяки чому сьогодні вдасться покращити стан психологічного благополуччя українців. Це має допомогти попередити виникнення значних психологічних проблем, для чого наразі створено сприятливі умови. Тож розвиток емоційного інтелекту є основою психологічного благополуччя, а також в цілому фактором належного стану особистості.

Список джерел інформації

1. Цюпенко Т. А. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки*. 2024. №4 (6). С. 109-115.
2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2024. №2 (4). С. 104-108.
3. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 266-270.
4. Діомідова Н. Ю., Шайхлісламов З. Р., Лазоренко Т. М. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2020. №62. С. 108-132.

Хоменюк С. М.,

Чебакова Ю. Г.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДЕЛЕГУВАННЯ ПОВНОВАЖЕНЬ СИСТЕМАМ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СУЧАСНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ

Наукова школа академіка І. А. Зязюна стверджує, що в центрі будь-якої професійної діяльності має стояти Людина, а взаємодія між суб'єктами повинна базуватися на засадах «педагогіки добра» та гуманізму. В умовах цифрової трансформації менеджменту делегування повноважень системам штучного інтелекту (ШІ) виходить за межі технічного перерозподілу завдань, перетворюючись на складний психологічний та етико-нормативний процес.

Метою дослідження є аналіз факторів довіри до штучного інтелекту та можливих етичних ризиків, що виникають під час його використання в управлінні. Також розглядаються способи більш відповідального підходу до використання таких технологій. Для цього було проаналізовано психологічні особливості довіри між менеджером і технологією, основні етичні проблеми, а також роль людини у прийнятті рішень.

Методи дослідження базуються на системно-структурному та міждисциплінарному аналізі, що дозволяє інтегрувати здобутки когнітивної психології, організаційного менеджменту та комп'ютерної етики. У роботі використано аналіз сучасних досліджень у галузі психології, менеджменту та етики технологій. Особливу увагу приділено роботам 2023–2025 років, які досліджують взаємодію людини та штучного інтелекту. Також враховано ідеї педагогіки Зязюна та їх адаптацію до сучасних умов.

Результати показують, що довіра до штучного інтелекту формується не тільки через його технічну надійність. Вона також залежить від особистих якостей керівника, наприклад, відкритості до нового, впевненості в собі та емоційної стабільності. Важливу роль відіграє і те, наскільки зрозуміло працює система: чи може вона пояснити свої рішення та чи виглядають вони справедливими. Якщо цього немає, у працівників може виникати тривога та недовіра до технологій.

Окрему увагу варто приділити проблемі упередженості алгоритмів. Якщо система навчається на неповних або викривлених даних, вона може відтворювати соціальні стереотипи, наприклад, під час відбору кандидатів або оцінювання працівників. Люди сприймають це як несправедливість, оскільки ігнорується індивідуальність кожної людини. Це може призводити до емоційного відсторонення та зниження довіри до організації. У таких умовах роль керівника стає особливо важливою, адже саме він має контролювати етичність рішень.

Важливим фактором також є рівень розуміння працівниками того, як працює штучний

інтелект. Чим краще люди розуміють ці процеси, тим менше вони бояться або не довіряють системі. Це підтверджує важливість освіти та розвитку критичного мислення. У сучасному менеджменті штучний інтелект має допомагати у виконанні рутинних завдань, але не повинен замінювати людину у складних або етичних рішеннях.

Отже, ефективне використання штучного інтелекту можливе лише за умови збереження головної ролі людини. Менеджер має залишатися відповідальним за всі рішення, навіть якщо вони приймаються за допомогою технологій. Для цього важливо забезпечити прозорість роботи систем, регулярно перевіряти їх на етичність та чітко визначати правила взаємодії між людиною і технологією. Поєднання можливостей штучного інтелекту з гуманістичними цінностями дозволить створити сучасну, ефективну та водночас людську систему управління.

Список джерел інформації

1. Зязюн І. А. Естетика і етика педагогічної дії : монографія. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 224 с.
2. Павлов В. О. Взаємодія людини і штучного інтелекту в управлінні персоналом: гуманістичний аспект. *Економіка та соціум*. 2026. № 2. URL: https://eco-science.net/wp-content/uploads/2026/02/2.26._topic_Volodymyr-Pavlov-140-147.pdf.
3. Психологічні детермінанти довіри до штучного інтелекту /Яворський Максим Васильович. *ResearchGate*. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/399970232_PSIHOLOGICNI_DETERMINANTI_DOVIRI_D_O_STUCNOGO_INTELEKTU
4. Frimpong K. Algorithmic Authority and the Complexities of Delegated Decision-Making: Case Studies on Ethical Challenges. *International Journal of Organizational Leadership*. 2025. Vol. 14. P. 643-658. URL: https://www.researchgate.net/publication/394305225_Algorithmic_Authority_and_the_Complexities_of_Delegated_Decision-Making_Case_Studies_on_Ethical_Challenges_for_21st-Century_Leadership
5. Khassawneh O., Mohammad T., Tabche I. Delegating to the algorithm: how AI-driven leadership shapes bias perceptions, trust and emotional disengagement. *Leadership & Organization Development Journal*. 2026. Vol. 47(1). P. 1651–1663.

Ярошенко О. Я.,

Штученко І. Є.

м. Харків, Україна

ВПЛИВ СТИЛЮ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ШКОЛЯРІВ

Освіта відіграє важливу роль у формуванні особистості та психічного благополуччя, визначаючи не лише рівень знань, а й ставлення дитини до себе та власних досягнень. У процесі навчання дитина засвоює соціальні норми, стандарти успішності та способи оцінки власної діяльності. Значною мірою це відбувається через щоденну взаємодію з учителями та батьками. Тому дослідження психологічних основ взаємодії вчителя та учнів набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє зрозуміти механізми формування як конструктивних, так і деструктивних установок у школярів, зокрема перфекціонізму, що значною мірою впливає на стан психічного здоров'я.

В освітньому середовищі стиль педагогічного спілкування - один із ключових механізмів психологічного впливу. Як зазначає О. Слободянник, характер психолого-педагогічної взаємодії безпосередньо впливає на розвиток особистості учня, зокрема на його самооцінку та емоційний стан [1]. Реакції вчителя на відповіді учня, спосіб подачі зауважень, інтонація та характер оцінювання формують у дитини уявлення про успіх.

Сучасні психологічні дослідження розглядають перфекціонізм як багатовимірне явище. У роботах А. Вавілової розглядаються конструктивний (адаптивний) і деструктивний (дезадаптивний) характери перфекціонізму [2; 3]. Конструктивний перфекціонізм – відповідальність, прагнення до високих стандартів і ефективна самоорганізація. Деструктивний варіант перфекціонізму характеризує підвищена тривожність, самокритика та емоційне виснаження. Проте важливо розуміти: деструктивний перфекціонізм не завжди проявляється через страх помилки. Часто він має приховану форму: постійну внутрішню напруженість, потребу негайно виконувати завдання й труднощі завершувати завдання без ідеального результату.

Водночас перфекціонізм може виконувати і ресурсну функцію. За умов підтримуючого середовища прагнення до високих стандартів сприяє розвитку саморегуляції, цілеспрямованості та внутрішньої мотивації [3]. Вирішальним є поєднання вимогливості з прийняттям і нормалізацією помилок, оскільки прагнення досягнень не має переходити у форму внутрішнього тиску.

К. Левін виділив три основні стилі лідерства: авторитарний, демократичний і ліберальний, що заклало основу для вивчення педагогічного спілкування в психології [4]. Кожен із них формує психологічний контекст навчання та по-різному впливає на формування перфекціоністичних

установок.

Демократичний стиль – це поєднання вимогливості та підтримки. Вчитель зберігає чіткі стандарти, водночас визнаючи право учня на помилку. Подібна взаємодія створює психологічно безпечне середовище, де дитина може ставити запитання, висловлювати сумніви й брати участь у навчальному процесі без страху втратити повагу інших. Прагнення до високих результатів формується без надмірного внутрішнього напруження, що знижує ризик розвитку деструктивного перфекціонізму та підтримує його конструктивну функцію [4].

Ліберальний стиль характеризується мінімальним рівнем контролю та втручання з боку вчителя, що створює для учня значну свободу у навчальній діяльності. Водночас відсутність чітких вимог і стабільного зворотного зв'язку може спричиняти відчуття невизначеності. У таких умовах у частини учнів спостерігається зниження навчальної мотивації, тоді як інші самостійно встановлюють для себе підвищені стандарти діяльності. Проте у цьому випадку перфекціоністичні установки формуються не як прямий наслідок стилю спілкування, а як індивідуальна реакція на відсутність зовнішніх орієнтирів [4].

Проте найбільш виражений вплив на формування деструктивного перфекціонізму має авторитарний стиль спілкування, характерними ознаками якого є жорсткі вимоги, домінування оцінки та переважання критики як основного способу взаємодії. Тут оцінка поступово виходить за межі навчального показника і починає сприйматися як характеристика самої дитини. Помилка перестає бути частиною навчання й інтерпретується як особистісна невдача, що призводить до значного посилення внутрішньої напруги та закріплює перфекціоністичні установки [4].

У такому середовищі формується модель поведінки, відома як «синдром відмінника» – коли дитина прагне ідеального результату в усіх сферах навчання, незалежно від власних інтересів. На перший погляд це виглядає як універсальна успішність, однак довгостроково призводить до втрати орієнтації на власні уподобання. Основна проблема - не лише високі вимоги, а й відсутність досвіду вибору. Якщо тривалий час діяльність визначається необхідністю виконувати все на максимально високому рівні, у дитини не формується розуміння того, що їй насправді цікаво. У дорослому віці це може проявлятися труднощами самовизначення через орієнтацію на зовнішні очікування.

Окремим наслідком є порушення здатності до відпочинку. Спочатку учень не має часу на відновлення через прагнення виконувати всі завдання ідеально, а згодом втрачає й саму навичку відпочинку. Навіть за наявності вільного часу відновлення не відчувається, а відпочинок сприймається як неефективне використання часу, що створює передумови до емоційного вигорання.

Як підкреслює А. Вавілова, деструктивний перфекціонізм має тісний зв'язок із тривожно-депресивними проявами та емоційним виснаженням [2]. Це підтверджує, що зовнішня успішність не завжди дорівнює психологічному благополуччю. Водночас стиль педагогічного спілкування - ключовий, але не єдиний чинник формування перфекціонізму. Значний вплив мають сімейні

установки та очікування батьків. Однак саме вчитель формує щоденну практику оцінювання, що закріплює ці установки, або створює умови для їх корекції.

Ось чому великого значення набуває профілактика деструктивного перфекціонізму, яка передбачає зміну акцентів у педагогічному спілкуванні. Важливими є підтримка зусиль учня, нормалізація помилок у навчанні та формування чітких критеріїв оцінювання. Подібний підхід дозволяє зберегти мотивацію до досягнень без формування постійного внутрішнього напруження.

Таким чином, саме стиль педагогічного спілкування визначає характер перфекціоністських установок: за умов демократичного стилю прагнення до високих результатів виступає ресурсом розвитку та набуває конструктивних форм, тоді як авторитарний стиль сприяє формуванню деструктивного перфекціонізму з довготривалими психологічними наслідками.

Список джерел інформації

1. Слободяник Н. В. Вплив стилю психолого-педагогічної взаємодії вчителя на розвиток особистості учня // Актуальні проблеми психології. – 2019. – Вип. 33. – С. 188.
2. Вавілова А. С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків : дис. канд. психол. наук. – Київ, 2021. – С. 33–44, 101–111, 123–138, 171–179.
3. Вавілова А. С. Структура перфекціонізму у дітей та підлітків // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – № 6.
4. Волковська А. О. Вплив стилю педагогічного спілкування на мотивацію учіння молодших школярів // Наукові записки ВДПУ. – 2024. – Вип. 79. – С. 93.

Секція 2.

Формування конкурентноспроможних лідерів-управлінців як один з пріоритетних напрямів підготовки фахівців

Баннікова І. Д.

м. Харків, Україна

**МОТИВАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ
УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ)**

У сучасних умовах розвитку освіти особлива увага приділяється ефективності управління закладами освіти, зокрема закладами дошкільної освіти. Саме керівник закладу відіграє ключову роль у формуванні освітнього середовища, організації роботи педагогічного колективу та забезпеченні якісного освітнього процесу. Від його професійних якостей, управлінських рішень та внутрішньої мотивації значною мірою залежить результативність діяльності всього закладу.

Актуальність теми мотивації діяльності керівників зумовлена сучасними викликами в системі освіти: реформуванням освітньої галузі, підвищенням вимог до якості освітніх послуг, необхідністю постійного професійного розвитку педагогів та створенням сприятливого психологічного клімату в колективі. У таких умовах мотивація керівника стає важливим чинником ефективної управлінської діяльності.

Проблема полягає в тому, що навіть за наявності професійних знань і досвіду керівник може стикатися з труднощами в управлінні, якщо його діяльність не підтримується достатнім рівнем внутрішньої та зовнішньої мотивації. Тому важливо дослідити, яким чином мотивація впливає на управлінську діяльність керівника закладу дошкільної освіти.

«Досліджено роль мотивації керівника як визначального чинника ефективного менеджменту ЗДО та інструменту оптимізації професійної взаємодії в педагогічному колективі».

Основна теза полягає в тому, що високий рівень професійної мотивації керівника є необхідною умовою ефективного управління закладом дошкільної освіти, оскільки саме мотивований керівник здатний забезпечити розвиток колективу, підвищення якості освітнього процесу та створення сприятливого освітнього середовища.

Мотивація керівника закладу дошкільної освіти є важливою складовою його управлінської діяльності. Вона визначає прагнення до професійного розвитку, готовність брати на себе відповідальність за результати діяльності закладу та здатність ефективно організовувати роботу колективу. Керівник, який має високий рівень внутрішньої мотивації, прагне вдосконалювати свою управлінську діяльність, впроваджувати інновації та підтримувати позитивний психологічний

клімат у колективі.

Важливим аспектом мотивації є поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать професійні інтереси, бажання самореалізації, відповідальність за розвиток закладу та прагнення досягти високих результатів у роботі. Зовнішні чинники пов'язані з умовами праці, підтримкою з боку органів управління освітою, визнанням результатів діяльності керівника та матеріальним стимулюванням. Гармонійне поєднання цих чинників сприяє формуванню стійкої мотивації до ефективного управління.

У діяльності керівника закладу дошкільної освіти мотивація проявляється також у здатності мотивувати педагогічний колектив. Керівник не лише організовує роботу працівників, а й створює умови для їхнього професійного зростання, підтримує ініціативність, заохочує творчий підхід до роботи з дітьми. Наприклад, проведення педагогічних тренінгів, майстер-класів, обмін досвідом між вихователями, участь у професійних конкурсах сприяють підвищенню зацікавленості педагогів у результатах своєї діяльності. Таким чином, мотивація керівника безпосередньо впливає на мотивацію всього колективу.

Важливим фактором ефективної управлінської діяльності є також здатність керівника формувати сприятливий психологічний клімат у колективі. У закладі дошкільної освіти робота педагогів пов'язана з високою відповідальністю, емоційним навантаженням та необхідністю постійної взаємодії з дітьми і батьками. Тому підтримка, справедливе ставлення до працівників, відкритість до діалогу та вміння вирішувати конфліктні ситуації є важливими складовими управлінської діяльності керівника.

Мотивований керівник зацікавлений у створенні комфортних умов праці для педагогів, що позитивно впливає на якість освітнього процесу. Крім того, сучасний керівник закладу дошкільної освіти має бути орієнтований на розвиток та впровадження інновацій. Освітня реформа, зміни в законодавстві, нові педагогічні підходи вимагають від керівника постійного самовдосконалення. Мотивація до професійного розвитку спонукає керівника брати участь у навчальних програмах, семінарах, тренінгах, а також впроваджувати сучасні методи управління в діяльність закладу.

«Підсумовуючи, зазначимо, що мотивація керівника виступає стратегічним ресурсом ефективного менеджменту закладу дошкільної освіти. Встановлено, що високий рівень управлінської мотивації не лише стимулює впровадження інновацій та професійний розвиток лідера, а й стає потужним чинником активізації кадрового потенціалу колективу. Таким чином, розвиток мотиваційної сфери адміністрації є необхідною умовою для створення якісного освітнього середовища, спрямованого на гармонійний розвиток вихованців та сталий успіх закладу».

Список джерел інформації

1. Освітній менеджмент : навч. посіб. / за ред. Л. Даниленко, Л. Карамушки. – Київ :

Шкільний світ, 2003. – 400 с.

2. Бібік Н. М. Мотиваційне управління навчальною діяльністю молодших школярів.

3. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 154 с., 164-165 с., 344 с.

4. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Психологія професійної мотивації персоналу в умовах соціальної напруженості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2022. Т. 1, Вип. 18.

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ПРОАКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА СУЧАСНОГО ЛІДЕРА-УПРАВЛІНЦЯ

За умов змін соціальної та економічної ситуації, швидко оновлюваних соціальних технологій управління різко зросла потреба осмислення проактивного лідерства. Спостерігається якісний дефіцит керівників, які відповідають сучасним вимогам, які здатні проявляти ініціативу, приймати рішення в швидко мінливих умовах, самостійних, відповідальних, які швидко навчаються, прагнуть до постійного розвитку та володіють певною спеціальністю. Перспективний керівник повинен володіти лідерськими якостями, ефективно працювати в команді, вміти мотивувати підлеглих та встановлювати оптимальні міжособистісні відносини. За деякими дослідженнями, насиченість ринку професійними управлінцями становить приблизно 3 % [3].

Проактивність — це життєва позиція, за якої людина бере відповідальність за власне життя, ініціює зміни та діє на випередження обставин, а не просто реагує на них.

Проактивні особистості фокусуються на тому, що можуть змінити (коло впливу), керуючись власними цінностями, а не зовнішнім середовищем. Протилежністю проактивності є реактивність, коли вибір визначається зовнішніми обставинами, стимуляцією. Бути проактивною людиною означає, що людина усвідомила свої глибинні цінності та цілі і діє згідно зі своїми життєвими принципами, незалежно від умов та обставин.

Поняття проактивного використовується багатьма психологами. Слово «проактивний» було вперше введено автором логотерапії Віктором Франклом у його книзі «Людина в пошуках сенсу» (написана за матеріалами перебування в нацистському концтаборі) для позначення особи, яка бере відповідальність за себе й своє життя, а не шукає причин для подій, що відбуваються з нею, в довколишніх людях та обставинах. Це слово в розумінні В.Франкла близьке до поняття інтернальності. Відкриття В. Франклом внутрішньої свободи вибору реакції дозволило сформулювати поняття «проактивності». Наша поведінка залежить від наших рішень (свідомих чи

несвідомих) [4].

Одним з перших, хто поставив на перше місце особистості її активність, давши спеціальну назву - проактивність, як він її називає, на протигагу постулату реактивності, на якому будується весь біхевіоризм, був Гордон Олпорт. Г.Олпорт категорично не згоден з думкою більшості психологів, що приписують людині прагнення до гомеостазу, редукції напруги. Для нього людина - істота, що прагне до встановлення і збереження певного рівня напруги, а прагнення до скорочення напруги - ознака нездоров'я. Стівен Кові в книзі «7 звичок надзвичайно ефективних людей» назвав проактивність однією з необхідних навичок успішної людини [6].

Розглянемо детальніше ключові характеристики проактивності, які необхідні сучасному лідеру-управлінцю: відповідальність, ініціативність, фокус на впливові, фокус на особистих діях, ціннісно-орієнтована поведінка.

По-перше, відповідальність. Це визнання того, що вчинки та результати — це результат власного вибору. Відповідальність - базова риса особистості, що передбачає свідоме ставлення до вимог і суспільної моралі, соціальних завдань, розуміння і наслідків своїх учинків, готовність брати на себе обов'язки та виконувати їх [1].

По-друге, ініціативність. Це дія на випередження проблем, а не їхнє вирішення після появи. Ініціативність лідера — це здатність добровільно брати на себе відповідальність, проявляти активність, випереджати події та вести за собою, не чекаючи зовнішніх вказівок. Це ключова якість, що поєднує гнучкий розум, креативність, готовність до новаторства та рішучість у прийнятті несподіваних рішень [2].

По-третє, фокус на впливові. Це спрямування енергії на сфери, якими можна керувати (здоров'я, розвиток, робота), а не на скарги про обставини. Це принцип проактивного підходу та фокусування на «колі впливу» — спрямування енергії на сфери, якими можна керувати (здоров'я, особистий розвиток, робота), замість скарг на обставини, що перебувають поза контролем. Такий підхід допомагає знизити стрес, підвищити продуктивність та ефективно використовувати ресурс, особливо в умовах криз. Основні складові цього принципу - це: здоров'я, що полягає в зміцненні фізичного та психічного стану, що є частиною свідомого способу життя; розвиток особистості, акцентована увага на самовихованні та прагненні до самовдосконалення, подолання негативних рис; робота, а це психологічна готовність до праці та ефективного використання своїх професійних навичок [5].

По-четверте, фокус на особистих діях. Він означає, що замість реакції на імпульс, ми можемо свідомо обирати, як реагувати. Наприклад, замість того, щоб влаштувати сварку з партнером через дрібне непорозуміння, ми можете вирішити спокійно обговорити ситуацію. Це не лише зменшує напругу, але й демонструє навички до вирішення конфліктів, що зможе зміцнити стосунки. Дослідження показують, що відкритий діалог може суттєво зменшувати емоційне напруження і

приводить до зростання довіри між партнерами [7].

По-п'яте, ціннісно-орієнтована поведінка. Це — це свідомий вибір дій, що ґрунтується на внутрішніх переконаннях, моральних стандартах та сталих потребах особистості. Вона передбачає узгодженість між "реальним" та "ідеальним" (соціальними нормами). Така поведінка забезпечує відповідальність, довіру, саморозвиток та є основою для ефективного лідерства та професійної діяльності. Ключовими особливостями ціннісно-орієнтованої поведінки є: основа рішень, при цьому вчинки відповідають власним цінностям, а не лише зовнішньому тиску; структура особистості, яка включає термінальні (кінцеві цілі) та інструментальні (засоби досягнення) цінності; відповідальність, коли особистість бере на себе відповідальність за наслідки своїх дій; соціальна складова полягає в орієнтації на моральні норми та соціальну важливість; внутрішній стрижень, що допомагає уникати зовнішніх маніпуляцій, зберігаючи стабільність [8].

Таким чином, ми вважаємо, що проактивність – вкрай необхідна риса особистості сучасного лідера-управлінця, яка потребує розвитку в умовах навчання в закладах вищої освіти.

Список джерел інформації

1. Відповідальність формуємо змалку. URL: <https://dnz71.edu.vn.ua/uploads/tiger-1587750587.pdf> (дата звернення: 02.03.2026 року).
2. Ініціативність — важлива якість лідера URL: <https://emetodyst.expertus.com.ua/983285> (дата звернення: 11.03.2026 року)
3. Ємельянова Г. Особливості формування проактивного лідерства. URL: <Afile:///C:/Users/Zver/Downloads/27-Article%20Text-54-1-10-20180901.pdf> (дата звернення: 13.03.2026 року).
4. Модуль 1. «Страдиварі» освітнього процесу – особистість освітянина? URL: <https://courses.prometheus.org.ua/assets/courseware/v1/45b> (дата звернення: 25.02.2026 року)
5. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студентів усіх освітніх програм / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/8fb08add-670d-4607-ad8d-020f9fb54f6c/content> (дата звернення: 11.02.2026 року)
6. Проактивність. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення: 11.03.2026 року)
7. Чому фокус на особистих діях знижує вплив гніву на повсякденність. URL: <https://www.neurolutionary.org/happiness-articles/> (дата звернення: 21.02.2026 року)
8. Ціннісні орієнтації як внутрішні орієнтири поведінки і діяльності суб'єкта й об'єкта управління. URL: https://stud.com.ua/165094/menedzhment/tsinnisni_oriyentatsiyi_vnutrishni_oriyentiri_povedinki_diyalnosti_subyekta_obyekta_upravlinnya (дата звернення: 14.02.2026 року)

Кириленко Ж. В.,

Солодовник Т. О.

м. Харків, Україна

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві професійна діяльність особистості виступає не лише джерелом матеріального забезпечення, але й важливим простором самореалізації, розвитку та соціального визнання. Одним із ключових психологічних чинників, що визначає успішність професійної діяльності, є самооцінка. Вона відображає уявлення людини про власні можливості, здібності та значущість, впливаючи на її поведінку, рішення та взаємодію з іншими людьми.

Проблематика дослідження самооцінки в контексті професійної діяльності полягає у суперечності між зростаючими вимогами до фахівця та психологічною готовністю особистості адекватно оцінювати власні ресурси. Часто спостерігається невідповідність між реальними професійними можливостями та суб'єктивним уявленням про них, що може призводити до професійних деформацій, емоційного вигорання, зниження продуктивності або, навпаки, до неадекватної самовпевненості й помилок у діяльності. Окремою проблемою є недостатня увага до розвитку самооцінки в системі професійної підготовки та післядипломної освіти.

Проблема самооцінки особистості та її впливу на діяльність широко досліджувалася як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Значний внесок у її вивчення зробив С. Д. Максименко, який у сучасних працях розглядає самооцінку як динамічний компонент особистості, що формується в процесі життєтворчості та виступає механізмом саморегуляції діяльності [1].

Важливим є також внесок Л. М. Карамушки, яка розглядає самооцінку в контексті організаційної психології. На її думку, рівень самооцінки безпосередньо впливає на професійну ефективність, лідерський потенціал, здатність до управління стресом і побудову ділових взаємин у колективі. Вона підкреслює, що адекватна самооцінка є основою професійної зрілості та психологічної готовності до змін у професійному середовищі [2].

Серед зарубіжних дослідників варто відзначити Дж. Д. Брауна, який розглядає самооцінку як суб'єктивну систему самоставлення, а також Р. Ф. Баумейстера, який досліджує її зв'язок із поведінкою, мотивацією та соціальною адаптацією. Новіші дослідження також підкреслюють роль самооцінки у формуванні професійної ідентичності та психологічної стійкості [4;5].

Важливими є також сучасні дослідження українських науковців, зокрема В. Зарицької та Д. Козаченка, які розглядають феномен самооцінки у межах психологічного дискурсу як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Автори підкреслюють, що самооцінка виступає динамічною системою, яка змінюється під впливом

соціального середовища та професійного досвіду особистості [3].

Самооцінка є складним психологічним утворенням, що формується в процесі соціалізації та професійного розвитку. Вона виконує регулятивну, мотиваційну та адаптивну функції, визначаючи рівень домагань, вибір цілей і способи їх досягнення. Її формування залежить від досвіду успіхів і невдач, соціального оточення, професійних досягнень і рівня рефлексії особистості.

Адекватність самооцінки є ключовою умовою ефективної професійної діяльності. Занижена самооцінка зумовлює невпевненість, страх відповідальності та уникання складних завдань. Завищена — призводить до переоцінки власних можливостей, ігнорування зворотного зв'язку та труднощів у командній роботі. Обидва типи негативно впливають на якість професійної діяльності.

У професійному середовищі самооцінка визначає рівень ініціативності, відповідальності, здатність до саморозвитку та адаптації до змін. Особи з адекватною самооцінкою більш ефективно взаємодіють із колегами, краще справляються зі стресами та демонструють вищу продуктивність. Вони здатні об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності та використовувати досвід як ресурс розвитку.

Самооцінка також відіграє важливу роль у кар'єрному зростанні. Вона впливає на рівень професійних домагань, готовність до навчання та прийняття нових викликів. У цьому контексті, за Л.М. Карамушкою, важливим є розвиток професійної самосвідомості, яка інтегрує самооцінку, мотивацію та ціннісні орієнтації особистості.

Формування адекватної самооцінки є безперервним процесом, що залежить як від внутрішніх (рефлексія, самопізнання, особистісні риси), так і від зовнішніх чинників (професійне середовище, підтримка колективу, стиль керівництва). Особливе значення має організаційна культура, яка може або сприяти розвитку впевненості в собі, або, навпаки, формувати невпевненість і професійні бар'єри.

Самооцінка є системоутворювальним компонентом особистості, який визначає не лише ефективність професійної діяльності, але й характер професійного розвитку загалом. Вона виступає внутрішнім регулятором поведінки, впливає на прийняття рішень, рівень відповідальності та здатність до самореалізації.

У сучасних умовах особливої значущості набуває проблема формування адекватної самооцінки, оскільки саме вона забезпечує баланс між вимогами професійного середовища та внутрішніми ресурсами особистості. Недостатній рівень її розвитку може стати бар'єром для професійного зростання, тоді як її адекватність сприяє підвищенню конкурентоспроможності фахівця.

Важливо також враховувати організаційний контекст: підтримуюче професійне середовище, ефективне керівництво та можливості для саморозвитку виступають ключовими умовами формування позитивної та реалістичної самооцінки.

Отже, розвиток адекватної самооцінки має розглядатися як стратегічне завдання як самої особистості, так і освітніх та професійних інституцій, оскільки саме вона є важливим ресурсом професійної ефективності, психологічного благополуччя та сталого розвитку особистості.

Список джерел інформації

1. Максименко С. Д. Генеза особистості. Київ : Видавничий дім «Слово», 2022. 400 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління персоналом. Київ : Каравела, 2021. 304 с.
3. Зарицька В., Козаченко Д. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of psychology research*. 2023. Vol. 29 (12). С. 19–25.
4. Brown J. D. Self-Esteem and Self-Evaluation: Feeling Is Believing. New York : Oxford University Press, 2014. 326 p. DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199897176.001.0001>
5. Baumeister R. F., Bushman B. J. Social Psychology and Human Nature. Boston : Cengage Learning, 2017. 528 p. URL: <https://www.cengage.com>

Кондратюк В. С.,

Середа Н. В.

м. Харків, Україна

ДЕЛЕГУВАННЯ ПОВНОВАЖЕНЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕДАГОГІВ

Сучасне освітнє управління потребує розвитку лідерських якостей викладачів. В умовах трансформаційної системи освіти та глобальних викликів сталого розвитку, даний вектор сприятиме створенню освітнього середовища, спроможного гарантувати високий рівень підготовки педагогічних працівників до впровадження завдань освіти задля стабільного зростання. Делегування повноважень серед педагогів – найкращий варіант збереження якості з можливістю масштабування.

Грамотна передача обов'язків може ефективно сприяти культивуванню навичок ефективного впливу не лише у керівників, але й у підлеглих, оскільки залучає їх до процесу прийняття рішень, спонукає до більш зваженого виконання завдань та розвиває управлінські здібності. Як стверджують М. Швардак та О. Галус, «...делегування повноважень постає як одна з пріоритетних технологій педагогічного менеджменту, що реалізує можливість впливу індивіда на організаційні умови, надає додаткових повноважень, формує відповідальність та в деякій мірі враховує і задовольняє інтереси працівника» [2, с. 16]. Водночас цей інструмент дає змогу педагогам зосередитися на діяльності, у якій вони є найбільш компетентними, зменшуючи витрати часу на

менш ефективні для них функцій. Це в свою чергу активує потенціал працівників освіти та їх участь у спільній діяльності.

Варто зазначити, що ми говоримо не про механічну передачу завдань, а процес, що потребує структурованої управлінської моделі. За висновками Г. Голобородька, якщо він хаотичний, то результатом може стати дисбаланс в організації. Без відсутності чіткої моделі зменшиться ефективність сталої системи. Тобто, делегування має бути керованим процесом – це створить основний фокус. Баланс повноважень і відповідальності є визначальним чинником ефективності. Адже, якщо компетенцій мало, а відповідальність велика, то з'являється висока ймовірність демотивації викладача. Наявність повноважень із нечіткою відповідальністю може стати першопричиною хаосу. Якщо ж обсяг зобов'язань надмірний, то результатом стане професійне виснаження. Серед управлінських бар'єрів ефективного делегування доцільно виокремити страх втрати авторитету, домінування контролю як провідної форми управління та недостатній рівень довіри до педагогічного колективу [1].

Зазначені фактори не лише ускладнюють процес передачі повноважень, а й стримують формування лідерського потенціалу педагогів. Подолання цих бар'єрів трансформує делегування з технічного інструмента у механізм розвитку професійної автономії, відповідальності та управлінської суб'єктності викладачів. Психологічна готовність керівника до передачі влади впливає як на ефективне делегування, так і на розвиток організаторських здібностей та управлінський ресурс освітніх фасилітаторів.

Із урахуванням цих перепон можемо виділити практичні аспекти їх вирішення для формування сукупності особистісних особливостей, які, в свою чергу, забезпечать ефективний вплив на учасників процесу освіти та досягнення професійних цілей.

1) Делегування повноважень має здійснюватися як цілеспрямований і контрольований процес. На практиці це означає, що працівник повинен не лише отримувати завдання, а й мати достатньо можливостей для їх виконання, інакше дана функція втрачає свою результативність.

2) Доцільним є конкретне окреслення функціональних завдань, встановлення зрозумілих меж відповідальності та раціональний розподіл навантаження. Такий підхід сприятиме впорядкованості управлінських процесів і дозволить уникнути як дезорганізації діяльності, так і професійного виснаження працівників.

3) Подолання страху втрати визнання є передумовою формування педагогів як суб'єктів управлінської взаємодії. Авторитет сучасних керівників ґрунтується не на концентрації влади, а на здатності розвивати лідерство інших. Відповідно, коли вони визнають експертність менторів, дозволяють приймати рішення, підтримують ініціативу, то, таким чином створюють умови для розвитку професійної автономії, відповідальності та суб'єктності. Викладачі вчитимуться приймати

рішення, розвиватиме стратегічне мислення, формуватимуть управлінські компетентності, якщо управління базуватиметься не лише на контролі.

4) Високий рівень довіри в менеджерській взаємодії виступає важливою умовою розвитку освітян, як лідерів освітньої команди. Для його забезпечення необхідна наявність високої компетентності, вмотивованості та організаційної культури в педагогічному середовищі. Водночас довіра не виникає сама по собі – вона формується через відкриту комунікацію, підтримку з боку керівництва та готовність до співпраці. За таких обставин педагоги демонструють більшу впевненість у власних діях, виявляють ініціативність і поступово долучаються до виконання організаторських функцій.

Отже, делегування повноважень варто розглядати як практичний інструмент викладацького менеджменту. Це сприяє підвищенню ефективності управління та розвитку лідерського потенціалу викладачів. Упровадження розподілу відповідальності формує досвід виконання управлінських функцій у реальних професійних умовах.

Результативність делегування залежить від практичної організації процесу. Ключову роль відіграє рівень довіри в управлінській взаємодії. Це й сприяє їх поступовому залученню до лідерської діяльності.

Перспективи подальших досліджень цієї теми вбачаються у вивченні практичних механізмів реалізації делегування повноважень в освітніх закладах, визначенні ефективних моделей його впровадження, аналізі впливу делегування на формування лідерських компетентностей педагогів у різних організаційних умовах, що дозволить розробити більш дієві підходи до управління освітніми командами та підвищення їхньої професійної ефективності.

Список джерел інформації

1. Голобородько, Г. (2024). Делегування повноважень як інструмент інноваційного розвитку організації. Економіка та суспільство, 65. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-65-86>
2. Швардак, М., & Галус, О. (2021). Делегування повноважень як технологія ефективного педагогічного менеджменту. Педагогічний дискурс, 31, 14-20. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2021.31.02>

*Лапузіна О. М.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ЕТИЧНЕ ЛІДЕРСТВО У ЗВО

Постановка проблеми. Результати статистичного аналізу свідчать про те, що етичне лідерство має прямий та позитивний вплив на етичний клімат закладу вищої освіти (ЗВО). У свою чергу, моральний клімат має прямий та позитивний вплив на кооперативну соціальну відповідальність викладацького складу. Етичне лідерство може підвищити цінність освіти, мотивуючи студентів та викладачів впроваджувати цінності ЗВО на основі взаємозв'язку між етичним лідерством, кооперативною соціальною відповідальністю та моральним кліматом організації.

Основною метою статті є теоретичне обґрунтування доцільності впровадження етичного лідерства у ЗВО з метою мотивації викладачів і студентів для підвищення ефективності навчання.

Виклад основного матеріалу. Етичне лідерство в освіті – це лідерство, зосереджене на належній поведінці через повагу до етики та цінностей, а також до прав та гідності всіх учасників освітнього процесу. Етичне лідерство може впливати на соціальну відповідальність викладацького складу, надихаючи працівників мотивувати та дотримуватися цінностей закладу вищої освіти. Результати багатьох досліджень свідчать про те, що етичне лідерство призводить до більшої задоволеності працівників та співпраці, а також до формування етичної атмосфери в організації. Етичне лідерство як один зі стилів керівництва відіграє значну роль в успішності та ефективності освіти.

Етичне лідерство було представлено в літературі з лідерства та менеджменту в останні десятиліття 20-го століття, а зараз етичне лідерство стає найважливішим інструментом, за допомогою якого лідери можуть впливати на людей в організації та на її ефективність.

Етичне лідерство має два важливі виміри: етичні люди та етичні менеджери; перший аспект стосується особистих якостей етичного лідерства, а другий вимір стосується поведінки лідера на робочому місці з метою сприяння етичній поведінці [2, 3]. Етичні лідери уточнюють обов'язки, очікування та цілі ефективності, щоб підлеглі знали, що від них очікується, і коли їхня продуктивність досягає високого рівня [1]. Вимогою цього стилю керівництва є розробка етичних стандартів для управління поведінкою співробітників та ефективне впровадження етичних стандартів у їхню поведінку. Завдяки етичній поведінці лідери завойовують довіру та лояльність своїх послідовників, доносять важливість етики до своїх підлеглих, використовують винагороди та покарання для заохочення гарної поведінки та виступають моральними взірцями для послідовників [5].

Корпоративна соціальна відповідальність – це етична основа для будь-якої особи чи організації, яка дозволяє чутливо діяти щодо соціальних, культурних, економічних та екологічних питань. Намагання виконати соціальну відповідальність допомагають окремим особам, викладачам та інституціям відігравати позитивну роль та впливати на сталий розвиток суспільства в цілому. Соціальна відповідальність викладача означає, що викладач активно бере участь в освіті як член

суспільства, не є байдужим до проблем і дилем і може сприяти змінам та покращенню умов освіти.

Дослідники вважають, що етичне лідерство створює соціальні зміни та ініціативи у ЗВО при керівництві, яке дотримується з соціальною відповідальністю [6]. З іншого боку, етичний клімат у ЗВО є важливим джерелом інформації для викладачів та працівників, що визначає, які дії є правильними або етичними в робочому контексті.

Етичний клімат – це спеціальний простір для вимірювання оцінки впровадження етичних кодексів, етичного спілкування, етичної політики ЗВО та етичної практики вищого керівництва. Етичні правила та заборони, пов'язані з освітнім середовищем, які регулюють поведінку викладачів між собою та у спілкування зі студентами, є необхідними елементами освітньої діяльності. Етичний клімат ЗВО значною мірою залежить від етичного лідерства, і, згідно з дослідженнями, впливає на кооперативну соціальну відповідальність ЗВО.

Висновки. Навчання етичному лідерству є критично важливим, оскільки формує прозору, справедливую та відповідальну культуру, що підвищує довіру, залученість співробітників, покращує якість рішень та загальну стійкість ЗВО, запобігаючи конфліктам та сприяючи сталому розвитку. Етичні лідери в освіті долають складні дилеми, залучаючи команду викладачів та діючи згідно з цінностями, що є ключовим для успіху в сучасному світі.

Як наслідок, у ЗВО відбувається:

- зміцнення педагогічної культури, що створює середовище, де викладачі відчують себе поважними, що покращує професійний розвиток та атмосферу;
- покращення прийняття рішень, що допомагає у складних ситуаціях, які виникають в освітньому процесі, забезпечуючи прозорість, що веде до кращих результатів;
- підвищення довіри та лояльності, яка базується на справедливому ставленні до всіх зацікавлених сторін запобігає обуренню та зміцнює довіру;
- зміцнення довіри з боку студентів та командна згуртованість серед викладацького колективу;
- формування навичок управління етичними дилемами, а саме відбувається підготовка лідерів до складних моральних виборів, допомагаючи їм діяти згідно зі встановленими стандартами.

Все вищезначене має впроваджуватися за допомогою інтерактивних методів навчання та включення дисциплін з етичного лідерства до навчальних програм; наставництва та створення етичних кодексів; залучення команди до процесу прийняття рішень; розробки моделей професійної підготовки, що інтегрують моральні цінності.

Список джерел інформації

1. Sadeghi M, Ghayour Baghbani S M. Effect of market orientation and technological innovation on business performance: moderating role of ethical leadership. In t. J. Ethics Soc 2023; 5 (3): 41-51. Doi:

10.22034/5.3 .41

2. Zangiabadi M, Nasirzadeh F. Ethical leadership style and the dark personality dimensions of effective person in earnings management. International Journal of Ethics & Society. 2024;6(1):55-59 Int. J. Ethics Soc. 2020; 2 (3): 47-58. Doi: 10.52547/ ijethics.2.3.47

3. Aghighi A. The role of ethical leadership and proactive personality on organizational citizenship behaviors: explaining the mediating effect of positive and negative emotions. Int. J. Ethics Soc 2020; 2 (2): 11 -18. Doi: 20.1001 .1.26763338.2020.2.2.2.5

4. Zheng Y, Eptropaki O, Graham L, Caveney N. Ethical leadership and ethical voice: the mediating mechanisms of value internalization and integrity identity. Journal of Management, 2021; 48(4). Doi: 10.1177 /01492063211002611

5. Javed B, Rawwas M, Khandai S, Shah id K, Tayyab H. Ethical leadership, trust in leader and creativity: The mediated mechanism and an interacting effect. journal of Management & Organization, 2018; 24: 1-18. Doi: 10.1017/ jmo.2017.56

6. Yousefi S, Banimahd B, Nikoomaram H. The role of ethical ideologies and economic conservatism on corporate social responsibility attitudes. Int. J. Ethics Soc 2022; 4 (3):51-58. Doi: 10.52547/ ijethics.4.3.51

Михайличенко В. Є.,

Кобець В. М.

м. Харків, Україна

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ В ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗВО

В даний час, в епоху глобальних соціальних і політичних змін та науково-технічного прогресу, все більша увага приділяється проблемі ефективної поведінки людини. Починаючи з 1960-х років XX століття, у рамках соціально-когнітивної парадигми в науковій психології розробляються концепції, в яких основна увага у досягненні результатів діяльності та самосвідомості людини приділяється особистісним когнітивним змінам, що впливають на ефективність поведінки (А. Бандура, Дж. Капрара, Д. Сервон та інші). Їх розробка завоювала величезну популярність серед зарубіжних психологів, про що свідчить постійно зростаюча кількість робіт у цій галузі, що доводять її прямий вплив на поведінку людини.

Успішність у той чи іншій сфері діяльності пов'язані з багатьма психологічними характеристиками, наприклад, з інтелектом чи спеціальними здібностями. У той же час, різноманітні мотиваційні та особистісні когнітивні фактори (оцінка своїх здібностей, мотивація

досягнення, самоефективність, переваги стратегії подолання труднощів та інші особистісні когнітивні змінні) мають не менше, а іноді і більше значення для ефективного функціонування в різних ситуаціях. Так, реалізація потенціалу, закладеного в кожній людині потребує результату та віри у свою здатність його досягти. Тому наші звичні почуття можуть легко трансформуватися в деякі глибоко укорінені переконання з різних сторін життя, які майже завжди впливають на нашу поведінку. Тому зміна стратегії мислення може кардинально вплинути на всю нашу діяльність. Наше уявлення про себе, самооцінка має безпосередній і визначальний вплив на всі компоненти поведінки, від них залежить успіх усіх наших починань. Ми можемо змінити їх таким чином, щоб вони більшою мірою відповідали нашим свідомим намірам.

Цьому сприяє соціально-когнітивний підхід у психології, що пояснює поведінку та психіку за допомогою аналізу свідомості суб'єкта, та його часткові модифікації, такі як концепція самоефективності. У соціально-когнітивній теорії А. Бандури мотиваційні тенденції пояснюються переважно з погляду здатності до передбачення. Поведінка людини в конкретній ситуації визначається її уявленням про майбутнє. Виділяються мотиваційні механізми передбачення: очікування результату, що мають на увазі оцінку наслідків своїх дій; сприйняття власної ефективності, що розглядається як уявлення людини про те, чи зможе вона виконати необхідні дії; цілі та стандарти, що представляють когнітивну детермінанту мотивації; навіть афективна самооцінка представляє особистісний чинник.

З позицій соціально-когнітивної теорії самоефективність завжди усвідомлюється людиною, тобто є феноменом самосвідомості особистості. Поняття самоефективності означає упевненість людини у своїй конкретно позначеної компетентності, у своїх здібностях організувати та виконати дії, необхідні для певних досягнень у діяльності, переконаність людини в тому, що вона здатна виконати завдання, що стоять перед нею. При цьому почуття власної компетентності сприяє ефективності пізнавальних процесів і високим досягненням.

До концепції самоефективності відноситься вміння людей усвідомлювати свої здібності вибудовувати поведінку, що відповідає специфічному завданню чи ситуації. Було встановлено, що самоефективність впливає на постановку мети, впливає на вибір рівня складності завдання, на наполегливість у виконанні поставленого завдання. Під метою розуміється уявлення про кінцевий результат дій. Маючи здатність до передбачення, людина може уявити майбутні результати і реалізувати їх. Образ майбутніх результатів є метою за умови активності, спрямованої на досягнення. Цілі служать стандартами, з якими людина порівнює свої досягнення та свою поведінку. З одного боку, ці терміни використовують як взаємозамінні, з іншого боку, ці конструкти різняться, оскільки в деяких ситуаціях стандарти та цілі впливають на людину неоднаково.

Те, як людина оцінює власну ефективність визначає розширення або обмеження можливості вибору діяльності, зусилля, які їй доведеться докласти для подолання перешкод, наполегливість, з

якою вона вирішуватиме якесь завдання. На думку А. Бандури, люди, які усвідомлюють свою самоефективність, докладають більше зусиль для виконання складних справ, ніж люди, які мають серйозні сумніви у своїх можливостях. Висока самоефективність, пов'язана з очікуваннями успіху, зазвичай веде до хорошого результату і сприяє самоповазі. Навпаки, низька самоефективність, пов'язана з очікуванням невдачі, зазвичай призводить до невдачі і таким чином знижує успіх. З цієї точки зору люди, які вважають себе нездатними впоратися зі складними або небезпечними ситуаціями, ймовірно, критикують себе через власну некомпетентність.

Сприймається самоефективність як когнітивна оцінка, система уявлень, що регулюють дії, спрямовані на досягнення певних цілей. На відміну від самооцінки, самоефективність - це уявлення не про власну цінність, а про здатність здійснювати події. Уявлення про власну ефективність пов'язане з досвідом поведінкових досягнень та впливають на афективну самооцінку. Виникає постійне оцінне самопідкріплення. А. Бандура вважає, що цінність не існує у поведінці сама по собі, вона присутня у позитивних та негативних самореакціях людини. Самооціночні реакції сприймаються як унікальний мотиваційний механізм. Тому міри самооцінки в конкретних напрямках життєдіяльності є більш значущими, ніж єдиний узагальнений показник. Тобто, в результаті самозадоволення від досягнення певних цілей, у людини з'являється мотив докладати більше зусиль, необхідних для досягнення бажаної поведінки. Рівень мимовільної мотивації людини зазвичай варіюється відповідно типу та цінності спонукань та норм поведінки.

Таким чином, самоефективність є важливим предиктором ефективності в різних видах діяльності. Самоефективність, що сприймається, також впливає на здатність суб'єкта адаптуватися і гнучко справлятися з важкими життєвими ситуаціями, здатність переживати невдачі. На думку А. Бандури, немає більш істотного механізму у процесі регуляції поведінки особистості, ніж переконання у власній ефективності. Якщо людина не буде переконана, що вона зможе досягти необхідного результату, у неї не буде бажання діяти в цьому напрямку.

При цьому віри в бажаний позитивний результат недостатньо для мотивації діяльності людини. Необхідна віра у здатність впоратися з майбутнім завданням, яке залежить від того, наскільки компетентною почувається людина, виконуючи ту чи іншу справу. Оцінка людиною своєї ефективності обумовлює вибір нею сфери діяльності та її кар'єрне зростання у ней. А. Бандура показав, що чим твердіше впевненість людей у власній ефективності, тим більше варіантів кар'єри або кар'єрних орієнтацій вони розглядають як можливі до реалізації, і тим крашу освіту вони прагнуть отримати для здійснення різноманітних професійних починань.

Цікаві результати досліджень самоефективності проведені з психолого-педагогічних проблем. Вивчений її вплив на мотивацію і успішність діяльності студентів під час навчання у ЗВО. Ефект впливу переконань у самоефективності на мотивацію зусиль і рівень успішності дії може бути настільки великий, що зможе стерти величезну різницю між людьми у здібностях. У зв'язку з

цим самоєфективність набуває системотворчої функції, яка виражається в інтеграції особистісних характеристик.

Самоєфективність як суб'єктна характеристика є цілісним, багатокомпонентним, динамічним утворенням особистості. Вона виконує результуючі функції, що мають інтегративно-розвивальний характер у процесі підготовки до професійної діяльності. Вона є мобілізуючим фактором, спрямованим на досягнення успіху в житті. Самоєфективність є самооцінною характеристикою в умовах навчання у ЗВО, та має свою структуру та певну динаміку розвитку. Усі окремі її види тісно взаємопов'язані між собою та впливають один на одного. Вона значною мірою формується у процесі навчання у ЗВО.

Формування професійної самоєфективності в процесі навчання майбутніх фахівців складається лише при здійсненні навчального процесу, проходження всіх етапів вузівської підготовки, за умови поступового накопичення ними власного професійного досвіду, насамперед, шляхом включення їх до системи самостійної практичної діяльності. Для цього необхідний як цілеспрямований розвиток та саморозвиток студентів, так і формування самоєфективності через створення в процесі навчання спеціальних психолого-педагогічних умов.

Мотенко Я. В.

м. Харків, Україна

ІСТОРИЧНА ОСВІТА ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПОЛІТИЧНОГО ЛІДЕРА

Загострення міжнародного становища протягом першої чверті ХХІ ст. посилює соціальний запит на політичних лідерів здатних ефективно діяти в умовах військово-політичної та соціально-економічної кризи. Одним з важливих чинників, що впливає на здатність політика вірно визначати приховані загрози стратегічним національним інтересам, їхні наслідки у довгостроковій перспективі та засоби протидії руйнівним впливам є наявність ґрунтовної історичної освіти. Необхідність мобілізації українським суспільством усіх наявних ресурсів, у тому числі й інтелектуальних, для відсічі російській агресії зумовило посилену увагу громадськості до лідерських компетентностей пов'язаних із вмінням встановлювати причинно-наслідкові зв'язки складних соціальних процесів, визначати головні напрями антикризових реформ та консолідувати широкий загал для їхньої реалізації. Широкий спектр завдань пов'язаних з відповідною освітньою підготовкою вирішують саме гуманітарні дисципліни, значною мірою – історичні. Предметом пропонованої наукової розвідки є концепція сучасної історичної освіти, що має сприяти формуванню особистісного культурного капіталу потенційного політичного лідера.

Передусім варто визначитися зі стрижневою ідеєю процесу формування історичних

компетентностей у сучасної управлінської еліти. Наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. у вітчизняному академічному середовищі стали прогресувати світоглядні тенденції, що спонукали до суттєвих змін у методиці викладання історії як навчальної дисципліни. Метою цих новацій можна назвати підготовку відповідального громадянина глобального світу, для якого вивчення історії – це насамперед різновид демократичної комунікації під час якої відбувається діалог між різними наративами. За таких умов для здобувача освіти головним завданням є не вивчення історичних подій, а їх мультикультурна та толерантна інтерпретація, що має створити передумови для безконфліктного спілкування з можливим опонентом. Однак Війна за Незалежність України 2014-2026 рр. зумовила неоднозначне ставлення викладацької спільноти до ідеї пріоритетності фокусування учасників освітнього процесу на глобальному вимірі історії. Не заперечуючи важливості запобігання проявів ксенофобії та виховання шанобливого ставлення до культури інших народів водночас зазначимо, що, на нашу думку, відправною точкою аналізу історичних процесів для здобувача освіти має бути усвідомлення власних національних інтересів.

Вивчення світоглядних дисциплін також є складовою частиною захисту інформаційного простору держави. Здатність аналізувати, перевіряти та критично осмислювати дані в умовах цифрового середовища є важливою управлінською компетентністю. Саме історична освіта забезпечує методичну основу для неупередженого аналітичного опрацювання інформації та виховує відповідальність за її поширення. Водночас навички джерелознавчої критики можуть стати у нагоді під час виявлення маніпулятивно-деструктивних наративів. Особливо потрібні навички визначення достовірності інформації при залученні до процесів політичної комунікації джерел, що висвітлюють контрверсійні історичні події. Поряд з цим слід наголосити, що історична освіта, яка орієнтована на стимулювання виховання якостей лідера повинна пропонувати не лише картину минулих досягнень та галерею канонічних політичних портретів видатних історичних діячів. Насамперед потрібний детальний аналіз причин стратегічних здобутків і помилок здійснених своєю політичною елітою та суспільством у минулому. Саме розуміння справжніх передумов історичних перемог та поразок власної нації має формувати у здобувача освіти імунітет до сприйняття псевдоісторичних наративів та відповідальність за свою політичну поведінку та її можливі віддалені наслідки.

Важливою ознакою актуальної історичної освіти є її орієнтованість на розкриття багатофакторності рушійних сил суспільно-політичних, економічних та культурних процесів. Комплексна природа історичних подій має бути розглянута на прикладі регіональних особливостей демографічного, соціокультурного, технічного розвитку країни. Є виправданою інтеграція вивчення краєзнавчого аспекту вітчизняного минулого та досвіду національно-визвольної боротьби українського народу з огляду на доцільність формування у перспективних управлінців знань з організації національного руху спротиву та регіональних природних й соціальних можливостей для

його розгортання та забезпечення.

Таким чином, історична освіта має стати важливим особистісним ресурсом потенційного політичного лідера. Науково структуроване знання вітчизняного та світового минулого – це інструмент формування панорамного бачення довгострокових соціальних процесів, що дозволяє за допомогою історичних аналогій об'єктивно оцінювати виклики сучасності та ухвалювати ефективні управлінські рішення. Навички верифікації джерел інформації повинні допомогти майбутньому управлінцю у боротьбі з дезінформацією та маніпулятивним впливом медіасередовища. Усвідомлення історичної зумовленості національних стратегічних інтересів має забезпечити готовність лідера-управлінця до захисту інтересів власної держави.

Список джерел інформації

1. Закон України «Про вищу освіту» (№ 1556-VII від 01.07.2014) [Електронний ресурс] — Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 15.03.2026).
2. Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (№2834-IX від 13.12.2022) [Електронний ресурс] — Режим доступу <https://nenc.gov.ua/wp-content/uploads/2015/05/IDENT.pdf> (дата звернення: 15.03.2026).
3. Закон України «Про засади державної політики національної пам'яті Українського народу» (№ 4579-IX від 21.08.2025) [Електронний ресурс] — Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4579-20#Text> (дата звернення: 15.03.2026).
4. Рішення Ради національної безпеки і оборони України від 15 жовтня 2021 року «Про Стратегію інформаційної безпеки» [Електронний ресурс] — Режим доступу <https://share.google/R4GdhrnSwoqDc23Jl> (дата звернення: 15.03.2026).

*Нестерук М. І.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна*

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ ЕФЕКТИВНОГО ЛІДЕРА В УМОВАХ СУЧАСНОГО РИНКУ ПРАЦІ

Анотація. В роботі розглянуто теоретико-методологічні засади ролі емоційного інтелекту у процесі формування ефективного лідера в умовах сучасного ринку праці. Досліджено психологічні компоненти емоційного інтелекту як чинника професійної успішності керівника, зокрема самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички. Окреслено значення емоційної

компетентності у підвищенні ефективності управлінської діяльності, прийнятті рішень та формуванні сприятливого організаційного клімату.

Ключові слова: емоційний інтелект, лідерство, ефективний лідер, ринок праці, управління персоналом, емпатія, саморегуляція.

Вступ. Сучасний ринок праці характеризується високою динамічністю, невизначеністю та зростанням вимог до управлінських компетентностей. У цих умовах ефективність лідера визначається не лише рівнем професійних знань, а й здатністю до розуміння та управління емоційними процесами у взаємодії з іншими людьми. Сучасні дослідження вказують на те, що емоційний інтелект є важливим фактором успішного лідерства. Це особливо стосується створення довіри серед команди, стимулювання мотивації співробітників і підвищення продуктивності в організації [1; 2]. У цьому контексті актуальним є дослідження ролі емоційного інтелекту як психологічного ресурсу, що забезпечує адаптивність та ефективність лідера в умовах сучасного ринку праці [3; 4].

Мета тез (дослідження). Проаналізувати роль емоційного інтелекту у формуванні ефективного лідера та визначити його значення для успішності управлінської діяльності в умовах сучасного ринку праці.

Завдання дослідження: по-перше, розкрити сучасні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту; по-друге, визначити його основні структурні компоненти у контексті лідерства; по-третє, проаналізувати емпіричні дослідження зв'язку емоційного інтелекту та ефективності лідерства; по-четверте, окреслити практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у сучасних керівників.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів наукового аналізу. Зокрема, застосовано метод аналізу та узагальнення наукових джерел для вивчення сучасних підходів до розуміння емоційного інтелекту та його ролі у лідерстві. Пошук наукових публікацій здійснювався у міжнародних наукометричних базах даних Scopus, Web of Science та Google Scholar.

До аналізу було включено публікації за період 2018–2026 років, що містять емпіричні дослідження, мета-аналізи та систематичні огляди, присвячені вивченню зв'язку між емоційним інтелектом і показниками ефективності лідерства (зокрема трансформаційного лідерства, командної взаємодії та організаційної результативності) [1–4].

Крім того, використано метод систематизації для виокремлення структурних компонентів емоційного інтелекту в контексті управлінської діяльності та метод інтерпретації для узагальнення отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні наукові дослідження переконливо свідчать про те, що емоційний інтелект — це складна, багатовимірна психологічна характеристика

людини, яка може суттєво впливати на її здатність бути ефективним лідером. Зокрема, численні мета-аналізи та систематичні огляди, проведені за останні роки, показують стабільний і виражений позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та різними показниками лідерської ефективності. Йдеться не лише про здатність формувати довіру та конструктивно вирішувати конфлікти, а й про вміння надихати інших, створювати сприятливу атмосферу у колективі та підвищувати загальний рівень залученості працівників у робочі процеси [2; 4]. Таким чином, емоційний інтелект стає дедалі важливішим фактором для сучасного лідера, який прагне досягти високих результатів та підтримувати гармонійні стосунки у команді.

У структурному плані емоційний інтелект у контексті лідерства включає чотири основні компоненти. Перший – самосвідомість, що передбачає здатність лідера розпізнавати власні емоції та розуміти їх вплив на поведінку. Другий – саморегуляція, яка забезпечує контроль емоційних реакцій у стресових або конфліктних ситуаціях. Третій – емпатія, що дозволяє розуміти емоційний стан інших членів команди та будувати ефективну комунікацію. Четвертий – соціальні навички, які включають здатність до співпраці, впливу та вирішення конфліктів. Емпіричні дослідження останніх років підтверджують, що лідери з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищу ефективність у формуванні командної взаємодії, підвищенні мотивації працівників та зниженні рівня організаційної напруги [1; 3]. Зокрема, результати мета-аналізів свідчать про помірно сильний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та трансформаційним лідерством. Водночас у сучасних організаціях спостерігається недостатня увага до розвитку емоційної компетентності керівників. Багато програм підготовки менеджерів залишаються орієнтованими переважно на когнітивні та технічні навички, що обмежує ефективність управлінської діяльності в умовах високої невизначеності.

Практична реалізація концепції емоційного інтелекту передбачає розвиток навичок саморефлексії, активного слухання, конструктивної комунікації та управління емоційною напругою в команді. Особливого значення набуває формування емоційно безпечного організаційного середовища, яке сприяє відкритості та довірі.

Висновки. Емоційний інтелект є ключовим психологічним чинником формування ефективного лідера в умовах сучасного ринку праці. Сучасні дослідження (2018–2026) підтверджують його значний вплив на ефективність управлінської діяльності, зокрема у контексті командної взаємодії, мотивації працівників та організаційної стабільності.

Основними викликами залишаються недостатня інтеграція емоційного інтелекту в програми підготовки керівників та домінування технократичного підходу до управління. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку практичних програм розвитку емоційної компетентності у майбутніх та діючих лідерів.

Список джерел інформації

1. Hsu, N., Newman, D. A., & Badura, K. L. (2022). Emotional intelligence and transformational leadership: Meta-analysis and explanatory model. *Journal of Intelligence*, 10(4), 85–102.
2. Narendran, S., et al. (2024). Exploring the impact of emotional intelligence on leadership effectiveness: A meta-analysis. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(1), 112–130.
3. He, Q., et al. (2026). The relationship between emotional intelligence and resilience: A meta-analysis. *BMC Medical Education*, 26, 145–160.
4. Mills, L. (2018). A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and effective leadership. *Journal of Curriculum and Instruction*, 12(2), 45–60.

Поліщук Д. В.
м. Харків, Україна

ЛІДЕРСТВО І.А. ЗЯЗЮНА ЯК ВЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНА КУЛЬТУРА МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасному світі вища освіта займає одне із найважливіших місць у житті кожної людини, а викладачі вищої школи повинні бути конкурентними, з високими організаторськими та лідерськими якостями, а також повинні застосовувати новітні технології у своїй діяльності. Незалежно від розвитку технологій, штучного інтелекту та їх застосування в освіті, є певні риси, які на сьогодні залишаються незмінними та актуальними, а саме вміння бути організатором та лідером, вміння бути Педагогом та вміння бути Людиною.

Питання лідерства взагалі та лідерства в освіті є досить актуальними та широко розповсюдженими. Багато науковців займаються та займалися питанням лідерства у своїй діяльності, зокрема Іван Андрійович Зязюн. Виникнення інтересу до питання лідерства у різні часи підтверджує його актуальність і сьогодні і ті риси та відмінності, які науковці відзначали на початку 21 століття, залишаються також актуальним і на сьогоднішній день.

Як зазначає О.Г. Романовський, «Педагог в Педагогіці Добра Івана Андрійовича – це справжній лідер, відкритий новому досвіду, новим переживанням, новим людям» [4, с. 81].

Разом з цим, Лук'янова Л.Б., Андрощук І.М., Баніт О.В. зазначають, що: «лідером може стати тільки особистість, здатна вести групу до досягнення поставлених цілей і завдань, вирішення проблем, поділяє цінності, притаманні групі, володіє найважливішими для групи особистісними якостями» [3, с. 95].

З аналізу тлумачення понять «Педагог» за І.А. Зязюном та «Лідера», зазначеного Лук'яновою Л.Б., Андрощук І.М., Баніт О.В., можна дійти висновку, що становлення особи як лідера – це, у

першу чергу, застосування особистих якостей людини, вміння бути попереду, приймати відповідальність та вирішувати проблеми, а вже потім застосування набутих навичок.

Окрім цього, досить доречним є визначення рис притаманних лідеру, які зазначають Лук'янова Л.Б., Андрощук І.М., Баніт О.В., а саме «поділяє цінності, притаманні групі, володіє найважливішими для групи особистісними якостями» [3, с. 95] у порівнянні з рисами, які притаманні організаційній культурі майбутніх викладачів вищої школи у закладах вищої освіти.

Це поєднання якостей лідера та якостей організаційної культури майбутніх викладачів вищої школи прослідковується із визначення поняття організаційна культура майбутніх викладачів вищої школи, яке наведено О.Г. Романовським та Д.В. Поліщуком, а саме як «багатовимірне явище, яке поєднує індивідуальні навички організації праці, професійну етику, стиль взаємодії та дотримання академічних норм і вимог. Вона визначає якість освітньої взаємодії, сприяє формуванню сприятливого навчального середовища та є необхідною умовою сталого розвитку як закладу вищої освіти так і особистості викладача вищої школи» [1, с. 19].

На нашу думку, розвиток лідерських якостей можливе саме під час формування організаційної культури майбутніх викладачів вищої школи і при взаємодії в середині організаційної культури. Саме з під час навчання майбутніх викладачів вищої школи формується їх організаційна культура та встановлюються ті особисті якості, які сприяють розвитку лідерських якостей та допомагають становленню лідера. Тобто, особа лідера формується під час формування організаційної культури майбутніх викладачів вищої школи у закладах вищої освіти.

Кузьмінський А. зазначає, що: «...загальним життєвим постулатом видатного лідера-філософа була мета зробити якнайбільше добра людям. Все життя Зязюна І.А. було підпорядковане досягненню цієї мети і це є однієї із головних якостей, які свідчать про його непересічний лідерський талант. Адже роль лідера полягає в умінні згуртувати і повести людей за собою, забезпечити створення таких відносин між ними, які сприяли б розв'язанню конкретних завдань у досягненні спільної мети, а це можливо лише за умови, що очолювані лідером члени колективу відчують небайдуже, доброзичливе, турботливе ставлення до себе» [2, с. 77].

З даним твердженням можна погодитись, оскільки саме завдяки особистим якостям лідера та взаємодії між собою в середині колективу можна спостерігати певні зміни в організаційній культурі тієї чи іншої групи, що неминуче призведе до формування організаційної культури майбутніх викладачів вищої школи сильним лідером, який дійсно буде відповідати визначенню Педагог та Людина.

Бути лідером досить складно, але саме найсильніші люди є тим поштовхом, який веде до змін. Саме тому, при формуванні організаційної культури майбутніх викладачів вищої школи досить важливим є наявність справжнього лідера, який здатний нести відповідальність, вирішувати проблеми та сприяти налагодженню взаємодії у середині колективу.

Список джерел інформації

1. Романовський О. Поліщук Д. Зміст і сутність поняття організаційна культура майбутніх викладачів вищої школи. *Імідж сучасного педагога*: електрон. наук. фах. журн. (категорія "Б"). 2025. № 2 (225). С. 16-21. – [Електронний ресурс] – Режим доступу <https://isp.pano.pl.ua/issue/view/19914>.
2. Кузьмінський А. Феномен лідерського таланту академіка Зязюна І.А. *Теоретико-методологічні та праксеологічні аспекти формування та розвитку теорії лідерства в парадигмі сучасного управління. Лідер. Еліта. Суспільство*. 2017. 1. с. 74-82 - [Електронний ресурс] – Режим доступу <https://les.khpi.edu.ua/article/view/147885/147212>.
3. Лук'янова Л.Б., Андрощук І.М., Баніт О.В. Теоретичні і практичні аспекти розвитку лідерських якостей у топ-менеджерів у вітчизняній науці й практиці. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. 8(37) «Серія «Педагогічні науки». С. 89-108. [Електронний ресурс] – Режим доступу http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/8_37_2019/Bulletin_8_37_Pedagogika_Lukianova_Androshchuk_Banit_UA.pdf.
4. Романовський О. Г. Ідеї академіка І. А. Зязюна у системі підготовки українських лідерів нового покоління. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / ред. О. Г. Романовський*. – Харків : НТУ "ХПІ", 2016. – Вип. 45 (49) : матер. 2-ї міжнар. наук.-практ. конф. : "Ідеї академіка Івана Зязюна у працях його учнів і соратників", 25-26 травня 2016 р. – Ч. 1. – С. 80-88.

Секція 3.

Нові педагогічні технології як відповідь вищої школи на виклики інноваційного етапу світового розвитку

Васильченко К. В.

м. Харків, Україна

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВНОГО ПІДХОДУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ІНЖЕНЕРНОГО МИСЛЕННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН

Сучасний етап розвитку суспільства та інновації в транспортній галузі України висувають нові вимоги до майбутніх фахівців залізничного транспорту. Сьогодні працівник технічної спеціальності має не просто володіти знаннями будови вузлів та деталей, що ремонтуються, тобто не тільки діяти за встановленим алгоритмом, а й мати розвинене інженерне мислення, що характеризується здатністю аналізувати нестандартні ситуації, виявляти причинно-наслідкові зв'язки та швидко приймати технічні рішення. Особливої актуальності ця проблема набуває під час вивчення фахових дисциплін циклу «Технічне обслуговування і ремонт тягового рухомого складу», де ціною помилки є безпека руху поїздів, тобто життя локомотивної бригади та пасажирів.

Аналіз традиційної практики викладання дисципліни «Автоматичні гальма рухомого складу» у закладах фахової передвищої освіти свідчить про наявність суперечності між високим рівнем теоретичної підготовки здобувачів та їхньою нездатністю застосувати ці знання на практиці. Здобувачі часто механічно запам'ятовують будову пневматичних вузлів, проте губляться при виникненні реальних технічних несправностей, виконуючи практичні роботи. Ефективним інструментом подолання цієї проблеми є впровадження проблемно-орієнтованого навчання (з англ. Problem-Based Learning, PBL) як ключового елемента змішаного формату здобуття освіти.

Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності застосування такого підходу для формування інженерного мислення майбутніх техніків-залізничників.

У межах дослідно-експериментальної роботи було реорганізовано освітній процес для здобувачів фахової передвищої освіти. Засвоєння базової теорії було винесено на самостійне опрацювання в асинхронному режимі, тобто мала місце методика «Перевернутий клас» [3, с.133]. Натомість аудиторний час, як в очному так і в дистанційному форматі присвячувався виключно PBL-сесіям. Замість звичайних опитувань, викладач моделював автентичні виробничі ситуації. Наприклад, здобувачам пропонувався кейс: «Під час ведення поїзда в зимових умовах машиніст скаржиться на повільний відпуск гальм хвостової частини. Визначте ймовірну причину та складіть

алгоритм дій локомотивної бригади». Робота над проблемою здійснювалася в малих групах, що стимулювало фахову комунікацію та розвиток аналітичних навичок [2, с.402].

Для перевірки ефективності запропонованої методики було проведено педагогічний експеримент із застосуванням моделі порівняння всередині групи, у якому взяли участь 53 здобувачі освіти. Діагностика здійснювалася за когнітивним, діяльнісно-практичним та мотиваційним критеріями.

Результати констатувального зрізу, після викладання 1 модуля за звичайною методикою виявили суттєву диспропорцію. Якщо теоретичні знання у більшості студентів були на середньому рівні, то здатність до практичної дії та інженерного міркування виявилася критично низькою: 62,3 % здобувачів продемонстрували низький рівень за діяльнісно-практичним критерієм, не зумівши якісно пов'язати теорію з практикою.

Після впровадження проблемно-орієнтованого підходу та формату «перевернутої лабораторії» контрольний зріз зафіксував стрімку позитивну динаміку. Завдяки роботі з реальними кейсами кількість здобувачів із низьким рівнем практичних навичок зменшилася з 62,3 % до 9,4 %. Натомість частка здобувачів із високим рівнем діяльнісного критерію зросла з 9,4 % до 34,0 %. Також зафіксовано суттєве зростання мотиваційно-етичного критерію (високий рівень зріс з 11,3 % до 37,7 %), що пояснюється делегуванням студентам відповідальності за вирішення реальних інженерних задач та роботою в команді.

Отже, результати дослідження переконливо доводять, що впровадження проблемно-орієнтованого підходу у процесі вивчення фахових дисциплін є високоефективною педагогічною технологією. Вона дозволяє подолати відірваність теорії від практики, стимулює пізнавальну активність та забезпечує формування інженерного мислення здобувачів освіти, необхідного для їхньої успішної адаптації на сучасному виробництві за певних умов.

Список джерел інформації

1. Clark R. C., Mayer R. E. e-Learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning. 5th ed. Hoboken : Wiley, 2024. 544 p.
2. International Handbook of Engineering Education Research / ed. A. Johri. New York: Routledge, 2023. 868 p.
3. Nilson L. B. Teaching at Its Best: A Research-Based Resource for College Instructors. 5th ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2023. 416 p.

*Кравцова Н. В.
м. Харків, Україна*

САМООСВІТНЯ КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ, СУЧАСНИЙ СТАН, ВИМОГА ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Сучасний світ є складною, багатогранною структурою, чий розвиток визначається специфікою конкретного історичного моменту. Процес становлення сьогодення відбувається під впливом цифрових трансформацій та інформаційної глобалізації, що стимулюють стрімке зростання комунікацій, які, зі свого боку, об'єднують світ у єдину інформаційну мережу. Ці системні перетворення змінюють усі сфери життєдіяльності (економічну, освітню, медичну та управлінську) і є не тільки новими можливостями, а й достатньо серйозними викликами [1, С. 53 – 54]. Динамічні зміни на сучасному ринку праці спричинили недостатність отриманого диплома про вищу освіту впродовж всього періоду професійної діяльності фахівця. Професіоналізм сьогодні – це процес постійної адаптації, і для того, щоб залишатися затребуваним, професіонал має постійно оновлювати знання та навички, швидко переорієнтовуватись у фаховій сфері. Тобто, професіоналізм та навички самоосвітньої компетентності наразі перебувають у стані безперервного взаємозв'язку та взаємозумовленості: самоосвіта є ключовим важелем досягнення професіоналізму, а прагнення до професійної досконалості виступає стрижневим мотивом для самоосвітньої діяльності.

Наразі вітчизняні заклади вищої технічної освіти (ЗВТО) функціонують шляхом пристосування до глобальних трансформацій, інноваційного поступу та випробувань освітньої галузі, що суттєво ускладнюють організацію освітнього процесу. До переліку випробувань належать академічні та методичні виклики (нерелевантність освітніх програм, нагальна потреба у високому рівні ІТ-компетенцій усіх учасників освітнього процесу), глобальна конкуренція (необхідність впровадження англomовних програм, подвійних дипломів), технологічні проблеми (нерівний доступ до сучасного обладнання та швидкісного Інтернету), зміна запитів ринку праці (запит на конкретні навички, адаптивність). У межах окресленої проблематики особливого значення набуває вдосконалення змісту, методів та форм підготовки майбутніх фахівців ЗВТО – ключового стратегічного ресурсу для модернізації національної економіки нашої держави. Відповіддю на поточні зміни та виклики є гнучке коригування/адаптація освітніх процесів з урахуванням світового та вітчизняного контексту, яке спрямоване на ефективне управління та вдосконалення освітніх послуг [2, С. 1112]. Формування адаптивних систем навчання сфокусовано на пристосуванні освітнього середовища до здобувачів вищої освіти з урахуванням їх індивідуальних освітніх траєкторій (індивідуалізація та персоналізація навчання здобувачів) [2, С. 1114], а вимога щодо

розвитку навичок самоосвіти є ключовим елементом сучасних освітніх нормативів.

В той же час, ефективність освітнього процесу зазнає докорінних змін в умовах воєнного стану по всій території України. Воєнний стан призвів до значних проблем, які також дестабілізують освітній процес та знижують рівень його прогнозованості [3, С. 38]. За цих суттєвих викликів пріоритетним завданням ЗВТО стає організація безпечного освітнього середовища [4], що передбачає здатність здобувачів до навчання в умовах небезпеки (повітряні тривоги, бомбардування), технічних ризиків (перебої з електропостачанням, відсутність стабільного Інтернет-зв'язку), емоційного виснаження та ін., тобто навчання в надзвичайних умовах. Навички самоосвітньої діяльності здобувачів вищої технічної освіти стають критичним інструментом для компенсації навчальних втрат. Процес самоосвіти допомагає здобувачеві повернути відчуття контролю над власним життям і навчанням, а освіта за цих умов сприяє участі в навчальному процесі здобувачів, які мають високу мотивацію, внутрішню переконаність і оптимізм [5, С. 173].

Отже, самоосвітню компетентність доцільно розглядати не тільки як здатність особистості організовувати та контролювати власний процес навчання. За сучасних умов професійної актуальності (конкурентність), стратегічного напрямку модернізації освіти (зміна освітньої моделі: трансформація здобувача з пасивного слухача до безпосереднього учасника в освітній взаємодії) та гнучкості навчання (компенсації освітніх втрат під час воєнного стану по всій території України) самоосвітня компетентність забезпечує готовність до нестандартних ситуацій, творчого застосування набутих вмінь і ефективної діяльності. У світі, де технології змінюються дуже швидко, самоосвіта стає механізмом виживання та єдиним способом уникнути професійного старіння. Наразі ЗВТО відіграють роль стартового майданчика, який формує у здобувачів базові компетенції, які необхідні для довготривалої кар'єри/професійного довголіття; в свою чергу, кар'єрні цілі визначають напрямок самостійного навчання майбутніх фахівців. Професійне довголіття – це здатність залишатися затребуваним і ефективним фахівцем протягом усього життя, що досягається через поєднання професійної ідентичності й бази (згідно отриманої у закладі освіти спеціальності), а також актуальності й мобільності (яку забезпечує самоосвітня компетентність).

Таким чином, постійний саморозвиток є вимогою довготривалої професійної кар'єри майбутніх фахівців технічних спеціальностей, забезпечує їм стабільність та дозволяє повноцінно реалізувати власний потенціал.

Список джерел інформації

1. Крупа А. Г., Мар'єнко В. Ю. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) на цифрову трансформацію суспільства: соціально-філософський аналіз. *Освітній дискурс: збірник наукових праць*. 2025. № 52 (1-2). С. 53 – 60
2. Полякова Г. А. Розвиток адаптивного освітнього середовища закладу вищої освіти в умовах

змін. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») 2025. № 11 (57). С. 1110 – 1123

3. Кравцова Н. В. Самоосвітня компетентність як підґрунтя соціального ліфта. *Актуальні проблеми соціального розвитку в суспільстві змін*: зб. матер. (тез доповідей) IV Міжн. наук.-практ. конф. Харків, 26 – 28 березня 2026 р. Харків: НТУ «ХП», 2026. С. 37–39.

4. Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти. Розпорядження КМУ від 7 квітня 2023 р. № 301-р. Електронний ресурс. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/301-2023-%D1%80#Text> (дата звернення: 18.03.2026)

5. Євсєєва Г. Безпечне освітнє середовище – вимога часу. *Адаптивні процеси в освіті*: зб. матер. (тез доповідей) 4-го Міжн. наук. форуму. Київ, Харків, Полтава (Україна); Spokane, Tampra (USA), 07 – 08 лютого 2025 р. Київ: Юстон, 2025. С. 173 – 174.

*Красіков М. М.
м. Харків, Україна*

СТУДЕНТСЬКІ КРАСЗНАВЧІ ІНТЕРВ'Ю ЯК ШЛЯХ ДО СЕБЕ

Викладаючи понад 30 років культурологічні та історичні дисципліни, зокрема «Історію української культури», «Історію та культуру України», «Історію культури Слобідської України», автор цих рядків завжди пропонував студентам виконати творче завдання — знайти інформанта і взяти інтерв'ю за розробленими викладачем (а часом і студентом під нашим керівництвом) запитальниками, записати його на відео чи аудіо та зробити розшифровку. На нашу думку, це абсолютно необхідно з кількох причин. Історія має чимало вимірів, але найважливіший і найзникоміший — особистісний. У кожної людини свій ракурс сприйняття реальності, на який впливають походження, родинна пам'ять, життєвий досвід, авторитети на всіх етапах життя, традиції та норми середовища тощо. Історія країни, культура країни — це долі людей, вписані в різні контексти. Саме тому не можна задовольнитися вивченням історії та культури за підручником, за хрестоматіями, за конспектами лекцій та семінарськими заняттями, особливо коли за лісом не бачиш дерев, тобто коли у нас перед очима лише «герої історії», «значні події», «важливі документи», а пересічні люди — лише аморфна сіра маса.

Сьогодні мікроісторія стає все популярнішою, проте найгеніальніший педагог не дасть того, що може дати бесіда зі свідком історичних подій, з носієм культури чи субкультури — відчуття автентики. А ще — відчуття особистої причетності до минулого, сприйняття його не як зовнішнього фактору, а як твоєї власної сутності. Навіть один фактик, здобутий самотужки студентом, вже робить його **дослідником**, а не напівсонним споживачем інформації.

В архіві створеного нами в 1997 році Етнографічного музею «Слобожанські скарби» імені Гната Хоткевича НТУ «ХП» [2-4] знаходяться сотні інтерв'ю, які брали студенти у своїх рідних, переважно бабусь та дідусів, у знайомих як літнього віку, так і у однолітків, у військових, теперішніх та колишніх студентів, представників різних субкультур та мешканців різних регіонів України. Крім наукового значення цих записів (ми їх неодноразово цитували в різних дослідженнях; на їх основі студенти виступали з доповідями на конференціях [1-2]), всі вони стали для інтерв'юєрів місточками до самопізнання, адже дізнаючись, що їли в голодні роки бабусі, коли вони були молодші за тебе, в які ігри грали, як ворожили, через які неофіційні ритуали пройшли діди, коли вони служили в армії 50-60 років тому, і які обереги є у сучасних захисників України, студент стає наче співучасником цих подій, чужий досвід немов би «привласнюється» зацікавленим слухачем, розвивається емпатія, така важлива для життя в соціумі.

Список джерел інформації

1. Балущел Т. С. Балущели: історія мого роду / Т. С. Балущел; наук. керівник М. М. Красіков // Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: [Електронний ресурс] : матеріали всеукр. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 18-19 квітня 2024 р. / гол. ред. А. В. Кіпенський. Харків, 2024. С. 131–133. URL : <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/78740>
2. Захарук Т.В. Їжа в традиційній народній культурі за спогадами П.М. Королюка з Покуття / Т.В. Захарук; наук. керівник М. М. Красіков // Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: [Електронний ресурс] : матеріали всеукр.наук.-теорет. конф. студ. та аспірантів, присвяченої 140-річчю Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», 18-19 квітня 2025 року / гол. ред. А. В. Кіпенський. Харків, 2025. С. 113–115. URI: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/90767>
3. [Красіков М.М.] Музей «Слобожанські скарби» ім. Г. Хоткевича / [М.М. Красіков] // Факультет соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХП». Історія. Досягнення. Перспективи / А.А. Бадан, О.І. Блошенко, В.В. Бурега та ін. ; під заг. ред. А.В. Кіпенського. Харків, 2017. С. 69–76.
4. Красіков М.М. Студенти-немузейники як музейники (З досвіду роботи Етнографічного музею «Слобожанські скарби» ім. Г. Хоткевича НТУ «ХП») / М.М. Красіков // VII Луньовські читання. Музейний колектив і його проблеми: матеріали наук.-практ. семінару 24 березня 2016 р. Харків, 2017. С. 151–156.
5. Красіков М.М. Патріотичне виховання в системі розвитку людини та формування гуманітарно-технічної еліти // Цільова підготовка лідерів і гуманітарно-технічної еліти. З досвіду роботи факультету соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХП» : монографія / за заг. ред. проф. А.В. Кіпенського та О.С. Пономарьова. Харків, 2021. Розд. 6.5. С. 239–264. URI: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/Cipoli.pdf

ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ТЬЮТОРСЬКОГО СУПРОВОДУ У ФОРМУВАННІ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується орієнтацією на особистісно-орієнтоване навчання та індивідуалізацію освітнього процесу. Такий підхід спрямований на підготовку фахівців, здатних не лише засвоювати знання, а й самостійно організовувати власну діяльність, приймати обґрунтовані рішення та ефективно діяти в умовах невизначеності.

У цьому контексті актуалізується проблема формування організаційної компетентності майбутніх психологів як важливої складової їхньої професійної підготовки. Йдеться про здатність планувати діяльність, визначати пріоритети, раціонально використовувати час і ресурси, координувати власні дії та взаємодіяти з іншими. Зазначені вміння є необхідними для успішного виконання професійних завдань і подальшого професійного зростання.

Ефективним засобом розв'язання цієї проблеми виступає тьюторський супровід, метою якого є, на думку Дем'яненко Н., «розкриття освітнього потенціалу й задоволення потреб суб'єкта у саморозвитку, самоактуалізації через освітню діяльність» [1, С. 14], що забезпечує індивідуалізацію навчання та сприяє розвитку активної й самостійної позиції студента. Його сутність полягає у підтримці здобувача вищої освіти в процесі визначення цілей, вибору освітніх ресурсів, планування діяльності та осмислення отриманих результатів. Тьютор у цьому процесі не нав'язує готових рішень, а створює умови для самостійного пошуку, аналізу та прийняття рішень студентом.

У процесі тьюторського супроводу, як зазначають Денисенко Н. Г., Тарадюк Д.О., викладач виконує низку взаємопов'язаних функцій: антропологічну, організаційну, інтерактивну, комунікативну, консультативну, супровідну, емпатичну, рефлексійну [2, С. 57]. Сукупність цих функцій визначає специфіку тьюторської діяльності та зумовлює особливий формат взаємодії між викладачем і студентом. Отже, особливістю тьюторського супроводу є його партнерський характер, взаємодія між викладачем і здобувачем будується на засадах співпраці, довіри та діалогу, що сприяє усвідомленню студентом власних освітніх потреб і можливостей. Така взаємодія відбувається як у межах аудиторної роботи, так і поза нею, охоплюючи індивідуальні консультації, рефлексивні обговорення, аналіз навчальних і професійно орієнтованих ситуацій.

Важливою складовою є забезпечення постійного зворотного зв'язку, що дозволяє студентам своєчасно коригувати власні дії та підвищувати ефективність навчання.

У контексті формування організаційної компетентності особливого значення набуває організаційна функція тьютора, яка поступово трансформується із зовнішнього управління навчально-професійною діяльністю у внутрішню саморегуляцію студента. Завдяки цьому здобувачі вищої освіти навчаються самостійно визначати цілі, планувати етапи діяльності, контролювати результати та нести відповідальність за їх досягнення.

Тьюторський супровід також сприяє набуттю практичних навичок організації діяльності. Майбутні психологи опановують основи тайм-менеджменту, проектного планування, визначення пріоритетів, організації командної взаємодії. Важливо, що ці знання закріплюються у процесі виконання навчальних і квазіпрофесійних завдань, що дозволяє студентам апробувати різні підходи до організації діяльності та обирати найбільш ефективні.

Окрему увагу в процесі тьюторського супроводу приділено розвитку рефлексії як механізму усвідомлення та самокорекції діяльності. Студенти вчаться аналізувати власні дії, оцінювати результати, виявляти причини труднощів і визначати шляхи їх подолання. Це сприяє формуванню здатності до самостійного управління навчально-професійною діяльністю.

Таким чином, тьюторський супровід створює умови для формування організаційної компетентності майбутніх психологів через поєднання індивідуалізації навчання, розвитку самостійності, відповідальності та рефлексивних умінь. Він забезпечує перехід від зовнішнього керування навчанням до внутрішньої організованості особистості, що є важливою передумовою успішної професійної діяльності та самореалізації.

Список джерел інформації

1. Дем'яненко Н. Архітектоніка тьюторингу у вищій школі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка», 2018. 2(8), 13–17. <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2018.8.03>

2. Денисенко Н. Г., Тараджук Д.О. Функції тьютора як педагога в системі професійної освіти [Електронний ресурс]. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Вип. 66. С. 55-59. – Режим доступу: <http://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/662019/15.pdf> (дата звернення: 26.03.2026).

2. Подпльота С. Тьюторський супровід як важливий компонент процесу навчання та виховання в умовах розвитку інформаційно-комунікаційних технологій [Електронний ресурс]. Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology Vol. 5. No. 3. September 2017. Vol. 5. No. 3. September 2017. pp. 84-91 – Режим доступу: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/4834/1/2028-4404-1-SM.pdf> (дата звернення: 26.03.2026)

Макєєв Є. Ю.
м. Харків, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОЧИМА МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ

Сучасний інноваційний етап розвитку вищої школи нерозривно пов'язаний із процесами глибокої цифровізації. Експоненціальне зростання ролі електронних освітніх середовищ (LMS), впровадження адаптивних алгоритмів та штучного інтелекту (ШІ) докорінно трансформують традиційні підходи до моніторингу якості знань. У цьому контексті особливого значення набуває тестова компетентність викладача – здатність добирати, самостійно розробляти тести й ефективно використовувати тестові технології для реалізації контролю рівня сформованості в здобувачів освіти тої чи іншої цільової компетентності та окремих її компонентів[2]. Відповідно до Європейської рамки цифрової компетентності для освітян (DigCompEdu), здатність ефективно використовувати цифрові технології для оцінювання є одним із ключових показників професійної майстерності сучасного педагога [1].

З метою визначення особливостей сприйняття інноваційних технологій тестування та рівня готовності до їх застосування, нами було проведено пілотне емпіричне дослідження. В анонімному анкетуванні взяли участь 79 здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти – майбутніх викладачів вищої школи. Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити ключові перспективи та актуальні виклики, пов'язані з імплементацією цифрового оцінювання.

Дослідження засвідчило високий рівень внутрішньої мотивації майбутніх викладачів до опанування тестових технологій. Переважна більшість респондентів підтвердила свій професійний інтерес до конструювання якісних тестів та висловила бажання присвятити більше часу практичному вивченню тестології в межах фахової підготовки. Серед головних **перспектив та переваг** інноваційного тестування опитані виокремили: абсолютну об'єктивність оцінювання (мінімізацію суб'єктивного чинника викладача), високу швидкість обробки результатів, можливість одночасного охоплення великого обсягу навчального матеріалу та зручність автоматизованого збору статистичних даних для подальшої навчальної аналітики.

Разом з тим, майбутні викладачі продемонстрували високий рівень критичного мислення, чітко окресливши **сучасні виклики** цифрового оцінювання. По-перше, значна частина аспірантів вбачає ризик у поверховості такого контролю, зазначаючи, що стандартизовані тести закритого типу часто перевіряють лише здатність до запам'ятовування фактів, обмежуючи можливості для оцінки критичного мислення та творчих здібностей студентів. По-друге, респонденти добре обізнані з проблемою технічних дефектів у тестових завданнях. Більшість опитаних здатна ідентифікувати

логічні та граматичні підказки (*напр.*, використання дистракторів, що граматично не збігаються з умовою; формування дистракторів таким чином, що частина варіантів вичерпує всі можливі), які дозволяють здобувачам успішно проходити тести шляхом вгадування, навіть за відсутності глибоких знань.

Окремим і найбільш гострим викликом інноваційного етапу стала проблема академічної доброчесності в умовах поширення генеративного штучного інтелекту. Результати опитування виявили парадоксальну ситуацію: усвідомлюючи важливість об'єктивного оцінювання, значна частина респондентів визнала, що сама час від часу використовує ШІ та інтернет-ресурси для пошуку правильних відповідей під час проходження тестів. Це свідчить про вразливість традиційних форматів тестування (зокрема, завдань з множинним вибором) у сучасному цифровому середовищі.

У цьому контексті формування тестової компетентності виступає не лише технічним завданням, а й важливим складником реалізації **академічного лідерства викладача**. Згідно з концепцією С. М. Резнік, академічне лідерство та доброчесність перебувають у нерозривному зв'язку: викладач-лідер має бути взірцем етичної поведінки та створювати середовище, що мінімізує потребу у зловживаннях [4]. Професійна здатність викладача конструювати валідні, стійкі до маніпуляцій ШІ тестові інструменти є виявом його лідерської позиції, спрямованої на захист якості освіти та формування у студентів внутрішньої культури доброчесності замість страху перед зовнішнім контролем.

Для подолання зазначених викликів, на думку опитаних майбутніх викладачів, необхідна оптимізація форм тестових завдань. Найбільш ефективною визнається стратегія поєднання закритих тестових завдань (для швидкого зрізу базових знань) із відкритими кейс-завданнями, есе та завданнями на встановлення складної послідовності, автоматизована перевірка яких стає можливою завдяки новітнім LMS-платформам [3;5].

Висновки. Проведене пілотне дослідження доводить, що майбутні викладачі вищої школи позитивно сприймають інноваційні технології педагогічного оцінювання, проте чітко усвідомлюють їхні вразливі місця. Трансформація освітнього процесу вимагає від викладача переходу від інтуїтивного до професійного, науково обґрунтованого конструювання тестів. Отже, формування тестової компетентності майбутнього викладача вищої школи в умовах цифровізації навчання має стати обов'язковим компонентом підготовки науково-педагогічних кадрів, що дозволить створювати валідні, надійні та стійкі до маніпуляцій інструменти вимірювання навчальних досягнень здобувачів освіти.

Список джерел інформації

1. Redecker, C., & Punie, Y. European Framework for the Digital Competence of Educators (DigCompEdu). — *Luxembourg: Publications Office of the EU*, 2017. URL: <https://sur1.li/dvsigf> (date of access: 13.04.2026)
2. Майєр, Н.В. Тестова компетентність майбутнього вчителя іноземних мов і культур. *Іноземні мови*. 2018. № 4. С. 37-41. DOI: <https://doi.org/10.32589/im.v0i4.149724> (дата звернення: 13.04.2026)
3. Про затвердження професійного стандарту «Викладач закладу вищої освіти»: Наказ Міністерства освіти і науки України № 1466 від 16.10.2024 р. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vykladach-zakladu-vyshchoi-osvity1466> (дата звернення: 14.04.2026)
4. Резнік С.М. Академічна доброчесність та академічне лідерство. *Лідер. Еліта. Суспільство*. 2021. № 1. С. 43-52. DOI: <https://doi.org/10.20998/2616-3241.2021.1.04> (дата звернення: 14.04.2026)
5. Тестові технології оцінювання компетентностей учнів : посібник / за ред. О. І. Ляшенка, Ю. О. Жука. Київ : Педагогічна думка, 2015. 181 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11421/> (дата звернення: 14.04.2026)

Полюях Є. С.,

Середа Н. В.

м. Харків, Україна

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ПСИХОЛОГІЇ

Освітній процес в вищій школі протягом останніх років піддається постійним змінам за рахунок необхідності підготувати фахівців, які здатні продовжувати роботу та навчатися в час активного соціокультурного та технологічного розвитку. Вища школа в Україні не зважаючи на воєнний стан вимагає тільки більшого адаптивного потенціалу в усіх сферах і тим більш серед майбутніх спеціалістів соціального захисту. В нинішніх критичних умовах перед ними стоїть необхідність в швидкому реагуванні на стрес та ефективному його подоланні, вмінні протидіяти надмірному навантаженню та акумулювати всі можливі людські ресурси в самих собі. Інтерактивні методи навчання, що ґрунтуються на діалогічній взаємодії, партнерській співпраці та рефлексії, формують такі якості, сприяючи переходу від традиційного трансляційного підходу до студент-центрованого, де здобувачі освіти активно конструюють власні знання та розвивають гнучкість

мислення.

Інтерактивні методи навчання перебудовують звичну нам традиційну систему, де здобувач пасивно споживав інформацію, залучаючи до освітнього процесу необхідну інтерактивність, де ключем до розвитку метакомпетентностей стає активність кожного представника студентства і дає можливість моделювати життєві та професійні ситуації завдяки використуванню групових дискусій, проєктної роботи та рольових ігор. Як зазначають В. Сліпчук та ін., сучасна інтерактивність також неможлива і без використання різноманітних цифрових платформ, що інтегрують гейміфікацію та часто спрямовані на автоматизацію оцінювання, що також дає можливість викладачам змінити фокус на суб'єктне навчання та взаємодію, як фундамент професійного розвитку. Наукова зацікавленість такими сучасними додатками тільки зростає та інтегрується в професійну підготовку та педагогічну практику [1].

Залученість в академічну діяльність всіма учасниками реалізовує рівний розподіл відповідальності, перебування в єдиному просторі навіть за умов онлайн навчання та постійну рефлексію зі сторони як майбутніх фахівців, так і викладачів. В контексті підготовки магістрів психології така активна діяльність розвиває необхідну емпатію, комунікативні навички та критичне мислення, що є передовими характеристиками спеціаліста цього профілю.

На думку Я. Сікори, завдяки інтерактивності, яка корелює з студент-центрованим підходом, і діяльності, що застосовується, можливе формування адаптивності до майбутніх професійних викликів в різних підходах: роботі з травмою, кризовому консультуванні чи адаптації клієнтів у воєнних умовах, що є, безпосередньо, актуальними запитами останні роки. Адаптивний потенціал особистості постає як цілісна інтегративна характеристика, що забезпечує здатність до оперативної перебудови поведінкових стратегій в умовах невизначеності, підтримує мотивацію до безперервної самоосвіти та сприяє конструюванню індивідуальних освітніх і професійних траєкторій як у процесі навчання в ЗВО, так і в подальшій професійній діяльності [2]. Не зважаючи на ризик поширених тривожних переживань, фрустраційних станів та психотравмуючого впливу, інтерактивні методи посилюють адаптивність саме через створення середовища, де здобувачі можуть постійно практикувати аналіз власних помилок, корекцію дій, практикувати вибір стратегій до своєї діяльності, на що вказують І. Коваль та ін. [3].

Цифрові інтерактивні платформи інтегруються в змішаний формат навчання, забезпечуючи гнучкість, за якої здобувач має змогу обирати рівень складності та формат завдань відповідно до індивідуальних потреб і емоційного стану. Такий підхід узгоджується із засадами адаптивного навчання, де обов'язкові компоненти поєднуються з варіативними й організаційно-корегувальними, що дає змогу кожному майбутньому психологу акумулювати необхідні ресурси та виконувати академічні завдання з урахуванням індивідуальних особливостей.

В умовах, в яких здобувачі профілю майбутньої психологічної служби залучені до освітнього

процесу такі методи дають відчутну результативність, яка проявляється в вищому рівні залученості та мотивації, оскільки професійна підготовка стає персоналізованою та цікавою. Розвивається критичне та рефлексивне мислення, адже майбутні психологи вчаться аналізувати складні професійні ситуації та адаптувати теоретичні знання до реальних контекстів життя і внаслідок формуються ключові м'які навички. В ході такого опанування знань контингент студентів-психологів набуває і професійні компетентності і психологічну готовність до динамічних змін у власній кар'єрі та суспільстві.

Список джерел інформації

1. Сліпчук В.Л., Юзьків Г.І., Марченко Н.В. Інтерактивні додатки як засіб ефективного навчання в закладах вищої освіти України. *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2026. № 1(66). С. 16–22.
2. Сікора Я.Б. Адаптивне навчання: сучасні технології у формуванні індивідуальних освітніх траєкторій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2025. № 2(57). С. 183–187.
3. Коваль І.С., Яремко Р.Я., Пасічник С.В. Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану. *Наукові записки ДДУБЖ. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2(14). С. 109–115.

Резнік С. М.

м. Харків, Україна

МОТИВАЦІЯ ДО ЖІНОЧОГО ЛІДЕРСТВА У ВИКЛАДАННІ ТА НАВЧАННІ

Внутрішня мотивація жіночого лідерства у викладенні та навчанні проявляється як прагнення до самореалізації у професійній діяльності, орієнтація на розвиток інших та усвідомлення власної ролі як агента змін. На відміну від зовнішньо зумовлених стимулів, таких як формальні статуси чи адміністративні повноваження, внутрішні мотиви ґрунтуються на особистісних цінностях, переконаннях і сенсі, які інтегруються в професійну ідентичність жінки-викладача. Лідерство реалізується через взаємодію, підтримку та ініціювання змін у освітньому середовищі.

Хоча і у виявленні жінками лідерства на офіційних менеджерських посадах існують бар'єри через гендерну нерівність та упередження. Зокрема, М. Харвей та С. Джонес зазначають, що у країнах ЄС лише 13% закладів вищої освіти і 9% університетів, що присуджують ступінь PhD, очолюють жінки. У Великій Британії у 2017-2018 роках лише 25,5% професорів були жінками. В Австралії у 2019 році на рівні асоційованого та повного професора чоловіків було на 86% більше,

ніж жінок. У США паритету на вищих керівних позиціях університетів також досягнуто не було. Серед системних причин нерівності вони виділяють: гендерні упередження, «клуб хлопців» при призначенні, брак наставництва, домінування чоловіків на менеджерських позиціях, які у свою чергу просувають по кар'єрних сходах саме чоловіків [1].

У той же час ці автори зазначають, що жінки-академіки, особливо ті, хто активно займається викладанням і навчанням, фактично здійснюють лідерство, але не вміють його розпізнати, назвати та обґрунтувати у формальних процедурах: при вступі на посаду, поданні на підвищення, отриманні грантів, нагород і стипендій. Проблема полягає не лише в структурних бар'єрах, а й у концептуальній невідповідності між тим, як традиційно розуміється лідерство (формальне, ієрархічне, позиційне) і тим, як жінки його реально практикують (розподілене та неформальне) [1].

Гендерні стереотипи, які часто обмежують уявлення про лідерство як «маскулінну» характеристику, можуть виступати бар'єрами для реалізації лідерського потенціалу жінок. Внутрішня мотивація у таких умовах дозволяє шукати шляхи поєднання особистих прагнень з професійними вимогами. Мотивація забезпечує стійкість до професійних викликів, сприяє подоланню організаційних обмежень та підтримує готовність до постійного розвитку. Саме внутрішньо вмотивовані викладачки демонструють більшу залученість у освітній процес, ініціативність та здатність до лідерського впливу.

А. Четінкая та Г. Арастаман в своєму дослідженні показують, що мотивація до лідерства є ключовим чинником, який визначає готовність педагогів до виконання лідерських ролей та їхню активність у професійному середовищі. Водночас підкреслюється, що не всі педагоги демонструють однакові мотиви до лідерства (самореалізація чи альтруїзм чи відчуття обов'язку), що зумовлює індивідуальні відмінності у прояві лідерства у викладанні та навчанні [2].

У структурі внутрішньої мотивації жіночого лідерства доцільно виокремити кілька взаємопов'язаних компонентів. По-перше, ціннісно-смысловий компонент, який відображає орієнтацію на розвиток інших, підтримку академічної спільноти та досягнення соціально значущих результатів. По-друге, емоційно-афективний компонент, що проявляється у задоволенні від процесу взаємодії, фасилітації та участі у спільній діяльності. По-третє, когнітивно-рефлексивний компонент, пов'язаний із усвідомленням власної ефективності, здатністю до аналізу та вдосконалення педагогічної практики.

Важливою умовою реалізації особистих прагнень є освітнє середовище. Підтримка з боку адміністрації, довіра у колективі, можливості для професійної автономії та участі у прийнятті рішень підсилюють внутрішні мотиви та сприяють їх актуалізації. Водночас ієрархічні обмеження, перевантаження та недостатнє визнання можуть стримувати прояви лідерської активності навіть за наявності високої внутрішньої мотивації.

М. Харвей та С. Джонес розробили шестикрокову модель для формулювання заявки жінок

на лідерство «Claiming Leadership with the 6E Framework». Шість принципів цієї моделі включають:

1. Engage (Залучення) Взаємодіяти з формальними та неформальними лідерами різних рівнів та дисциплін, пропонуючи різноманітний досвід, одночасно розвиваючи лідерські здібності.
2. Enable (Уможливлення). Сприяти досягненню змін через контекст і культуру поваги, довіри та співпраці.
3. Enact (Втілення). Впроваджувати зміни, пропонуючи підтримку, системи та процеси, що заохочують людей до участі в нових активностях (заходах, проєктах, інноваціях).
4. Encourage (Заохочення). Заохочувати спільне прийняття рішень за допомогою ресурсів та можливостей для нього, визнання внеску в лідерство, професійне та соціальне навчання, що відповідає розвитку, а також нетворкінг.
5. Evaluate (Оцінювання). Документування доказів впливу та розвитку лідерського потенціалу.
6. Emergent (Розвиток). Демонстрація того, що лідерство не є одноразовою подією, а розвивається через цикли рефлексії та діяльності. Важливо артикулювати плани майбутньої лідерської діяльності [1].

Таким чином, мотивація жіночого лідерства у викладанні та навчанні є визначальним чинником, що забезпечує не тільки індивідуальний професійний розвиток, але й підвищення якості освітнього процесу загалом. Мотивація виступає ключовою передумовою формування лідерської позиції викладачки та забезпечує її здатність до впливу в освітньому середовищі.

Список джерел інформації

1. Harvey, M., & Jones, S. (2022). Challenge accepted: Women claiming leadership in higher education learning and teaching. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 19(1), 68-91.
2. Çetinkaya, A., & Arastaman, G. (2023). The role of motivation to lead in teacher leadership. *Journal of Qualitative Research in Education*, 35, 256-277.

Саліхов Д. О.,
Ігнатюк О. А.
м. Харків, Україна

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ НАВЧАННЯ ТА СЕРЕДОВИЩЕ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У сучасних умовах трансформації освітнього середовища, спричиненої глобальними викликами, війною в Україні та необхідністю посткризового відновлення, особливої актуальності

набуває підготовка висококваліфікованих фахівців психологічної сфери, здатних ефективно діяти в умовах нестабільності, невизначеності та соціальної напруги. Психолог, як професія, відноситься до професій у сфері «людина-людина», для якої є досить важливим розвиток різноманітних skills, у тому числі соціальної компетентності.

Суттєвий інтерес становлять наукові праці, у яких презентовано окремі аспекти окресленої проблеми: застосування ІТ у професійній підготовці та розвитку професійної компетентності фахівців (В. Биков, Р. Гуревич, О. Заковоротний, О. Ларін, М. Малько, О. Мещанінов, О. Спірін); проблеми формування емоційного інтелекту сучасних фахівців (Н. Підбуцька, А. Книш, О. Романовський, І. Кірсанов); ідеї професійного самовдосконалення та формування спрямованості на успішну професійну діяльність (В. Алфімов, Л. Грень, О. Ігнатюк, Л. Рибалка).

Мета роботи полягає у характеристиці інформаційних технологій як інструменту навчання та середовища розвитку соціальної компетентності майбутніх психологів.

Сучасний ринок праці висуває до майбутніх психологів не лише вимоги щодо володіння професійними знаннями й технологіями (hard skills), але й потребу у високому рівні розвитку м'яких навичок (soft skills), які є критично важливими для забезпечення якісного сервісу, ефективної комунікації, роботи з клієнтами, управління змінами та збереження емоційного балансу.

Соціальна компетентність майбутніх психологів формується під час активної соціальної взаємодії, набуття практичного досвіду та подальшої рефлексії власної поведінки й професійних дій. Поєднання таких складових забезпечує розвиток здатності до ефективної комунікації, емпатійного розуміння та адаптації до різних соціальних ситуацій. Враховуючи сучасні умови цифровізації освітнього процесу цей механізм доповнюється можливостями персоналізованого навчання на основі технологій штучного інтелекту. Це дозволяє врахувати індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхні когнітивні стилі та темп засвоєння матеріалу [1].

При цьому, формування індивідуальних освітніх траєкторій сприяє більш глибокому залученню здобувачів до навчального процесу та підвищує ефективність розвитку їх соціальної компетентності. Під час навчання майбутніх психолог-фахівців переосмислює роль сучасних освітніх інструментів, адже вони виступають не лише допоміжним засобом, а повноцінним середовищем навчання. У результаті освітній процес набуваючи гнучкого та індивідуалізованого характеру, підвищує його ефективність і якість професійної підготовки майбутніх психологів та створює передумови для розширення практичної складової навчання [2].

На підставі аналізу наукових досліджень (В. Биков, Р. Гуревич, О. Заковоротний, О. Ларін, М. Малько, О. Мещанінов, О. Спірін) на нашу думку, сучасні інформаційні технології доцільно згрупувати у межах підготовки майбутніх психологів за функціональним призначенням із виокремленням відповідних інструментів та ефектів їх використання.

Так, до першої групи необхідно віднести ІІІ-інструменти. Вони забезпечують

персоналізацію навчання, аналізують поведінкові характеристики та моделюють ситуаційні взаємодії з віртуальними клієнтами. Їх використання дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні особливості, сформувані професійні реакції у типових і нестандартних ситуаціях та розвиває аналітичне мислення [1].

Другу групу інструментів включають технології віртуальної реальності. З їх допомогою моделюються процеси кризового консультування, психодіагностики та проведення тренінгів. Цінним є створення умов, які максимально наближені до реальної практики, що сприяє розвитку емпатії, стресостійкості та готовності до професійної діяльності в складних умовах [2].

Третю групу формують цифрові освітні платформи, які забезпечують організацію навчальної взаємодії, зворотний зв'язок і контроль результатів. Особливо розповсюдженими є Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams, Kahoot, Quizizz. Для майбутніх психологів їх використання підвищує рівень залученості студентів, розвиває комунікативні навички та навички роботи в команді [3].

Особливу цінність представляє *четверта група – кейс-методи, рольові ігри, відеоаналіз поведінки та створення власних психологічних продуктів*. Їх застосування сприяє інтеграції теоретичних знань у практичну діяльність, розвитку рефлексії, критичного мислення та формуванню професійної ідентичності майбутніх психологів. Використання зазначених інструментів актуалізує переорієнтацію освітнього процесу на комплексні стратегії, де мають поєднатися технологічні інновації з практико-орієнтованим навчанням.

Аналіз освітньо-професійних (ОПП) та освітньо-наукових програм (ОНП) підготовки магістрів за спеціальністю «Психологія», реалізованих у педагогічних, класичних та відомчих закладах вищої освіти України [4; 5], засвідчує наявність комплексного підходу до формування професійних і соціальних компетентностей майбутніх фахівців.

У програмах педагогічних університетів акцент зроблено на поєднанні психолого-педагогічної підготовки з розвитком практичних навичок консультування та тренінгової діяльності, тоді як у класичних університетах переважає фундаменталізація знань через вивчення теоретико-методологічних основ психології та сучасних наукових підходів до аналізу поведінки особистості. У закладах із специфічними умовами навчання, зокрема системи МВС, значна увага приділяється підготовці до роботи в кризових та екстремальних ситуаціях, розвитку стресостійкості та прикладних аспектів психологічної допомоги.

До висновків. ІТ у проаналізованих програмах представлені переважно як окремі освітні компоненти або допоміжні інструменти навчання. Їх потенціал як середовище розвитку соціальної компетентності, розкривається зокрема через моделювання професійних ситуацій, розвиток емпатії та формування поведінкових стратегій, реалізується фрагментарно. Це зумовлює необхідність розширення підходів до використання цифрових технологій у підготовці психологів із орієнтацією

на їх системну інтеграцію у практико-орієнтовані формати навчання та формування досвіду професійної взаємодії.

Список джерел інформації

1. Ідея університету інформаційного світу: монографія / Олександр Мещанінов. Миколаїв: Іліон, 2025. 212 с.
2. Кравченко О., Абрамян Н. Особливості інтеграції сучасних технологій у підготовку студентів-психологів. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 5. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-16>.
3. Товстуха О. М., Чумак О. А. Роль цифрової компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363). С. 239–244. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-239-244](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-239-244).
4. Освітньо-професійна програма «Психологія. Практична психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. URL: <https://drive.google.com/file/d/1ZLAjZVJS1SrHT2sUFDv90N9WgtRymi7G/view>.
5. Освітньо-наукова програма «Психологія» другого рівня вищої освіти. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. URL: <https://psy.knu.ua/study/e-programs#128-419-opys>.

Северин В. О.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна

ОСВІТНІ ІННОВАЦІЇ ТА ЇХ РОЛЬ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ

У сучасних умовах стрімкого розвитку суспільства, глобалізації та цифрової трансформації, особливого значення набуває - проблема впровадження освітніх інновацій у систему вищої освіти. Саме інноваційні підходи до навчання - стають ключовим чинником формування - конкурентоспроможного фахівця, здатного до саморозвитку, критичного мислення та ефективної самореалізації в професійній і соціальній сферах життя. У зв'язку із цим, дослідження ролі освітніх інновацій у процесі самореалізації студентів - є актуальним і важливим напрямом сучасної педагогічної науки.

Поняття «освітні інновації» - охоплює широкий спектр нововведень у змісті, методах,

формах і технологіях навчання.

До них належать:

- Інтерактивні методи навчання;
- Дистанційна та змішана освіта;
- Використання цифрових платформ;
- Проектно-орієнтоване навчання;
- Гейміфікація;
- Розвиток гнучких навичок («soft skills»);
- Індивідуалізація освітнього процесу.

Впровадження таких інновацій сприяє підвищенню мотивації студентів, і що головне - активізації їх пізнавальної діяльності та формуванню навичок самостійного здобуття знань.

Самореалізація студентів - розглядається як процес розкриття їх особистісного потенціалу, здібностей і творчих можливостей у різних видах діяльності. Вона передбачає усвідомлення власних цілей, цінностей, інтересів і прагнення до їх досягнення. У контексті вищої освіти, самореалізація - є важливим показником ефективності навчального процесу, адже саме вона визначає рівень готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності та життєвого успіху.

Освітні інновації - відіграють визначальну роль у створенні сприятливого середовища для самореалізації студентів. Зокрема, інтерактивні методи навчання (наприклад: дискусії, робота в парах, мозкові штурми, проектні діяльності та інше) сприяють розвитку критичного мислення, комунікативних навичок і вміння працювати в команді. Проектно-орієнтоване навчання (наприклад: рефлексія, голосування і вибір учнів, активне дослідження питання) - дозволяє студентам застосовувати теоретичні знання на практиці, розвивати творчість і ініціативність. В свою чергу використання цифрових технологій - відкриває студентам доступ до глобальних освітніх ресурсів, забезпечує гнучкість їх навчання та можливість індивідуалізації освітньої траєкторії.

Особливого значення набуває - змішане навчання (наприклад: набуття двох форматів, персоналізація, роль «вчителя»), яке поєднує традиційні та онлайн-формати освіти. Воно дає змогу студентам самостійно планувати свій навчальний процес, обирати зручний темп і формат засвоєння матеріалу. Це сприяє формуванню відповідальності за власне навчання та розвитку навичок самоорганізації, що є важливими складовими особистісної самореалізації.

Крім того, важливим аспектом є розвиток так званих «гнучких навичок» (soft skills), серед яких є:

- Комунікація;
- Емоційний інтелект;
- Лідерство;

- Креативність;
- Здатність до адаптації.

Освітні інновації створюють умови для формування цих компетентностей через інтерактивні форми роботи, міждисциплінарні проекти та співпрацю з роботодавцями.

Водночас варто зазначити, що ефективність освітніх інновацій значною мірою залежить ще і від готовності викладачів до їх впровадження, рівня матеріально-технічного забезпечення закладів освіти та підтримки з боку освітньої політики, тому доволі важливо забезпечити підготовку педагогічних кадрів до використання сучасних технологій, створити відповідні умови для їх реалізації та стимулювати інноваційну діяльність у сфері освіти.

Підсумовуючи, освітні інновації є потужним інструментом забезпечення самореалізації студентів у сучасному освітньому просторі. Вони сприяють розвитку ключових компетентностей, формуванню активної життєвої позиції, здатності до самостійного навчання та професійного зростання. А саме упровадження інноваційних підходів у вищій освіті - є необхідною умовою підготовки фахівців нового покоління, здатних ефективно діяти в умовах динамічних змін і викликів сучасного світу.

Список джерел інформації

1. Гнатенко Т. С. Використання інноваційних технологій навчання у зовнішніх умовах змішаного навчання. *Health & education*. 2023. № 1. С. 14–21.
2. Цегельник Т., Брюховецька І., Мізюк В. Розвиток самостійності та ініціативності студентів у процесі навчання у вищій школі. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13, № 9. С. 166–172.

Харченко А. О.,
Чеботарьов М. К.,
Пономарьов О. С.
м. Харків, Україна

ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАТИКА ЯК ЧИННИК ЯКОСТІ ОСВІТИ

Стаття присвячена важливій проблемі забезпечення належної якості освіти засобами педагогічної інноватики. Такий підхід зумовлений істотними й швидкими змінами виробничих і соціальних технологій. Ці зміни у цілісній та системній єдності виступають переконливим свідченням переходу більшості галузей промисловості на рівень Industry 4.0. Цей рівень не просто являє собою оволодіння новими технологіями, але й відкриває нові широкі можливості підвищення рівня матеріального добробуту широких мас населення, оволодіння майбутніми фахівцями

досягненнями освіти, науки і культури. Істотне зростання продуктивності праці та звільнення людей від важкої, шкідливої та монотонної праці сприяє розвитку креативних здібностей та реалізації творчого потенціалу.

Ключові слова: інновації, якість освіти, високі технології, креативні здібності, творчий потенціал, науково-технічний і соціальний прогрес.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і прикладними завданнями. Сучасне людство опинилося не просто в ситуації науково-технічного і технологічного прогресу, а дійсно в умовах інноваційного етапу історії людської цивілізації. Цьому етапу притаманні свої специфічні особливості. По-перше, характерною рисою цього етапу виступає суперечність між постійним ускладненням використовуваних технологій та вимогою спрощення умов користування ними. По-друге, одним з проявів науково-технічного прогресу постає розвиток соціального прогресу. По-третє, прискорення прогресу супроводжує його розгалудження, коли відкриття та винаходи, здійснені у якійсь певній галузі, знаходять своє застосування в інших галузях, часто досить віддалених від неї.

Наведені та деякі інші особливості породжують потреби в інноваційній підготовці професійних кадрів фахівців, яким властиві розвинені професійно й соціально значущі особистісні риси та якості. Чільне місце серед них посідає відповідальність. Як пишуть О. Пономарьов та М. Чеботарьов, «феномен відповідальності істотною мірою пов'язаний з психологією людини, з її індивідуальними психологічними особливостями, психічними станами та їх проявами, з переживаннями людини за свої слова і дії та їхні можливі наслідки» [6, с. 41].

За цих умов особливого значення і гостроти набуває проблема підготовки фахівців принципово нової якості, забезпечення належного рівня якої передбачає нове бачення та розуміння самого сенсу і сутності педагогіки. Саму цю проблему та підходи до її ефективного розв'язання ускладнює те, що сенс педагогіки недостатньо чітко враховує необхідність системного підходу й те, що понятійний апарат педагогіки слабко використовує плідні можливості професійної аналітики. Проблему ускладнює й загальне відставання впровадження якості освіти від суспільного виробництва. Тому необхідно впроваджувати в освітню практику корисні новації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спираються автори. В дослідженнях та публікаціях вчених наукових закладів Національної академії педагогічних наук України й закладів вищої освіти існує достатньо цікавих і плідних дійсно інноваційних доробків. Певна їх частина вже впроваджена в практичну професійну діяльність педагогів закладів вищої освіти. Як приклад, можна послатися на роботи В. Кременя, І. Зязюна, І. Бега, В. Андрущенко, В. Бикова, С. Сисоєвої, А. Семенової, Р. Гуревича, Л. Хомич, Т. Сущенко та інших.

Багато корисного розкривають доповіді на традиційних міжнародних науково-практичних

конференціях, присвячених науковій школі академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів. Праці ж самого Івана Андрійовича являють собою справжню скарбницю педагогічної мудрості. Ми цілком згодні з його думкою, що «пізнання законів розвитку природи і людини, а отже, соціуму з необхідністю пов'язане з процесом узагальнення. Природно зростає увага до понять все більш загальних, до їхньої природи і значущості у формуванні логічного мислення людини. До доказового рівня розвитку математики починає наближатися рівень вираженого в узагальнених поняттях знання про добро, зло, право» [3, с. 24].

Посилаючись на науково-педагогічну спадщину вченого, , одна з його учениць Л. Хомич вважає, що за твердженням І. Зязюна, головною метою педагогічної освіти має бути підготовка вчителя, який володіє необхідними творчими й професійними якостями, що дають йому змогу творити педагогічну дію для найбільш пролуктивного розвитку різновидів досвіду учнів [8, с. 105]. Істотний внесок в теорію та практику педагогіки вищої школи, в тому числі спрямованих на забезпечення високої якості професійної підготовки фахівців, належить Л. ТОВАЖНЯНСЬКОМУ, В. БАБАЄВУ, Л. ТІЩЕНКУ, І. ПРОКОПЕНКУ А. КУЗЬМІНСЬКОМУ, В. ПОНОМАРЕНКУ, С. ГОНЧАРЕНКУ, В. САДКОВОМУ, Г. ФІЛІПЧУКУ, В. СЕМЕНЦЮ та іншим.

Так, аналізуючи сенс педагогіки, С. Сисоєва та Т. Поясок підкреслюють, що «у процесі становлення педагогіка структурно розвивалася як наука, що має свої закони та закономірності. Водночас педагогіка розвивалася і як практика, що допомагає оперативно вирішувати складні проблеми навчально-виховного процесу, і як мистецтво, яке потребує творчого натхнення вчителя, майстерності педагогічного впливу» [7, с. 277]. Чільне місце в педагогічних дослідженнях посідає визначення суспільних вимог до цілей, змісту і практики педагогіки та інноваційної педагогічної діяльності.

Одним з завдань сучасної вищої школи постає формування фахівця не тільки як професіонала, але й як справжнього інтелігента. Зовсім не випадково В. Кремень з цього приводу пише, що «рівень того чи іншого суспільства визначається його самосвідомістю. Саме в цьому полягає сутність інтелігенції Вона – не декларація, не функція сучасного поступу, а *його сутність*. Не посередник, а субстанція. Інтелігент – *осьова особистість* у тому розумінні цього поняття, що склалося в культурі за підсумком освоєння екзистенційних ідей з переосмислення історії. Він є втіленням *творчої і вишуканої* духовності, генний фермент креативного, запитувального розуму в сум'ятті, суєті соціуму (якщо він у неї перетворюється)» [4, с. 9]. Пов'язуючи цілі й якість освіти з формуванням духовного світу студентів, С. Кримський стверджує, що «духовність дає змогу особистості обертати засвоєння зовнішнього світу на шлях до самого себе. А цей шлях є найдовшою дорогою, яку проходить людина в житті» [5, с. 9].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. На нашу думку, ще недостатньо вивченими лишаються питання визначення цілей та змісту

професійної освіти майбутніх фахівців, їхньої загальної і професійної культури, світоглядної та логіко-методологічної підготовки. На думку В. Бабаєва та В. Корженка, «сучасний стан розвитку суспільства суттєво підвищує вимоги до рівня знань студентської молоді у галузі соціально-гуманітарної підготовки, а оволодіння конкретно-науковими знаннями є необхідною умовою підвищення рівня освіченості та культури майбутнього фахівця будь-якого профілю» [2, с. 16]. На жаль, вкрай недостатньо використовуються можливості педагогічної інноватики та її зв'язок з інноваційними технологіями та якістю освіти.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Виходячи з виявлення не вирішених частин проблеми, цілями статті обрані визначення сенсу інновацій, з'ясування особливостей педагогічної інноватики, виклад авторського досвіду розробки та використання педагогічних інновацій.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Плідне застосування інновацій в системі педагогічної діяльності передбачає перш за все навчання і виховання людини, її особистісний розвиток і соціалізацію. Оскільки ж інноваційному розвитку виробництва як матеріальної основи людського буття притаманна постійна еволюція, відповідної еволюції потребує кадровий склад виробництва. Його еволюцію і забезпечує освіта. Для отримання її належної якості необхідне застосування інноваційних педагогічних технологій в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Однією з ключових умов становлення і розвитку людини як особистості постає її освіченість, вихованість та соціалізація. Адже далеко не випадково В. Андрущенко стверджує, що «людину, яка не має знань, не володіє навичками практичної діяльності, відлучена від цінностей культури, навряд чи можна визнати суспільною істотою, людиною у повному розумінні цього поняття. Її існування матиме скоріш, тваринний характер» [1, с. 13].

При творчому плідному застосуванні інновацій вони активно сприяють формуванню не тільки професійної компетенції, але й світоглядних та логіко-методологічних позицій. А філософія стає їхньою основою й обов'язковою навчальною дисципліною. На переконання В. Бабаєва та В. Корженка, «філософія є діалогом подиву, який вона пронесла через століття разом із мистецтвом та літературою, беручи участь у соціальних дебатах із політичних, соціально-економічних, культуроантропологічних та інших питань» [2, с. 12].

Однак далеко не кожна нова пропозиція являє собою справжню інновацію. Для цього її новизна повинна поєднуватися з чіткою цільовою установкою, з її сприйняттям і розумінням студентами та з допомогою, яку вона надає в процесі оволодіння навчальним матеріалом. Вкрай важливо також, щоб ця інновація містила у собі і способи цікавого подання матеріалу.

Уявляється доцільним навести класифікацію педагогічних інновацій, які ми використовували і використовуємо в освітній діяльності. Вважаємо, що множину цих інновацій

можна поділити на три такі основні групи. У якості класифікаційної ознаки оберемо міру участі педагогіки та педагогічної діяльності у визначенні кожної з цих груп педагогічних інновацій.

До першої групи віднесемо інновації загального характеру, які можуть бути застосовані у будь-якій сфері суспільного виробництва у самому широкому розумінні цього поняття. Прикладом таких інновацій слугують ті, що ґрунтуються на підготовці та прийнятті рішень. Педагогічна інноватика цієї групи може стосуватися як виявлення і діагностування складних проблемних ситуацій, так і визначення раціональних шляхів і способів їх ефективного подолання.

До другої групи педагогічних інновацій віднесемо ті з них, які детально опрацьовані та плідно використовуються в певній конкретній галузі людської діяльності поза межами освіти і педагогічної діяльності. Однак їх успішне застосування в принципі дозволяє використати певні ідеї й можливості цих інновацій з тим, щоб пристосувати їх до цілей і вимог педагогіки. Це, до речі, часто збагачує й ту галузь, для якої, власне, вони й розроблялися. Прикладом може слугувати технологія проєктного менеджменту.

До третьої групи педагогічних інновацій віднесемо ті, які відповідно до свого цільового призначення спеціально розроблялися саме для сфери освіти та педагогічної діяльності. Прикладом інновацій цієї групи може слугувати розроблена одним з авторів даної статті технологія діалогової лекції. Вона була застосована для магістрів спеціальності «Управління проєктами» і при цьому отримала схвальність слухачів.

Педагогіка, як і кожна наука, має, за словами С. Сисоевої та Т. Поясок, свій предмет і об'єкт дослідження та є синтезом знань про явища дійсності, які вона вивчає. Разом з тим, вона неодмінно перебуває в певних взаємозв'язках з іншими науками». Ці вчені спеціально підкреслюють, що «предмет педагогіки – особлива форма суспільної діяльності з виховання людини, складовими частинами якої є освіта і навчання» [7, с.283]. Освіта постає ключовим чинником духовності й культури людини, а отже й відповідного розвитку соціуму, формування гуманістичної системи життєвих цінностей.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Виконане дослідження дозволяє дійти таких висновків. По-перше, інноваційний етап суспільного розвитку вимагає розробки та використання інновацій в педагогічній діяльності. По-друге, педагогічні інновації виявляються визначальним чинником належної якості освіти, мають ґрунтуватися на логіко-методологічних основах вищої школи й забезпечувати єдність теорії і практики її інноваційного характеру. По-третє, впровадження інновацій в освітню практику має передбачати і розробку інноваційної методики і викладу навчального матеріалу. Досвід багаторічної педагогічної діяльності авторів з впровадження інновацій в освітню практику сприяє формуванню професіоналізму і культури майбутніх фахівців, забезпечують їхню високу конкурентоспроможність на ринках праці та робочої сили.

Список джерел інформації

1. Андрущенко В. П. Інноваційний розвиток освіти в стратегії «Українського прориву» (2008). *Теорія і практика управління соціальними системами*. №2. С. 12-21.
2. Бабаєв В. М., Корженко В. В. Гуманітарна складова освіти випускника вищої школи в сучасному «Суспільстві інтелекту». *Лідер. Еліта. Суспільство*. № 1. 2021. С. 5-19.
3. Зязюн І. А. (2008) Відвічний філософський діалог у педагогіці ХХІ століття. *Теорія і практика управління соціальними системами*. №2. С. 22–31.
4. Кремень В. Г. (2008). Освітня діяльність і інтелігент: Проблеми формування національної інтелігенції. *Теорія і практика управління соціальними системами*. №2. С. 3–11.
5. Кримський С. Б. Заклики духовності ХХІ століття. [З циклу щоріч. пам'ят. лекцій ім. Оленської-Петришин. 2002 р.]. – К.: Вид. дім «КМ Академія». 2003. 32 с.
6. Пономарьов О. С., Чеботарьов М. К. (2012). Відповідальність в системі професійної компетентності фахівця: навч.метод. посібник. – Харків: Підручник НТУ «ХПІ». 220 с.
7. Сисоєва С. О., Поясок Т. Б. Психологія та педагогіка: Підручник для студентів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю традиційної та дистанційної форм навчання. – К.: Міленіум, 2005. 520 с.
8. Хомич Л. О. Інноваційні підходи І. А. Зязюна у підготовці майбутніх педагогів до освітньо-виховної дії. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів: Матер.ІV Міжнар. науково-практ. конф. 23-24 травня 2018 року*. Х.: НТУ ХПІ. С. 103-106.

*Шевченко П. М.,
м. Харків, Україна*

РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У сучасному суспільстві, що характеризується впливом кризових явищ і зростанням соціальної напруженості, зростає потреба у фахівцях соціономічної сфери, діяльність яких пов'язана з міжособистісною взаємодією. Зокрема це стосується фахівців фізичної культури і спорту. Тому формування в майбутніх фахівців соціономічної сфери вміння організовувати соціально-комунікативну взаємодію має розглядатися як умова їх ефективної професійної діяльності й налагодження взаємодії у системі «людина-людина».

Соціономічна сфера охоплює широкий спектр професій, але для всіх фахівців цієї сфери характерні професійні вимоги, спрямовані на забезпечення соціальної стабільності. До таких вимог

належать сформованість комунікативних навичок, здатність до ефективної соціальної взаємодії, емоційна стійкість.

І. М. Богданова у своїй роботі виділяє провідні принципи організації загальноосвітньої підготовки: стимулювання пізнавальної активності студентів, забезпечення діалогічності та проблемності навчання, створення суб'єкт-суб'єктної взаємодії в навчально-виховному процесі [1, с. 10]. Ці принципи активно використовуються в підготовці фахівців фізичної культури і спорту, оскільки вони сприяють розвитку не лише теоретичних знань і практичних вмінь, а й комунікативних навичок, здатності до організації колективної та індивідуальної роботи, ефективної взаємодії в соціумі. Таким чином, впровадження зазначених принципів може впливати на формування навичок соціальної та комунікативної взаємодії.

Основними професійно значущими якостями для фахівців соціономічної сфери є розвинені комунікативні та організаторські здібності, а також емпатія, емоційна стійкість, рефлексія, уважність та спостережливість. Зазначений комплекс якостей забезпечує здатність фахівця ефективно взаємодіяти з різними соціальними групами та адекватно сприймати й інтерпретувати соціальні ситуації. Розвиток цих здібностей впливає на результативність професійної діяльності фахівців, сприяючи підтриманню соціальної стабільності.

За переконанням І. М. Мельника, «зміст і характер комунікативних зв'язків, що вибудовує викладач, залежать багато в чому від сформованості комунікативної компетентності. Вона визначає ступінь ефективності його професійної діяльності» [2, с. 201].

Колектив науковців (Романовський, О. Г., Резнік, С. М., Ігнатюк, О. А., Солодовник, Т. О.) визначає, що організаційні навички майбутніх фахівців фізичної культури і спорту включають здатність організації індивідуальної та колективної роботи [3, с. 39]. Продовжуючи цю думку, хочеться зазначити, що індивідуальну та колективну роботу неможливо забезпечити без ефективної соціально-комунікативної взаємодії.

За словами І. М. Богданової готовність фахівця соціономічної сфери до професійної діяльності проявляється через низку характеристик, серед яких оперативне сприйняття нової ситуації і адекватний підбір та використання відповідних методів і прийомів, комунікабельність і компетентність у спілкуванні, уміння взаємодіяти з людьми іншого статусу, прогнозувати результати і наслідки своєї діяльності та поведінки [1]. Це підтверджує нашу точку зору, що фахівець для ефективної діяльності має оволодіти навичками організації соціальної та комунікативної взаємодії. Водночас важливим є не лише формальне їх засвоєння, а й здатність застосовувати їх залежно від конкретної ситуації, враховуючи індивідуальні особливості учасників взаємодії. Такий підхід сприяє поглибленню розуміння фахівцями можливих наслідків прийнятих рішень, що, своєю чергою, стимулює саморефлексію та сприяє підвищенню результативності професійної діяльності.

І. М. Мельник у своїй праці наголосив на тому, що «формування соціально-комунікативної компетентності особистості викладача фізичного виховання забезпечує оволодіння ним життєво значущими знаннями, уміннями і навичками комунікації» [2, с. 203]. Фахівець фізичної культури та спорту має засвоїти не лише теорію і методику викладання фізичного виховання та окремих видів спорту, а й оволодіти навичками ефективного спілкування (зокрема вмінням встановлювати контакт із різними віковими групами, мотивувати до занять, чітко й доступно доносити інформацію та регулювати міжособистісні відносини у колективі) як головним інструментом взаємодії в навчально-тренувальному та виховному процесах. Це пов'язано з тим, що діяльність зазначених фахівців безпосередньо пов'язана із міжособистісною взаємодією та впливом на особистість.

Підсумовуючи вищезазначене, організація соціально-комунікативної взаємодії визначається як складова професійної діяльності фахівців соціономічної сфери, що забезпечує її результативність та якість.

Список джерел інформації

1. Богданова І. М. Особистість фахівця соціономічної сфери: теорія і практика. *Формування особистості фахівців соціономічної сфери : стратегія і тактика* / за ред. В. В. Корнєщука, З. Н. Курлянд, Г. Х. Яворської. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. С. 5–33. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/692> (дата звернення: 06.04.2026)
2. Мельник І. М. Соціально-комунікативна компетентність фахівця із фізичного виховання в умовах нової української школи. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2020. № 13. С. 195–205. URL: <http://profped.ddpu.edu.ua/article/view/223100> (дата звернення: 06.04.2026)
3. Романовський О. Г., Резнік С. М., Ігнатюк О. А., Солодовник Т. О. Організаційні навички як складник «soft skills» майбутніх викладачів вищої школи та фахівців фізичної культури та спорту // *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 1 (214). С. 37–41. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-1\(214\)-37-41](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-1(214)-37-41)

Секція 4.

Соціальна робота та соціальне забезпечення в сучасному суспільстві

Анціборенко Б. Р.

м. Харків, Україна

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ВЕРИФІКАЦІЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Вступ. Професійна підготовка соціальних працівників в Україні потребує модернізації з урахуванням викликів часу. Здатність до лідерства стає ключовою компетенцією, що забезпечує ефективність соціальної інтервенції. Однак, незважаючи на значну кількість теоретичних праць, питання експериментальної перевірки дієвості конкретних педагогічних моделей формування лідерських якостей майбутніх фахівців соціальної сфери залишається недостатньо висвітленим.

Мета роботи — представити результати педагогічного експерименту щодо перевірки ефективності авторської моделі формування лідерських якостей у майбутніх фахівців соціальної сфери.

Методика дослідження. Експериментальна робота проводилася в кількох ЗВО, ми зупинимося на базі НТУ «ХПІ», де протягом 2024–2025 навчального року ми проводили наші дослідження. Вибірка склала 53 особи (студенти спеціальності 110 «Соціальна робота та консультування»), які були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. Для діагностики було визначено три критерії сформованості лідерських якостей:

1. *Мотиваційно-ціннісний:* спрямованість на успіх, соціальна відповідальність, готовність до служіння.

2. *Когнітивний:* знання теорії лідерства, розуміння психології групи.

3. *Діяльнісний:* організаторські здібності, комунікативна компетентність, емпатія. Використовувалися валідизовані методики: тест «Комунікативні та організаторські здібностей» (КОЗ-2), опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл) та авторські анкети.

Результати дослідження. Констатувальний етап засвідчив, що вихідний рівень лідерських якостей у обох групах був статистично однорідним і переважно середнім або низьким. Здобувачі демонстрували слабку ініціативність та невпевненість у власних силах. На формувальному етапі в ЕГ було впроваджено розроблену систему педагогічних умов, яка включала інтерактивне навчання, менторський супровід та обов'язкову участь у соціальних проєктах. Контрольний зріз показав значущі відмінності. В ЕГ кількість студентів із *високим рівнем* сформованості лідерських якостей зросла на 28%, тоді як у КГ цей показник змінився лише на 5% (за рахунок природного процесу

освітнього процесу). Особливо показовими є зміни за *діяльнісним критерієм*. Студенти ЕГ, пройшовши через досвід реального волонтерства, демонстрували значно вищий рівень емпатії та стресостійкості. Цікавим феноменом, виявленим у ході дослідження, стала розбіжність між самооцінкою та груповою оцінкою (Peer Review). Студенти ЕГ схильні оцінювати свій прогрес скромніше, ніж їхні колеги. Це свідчить про формування критичного мислення, що є ознакою зрілого лідера. Як зазначають О. Г. Романовський та Т. В. Гура, розвиток лідерського потенціалу потребує глибинної трансформації ціннісної сфери особистості, що і було підтверджено нашим експериментом [2; 3].

Висновки. Результати математичної обробки даних (із використанням t-критерію Стьюдента) підтверджують достовірність отриманих результатів. Запропонована нами педагогічна модель є ефективною і може бути рекомендована до впровадження у закладах вищої освіти України.

Список джерел інформації

1. Bass B. M. The Bass Handbook of Leadership: Theory, Research, and Managerial Applications. 4th ed. New York : Free Press, 2008. 1248 p. URL: <https://archive.org/details/basshandbookofle0000bass> (дата звернення 10.02.2026).
2. Гура Т. В., Пономарьов О. С. Соціально-психологічні вимоги до особистості лідера. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 90–108. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p> (дата звернення 10.02.2026).
3. Розвиток лідерського потенціалу національної гуманітарно-технічної та управлінської еліти : монографія / О. Г. Романовський та ін. ; за ред. О. Г. Романовського, О. С. Пономарьова. Харків : ФОП Мезіна В.В., 2017. 292 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/33727> (дата звернення 10.02.2026).
4. Greenleaf R. K. Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness. New York : Paulist Press, 2002. 370 p. URL: <https://www.urbanleaders.org/pdf/Greenleaf-Servant%20Leadership.pdf> (дата звернення 10.02.2026).
5. Черкашин А. І. Феномен лідерства в закладах вищої освіти: теоретичний аналіз. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 76–85. URL: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2019.2.06> (дата звернення 10.02.2026).

Боремчук О. С.,

Грибко О. В.

м. Харків, Україна

Сучасна парадигма організаційної психології та соціології праці розглядає гендер не як біологічну константу, а як складну систему соціальних очікувань, ролей та ієрархій, що безпосередньо впливають на професійну траєкторію особистості. Вивчення гендерних особливостей у професійній діяльності потребує глибокого розуміння того, як соціальні ролі перетинаються з професійними стандартами, особливо в умовах кризових трансформацій суспільства [1]. Професійна сфера соціальної роботи є унікальним об'єктом для такого аналізу, оскільки вона традиційно фемінізована, що накладає специфічний відбиток на структуру лідерства, рівні вигорання фахівців та механізми прийняття рішень.

Бойові дії на території країни значно посилили навантаження на соціальних працівників, більшість з яких є жінками. Станом на 2024 рік, жінки складають 58% від 3,7 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та 72% від загальної кількості зареєстрованих безробітних. Водночас гендерний розрив в оплаті праці в Україні залишається критичним, сягаючи 41,4% у 2023 році [3].

Це середовище вимагає від соціальних працівників надзвичайної емоційної витривалості. Дослідження українських фахівців сфери психічного здоров'я (МНПСС) показують, що хоча рівні важкого вигорання низькі (0.1%), помірне вигорання та вторинний стрес спостерігаються у понад 50% респондентів. Жінки-фахівці повідомляють про вищий рівень вторинного травматичного стресу, але водночас мають вище задоволення від допомоги порівняно з чоловіками [4].

Для соціальної сфери України критично важливо:

1. Проводити регулярні гендерні аудити не лише на рівні статистики, а й на рівні організаційної культури та механізмів підтримки.
2. Упроваджувати гендерно-чутливі програми профілактики вигорання, які враховують різні предиктори стресу для чоловіків (емоційне виснаження) та жінок (вторинна травматизація) [2].
3. Посилювати статус професії, долаючи стереотип про "жіночу" (а отже, другорядну) працю, що дозволить залучати більше чоловіків та збалансувати професійне середовище.

Науково обґрунтований та етично виважений підхід до дослідження гендерних аспектів є необхідною умовою для побудови інклюзивної, стійкої та ефективної системи соціального захисту, здатної відповідати на виклики воєнного та післявоєнного часу.

Список джерел інформації

1. Eagly, Alice H. and Johnson, Blair T., "Gender and Leadership Style: A Meta-Analysis" (1990). CHIP Documents. Paper 11. URL : http://digitalcommons.uconn.edu/chip_docs/1
2. Elboj, Carman et all. Feminization and burnout among female social workers. Journal of Social Work. January, 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/388343173_Feminization_and_burnout_among_female_social_workers

3. UN Women Ukraine Statement on International Equal Pay Day. Kyiv, 18 September 2025
URL: <https://ukraine.unwomen.org/en/stories/zayava/2025/09/rivna-oplata-pratsi-rivna-vlada-spryyannya-henderniy-rivnosti-u-vidnovlenni-ukrayiny>

4. Nataliia Gusak et all. Working With War-Affected Populations: Burnout and Secondary Traumatic Stress Among Ukrainian Mental Health Professionals. International Journal of Social Psychiatry. January 2026. DOI: 10.1177/00207640251409948.

Словець Г. Ю.,

Словець О. А.

США

ТЕРИТОРІАЛЬНІСТЬ АВТОРСЬКОГО ПРАВА В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ВИКЛИКИ ДЛЯ ГЛОБАЛЬНОГО ДОСТУПУ ДО ЗНАНЬ

У сучасних умовах цифровізації освіти викладачі все частіше використовують онлайн-платформи, такі як YouTube, Facebook, Instagram, Coursera, edX, TikTok, а також спеціалізовані освітні платформи для створення та поширення навчального контенту. Зокрема, вони можуть створювати онлайн-курси, розміщувати відеолекції та використовувати у навчальному процесі наукові статті, фрагменти книг, зображення чи відеоматеріали. Відбувається глобальний доступ до знань. З'являються нові формати навчання: відеолекції, мікронавчання, змішане навчання (blended learning); відкриті освітні ресурси (OER). Це підвищує залученість студентів і адаптує освіту до цифрового покоління.

Цифрове середовище фактично руйнує географічні бар'єри: студенти і викладачі отримують доступ до міжнародних джерел, досліджень і лекцій. Це особливо важливо для України в умовах дистанційного навчання та війни.

Розвиток правової культури, існуючі обмеження авторського права змушують викладачів і студентів розуміти і дотримуватись принципів інтелектуальної власності, формують етичне використання контенту.

Ці процеси є актуальними і для України, де в умовах цифрової трансформації освіти онлайн-навчання стало важливим інструментом забезпечення доступу до освіти. Це підсилює значення доступу до якісного освітнього контенту в цифровому середовищі.

Водночас такі матеріали часто є об'єктами авторського права, а їх використання без відповідного дозволу правовласника може розцінюватися як порушення. При цьому допустимість використання таких матеріалів суттєво відрізняється залежно від національного законодавства.

Зокрема, у США допускається ширше використання матеріалів в освітніх цілях, що

стимулює створення навчального контенту. Це сприяє академічній свободі у межах доктрини *fair use*, яка передбачає гнучкий підхід до оцінки правомірності використання творів.

В Україні правове регулювання авторського права загалом наближене до європейської моделі та передбачає визначені законом винятки для освітнього використання, однак не містить такої гнучкої доктрини, як *fair use*. Водночас українське законодавство поступово гармонізується з правом Європейського Союзу, що впливає на підходи до використання контенту в освітньому процесі.

У результаті одна й та сама дія може вважатися правомірною у США, але водночас - за відсутності відповідного винятку - розцінюватися як порушення в межах Європейського Союзу та України. Це створює правову невизначеність для викладачів, які використовують контент у транснаціональному цифровому середовищі.

У таких умовах саме онлайн-платформи фактично визначають доступність контенту, оскільки вони реагують на повідомлення про порушення авторського права та приймають рішення щодо його видалення або обмеження доступу відповідно до різних правових вимог.

Метою даного дослідження є аналіз впливу принципу територіальності авторського права на доступ до освітнього контенту в цифровому середовищі, а також визначення ролі цифрових платформ у формуванні практики обмеження такого доступу, з урахуванням міжнародного та українського контексту.

Авторське право традиційно має територіальний характер, що означає застосування національного законодавства до кожного випадку використання твору. Водночас цифрове середовище функціонує глобально, що ускладнює визначення юрисдикції та застосовного права.

Як зазначає Jane C. Ginsburg у праці "*Copyright Without Borders? Choice of Law and Jurisdiction in Cyberspace*", авторське право базується на принципі територіальності, тоді як цифрове середовище не має територіальних меж, що створює фундаментальний конфлікт між правом і реальністю Інтернету. Як наслідок виникає правова невизначеність. Через територіальність авторського права одна й та сама дія може бути законною у США і незаконною в ЄС чи Україні. Викладачі не завжди розуміють, що саме дозволено.

У таких умовах судова практика набуває особливого значення. Зокрема, Graeme B. Dinwoodie у статті "*A New Copyright Order: Why National Courts Should Create Global Norms*" підкреслює, що національні суди дедалі частіше фактично формують глобальні стандарти захисту авторського права, оскільки їхні рішення впливають на доступ до контенту за межами однієї держави.

Водночас ключову роль у сучасному цифровому середовищі відіграють онлайн-платформи, які забезпечують поширення контенту та реагують на повідомлення про порушення авторського права. Як зазначає Daphne Keller у роботі "*Internet Platforms: Observations on Speech, Danger, and Money*", в умовах правової невизначеності платформи часто застосовують розширені підходи до

видалення контенту з метою уникнення відповідальності, навіть якщо його використання може бути правомірним. У результаті зникають лекції, блокуються навчальні відео, обмежується доступ до джерел.

Платформи фактично стають “регуляторами знань”, приймають рішення замість судів. Це викликає занепокоєння, бо ці рішення непрозорі, немає практики їх ефективного оскарження. Розуміючи можливі проблеми, викладачі уникають використання матеріалів, спрощують курси, щоб уникнути ризиків. Це знижує якість освіти.

Важливим елементом правового регулювання діяльності онлайн-платформ є так званий механізм «safe harbor» (безпечної гавані), який передбачає обмеження відповідальності платформ за контент, розміщений користувачами. Зокрема, у США відповідно до §512 Digital Millennium Copyright Act (DMCA) платформи звільняються від відповідальності за порушення авторського права за умови, що вони оперативно реагують на повідомлення про порушення та видаляють відповідний контент. Аналогічні підходи існують і в праві Європейського Союзу, а також імплементуються в українське законодавство в рамках гармонізації з європейськими стандартами.

Через це платформи часто обирають найбільш обережний підхід і видаляють контент навіть у сумнівних випадках, що може обмежувати доступ до освітніх матеріалів.

Сучасна судова практика також підтверджує цю тенденцію. Зокрема, у справі *Glawischnig-Piesczek v Facebook Ireland Limited* Суд Європейського Союзу визнав можливість зобов’язання платформи здійснювати глобальне видалення контенту, включаючи ідентичні або подібні матеріали. У справі *Google LLC v Equustek Solutions Inc.* було застосовано глобальну заборону доступу до інформації.

Таким чином, незважаючи на формальну територіальність авторського права, його застосування у цифровому середовищі фактично набуває глобального характеру. Платформи, намагаючись діяти в межах різних правових систем, застосовують спрощені підходи до видалення контенту, що призводить до ситуації, коли доступ до освітніх матеріалів може бути обмежений навіть там, де їх використання є законним.

Отже, право залишається територіальним, а освіта - глобальною. Територіальність авторського права у поєднанні з глобальним характером цифрового середовища створює значні виклики для доступу до освітнього контенту. Діяльність цифрових платформ, спрямована на мінімізацію юридичних ризиків, призводить до застосування уніфікованих підходів до видалення контенту без урахування відмінностей між національними правовими системами.

У результаті доступ до знань обмежується не технічними, а правовими чинниками, що підкреслює актуальність подальшого розвитку підходів до гармонізації авторського права в цифровому середовищі.

Список джерел інформації

1. Dinwoodie G. B. *A New Copyright Order: Why National Courts Should Create Global Norms*.
2. Ginsburg J. C. *Copyright Without Borders? Choice of Law and Jurisdiction in Cyberspace*.
3. Keller D. *Internet Platforms: Observations on Speech, Danger, and Money*.
4. Directive (EU) 2019/790 of the European Parliament and of the Council of 17 April 2019 on copyright and related rights in the Digital Single Market.
5. 17 U.S.C. § 512 (Digital Millennium Copyright Act).

*Мирна С. О.,
Панфілов Ю. І.
м. Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В НОВИХ РЕАЛІЯХ ЖИТТЯ

З початку повномасштабної війни кожен українець проживає цілий калейдоскоп почуттів. Це і страх за своє життя або життя близьких людей, і злість на окупантів, і розпач від усвідомлення власного безсилля, і туга за нереалізованими планами, і втома від постійного напруження. Багато українців літнього віку залишаються у своїх домівках, навіть, якщо їхні міста і села окуповані, та в своїй більшості без підтримки близьких.

Кожна людина не повинна почуватися самотньою і заслуговує на гідну старість. Турбота про людей похилого віку в Україні – необхідна кожної хвилини. Вони мають право на користування всіма соціально-економічними та особистими правами і свободами, закріпленими Конституцією України, Законами України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні», «Про загальнообов’язкове державне пенсійне страхування», іншими законодавчими актами, які регулюють відносини у цій сфері. В Україні діє понад 60 нормативних актів щодо соціального захисту людей похилого віку. При розробці соціальної політики в сучасній Україні, з одного боку, дотримувалися міжнародних стандартів і нормативних актів, а з другого - враховувалися суто національні аспекти - існуюча традиція, досвід, практика.

Люди похилого віку належать до вразливих категорій населення, які мають соціальний захист держави. Система соціального захисту людей похилого віку ґрунтується на комплексі законодавчих, економічних і соціальних гарантій. В системі соціального захисту поєднуються: «соціальне забезпечення (соціальне страхування та державна соціальна допомога); пільги; компенсації (матеріальна допомога, надбавки, доплати) та соціальні послуги (допомога у кризових життєвих обставинах) [3]».

Економічна складова соціального захисту полягає у накопиченні та перерозподілі державних та інших ресурсів на користь людей похилого віку, які потребують суспільної підтримки. Кошти розподіляються для надання соціальних виплат, соціальної допомоги, виплат по державному соціальному страхуванню та ін.

Правова складова соціального захисту полягає у законодавчому гарантуванні привілеїв та прав людей похилого віку на суспільний захист і підтримку (субсидії, пільги, соціальне житло тощо).

Соціальне забезпечення в системі соціального захисту людей похилого віку включає: пенсійні виплати, матеріальну допомогу, компенсації, індексації та пільги, соціальні послуги тощо.

Повномасштабне вторгнення стало викликом для всіх сфер — не винятком стала і соціальна, яка опікується вразливими, малозахищеними та незахищеними категоріями населення.

Було важливо екстрено під час воєнного стану забезпечити для всіх людей з інвалідністю та людей похилого віку, які цього потребують, можливість якнайшвидше отримати притулок та необхідний догляд, в тому числі в стаціонарних умовах в будь-якому місці України, де вони перебувають, незалежно від задекларованого місця проживання.

Під час воєнних дій швидкість прийняття таких рішень – часто питання життя та смерті в буквальному сенсі. Тому в крайньому разі достатньо було однієї заяви, яку можна подати не лише до уповноваженого органу, але безпосередньо до надавача послуг. І щоб від моменту її подання до отримання послуги минало не більше доби.

Відповідно до ухваленого рішення Уряду під час воєнного або надзвичайного стану людям з інвалідністю та літнім людям екстрено (кризово) можуть надаватися наступні соціальні послуги: інформування, консультування, консультативний кризовий телефон; надання притулку, нічний притулок, короткотермінове проживання; екстрене (кризове) втручання; представництво інтересів; підтримане проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю, бездомних осіб; соціальний супровід сімей або осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах; догляд вдома, догляд стаціонарний, денний догляд, денний догляд дітей з інвалідністю, паліативний догляд; соціально-психологічна реабілітація; натуральна допомога; переклад жестовою мовою; транспортні послуги [4].

Найбільш поширеним видом допомоги людям похилого віку під час війни є гуманітарна допомога, яка надається за рахунок благодійних, спонсорських та інших коштів приватних осіб чи організацій. Гуманітарна допомога, найчастіше, надається не грошима, а товарами. Вона може, також, надаватися у вигляді послуг або виконаних робіт іноземними чи вітчизняними надавачами (наприклад, по відновленню зруйнованого житла, створенню модульних будинків тимчасового проживання тощо).

Отже, соціальний захист забезпечує реалізацію програм соціального забезпечення людей

похилого віку, соціального страхування, соціальної допомоги, соціальних пільг тощо.

Світова та вітчизняна практика засвідчують, що соціальні послуги є найбільш ефективним видом соціальної допомоги особам похилого віку за умов реалізації принципів індивідуального підходу та адресності. Тобто ефективний соціальний захист репрезентується не лише через гарантовані державою соціальні виплати, а й, насамперед, через розвинену мережу соціальних послуг, які надають, орієнтуючись на особливості і потреби різних категорій клієнтів.

Список джерел інформації

1. Мокрицька Н. П. Право соціального забезпечення : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 536 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua> › мокрицька_30-11-20
2. Про соціальні послуги: Закон України від 17 січня 2019р. №2671-VII. Редакція від 27.04.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення 03.04.2023)
3. Сотнікова Ю.В. Класифікація видів та форм соціального захисту в Україні. *Сучасні проблеми управління підприємствами: теорія та практика – матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків – м. Торунь, 16 квітня 2021 року*. Дніпро: Середняк Т. К., 2021. С. 149-151.
URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/25781/1/%D0%A4%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2.pdf>
4. Соціальні послуги, які надаються під час воєнного стану та останні зміни у цій сфері. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/21778.html>

М'яшина А. В.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. У тезах розглянуто особливості соціальної підтримки молоді в умовах сучасних суспільних викликів. Проаналізовано основні напрями соціальної допомоги, зокрема психологічну, освітню та матеріальну підтримку. Визначено ключові проблеми та перспективи вдосконалення системи соціального захисту молоді.

Ключові слова: соціальна підтримка, молодь, соціальна політика, психологічна допомога, соціальні послуги.

Вступ.

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значними соціально-

економічними та політичними змінами, що безпосередньо впливають на становище молоді. В умовах війни, нестабільності та швидких трансформацій молоді люди стикаються з численними викликами, серед яких безробіття, психологічний стрес, обмежений доступ до якісної освіти та соціальних ресурсів[1].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення системи соціальної підтримки молоді, яка має відповідати сучасним потребам та сприяти її успішній інтеграції в суспільство.

Мета та завдання дослідження.

Метою дослідження є визначення особливостей соціальної підтримки молоді в сучасних умовах.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. проаналізувати основні напрями соціальної підтримки молоді;
2. визначити ключові проблеми у сфері соціального захисту;
3. окреслити перспективи вдосконалення соціальної політики щодо молоді.

Матеріали та методи дослідження.

Методологічною основою дослідження є аналіз наукових джерел з проблем соціальної роботи та соціальної політики. У роботі використано загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію теоретичних підходів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Соціальна підтримка молоді є важливим елементом державної соціальної політики, спрямованої на забезпечення належного рівня життя та створення умов для самореалізації молодого покоління[2].

У сучасних умовах можна виокремити кілька основних напрямів соціальної підтримки молоді. Перший напрям – матеріальна підтримка, яка включає державні виплати, стипендії, соціальні допомоги та програми підтримки молодих сімей. Однак обмеженість фінансових ресурсів держави часто знижує ефективність цього виду допомоги.

Другий напрям – освітня підтримка, що передбачає доступ до якісної освіти, можливості професійного розвитку, участь у міжнародних програмах та стажуваннях. Освіта виступає ключовим фактором соціальної мобільності молоді[3].

Третій напрям – психологічна підтримка, яка набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану. Молодь часто переживає стрес, тривожність та емоційне виснаження, що потребує професійної допомоги та розвитку системи психологічних сервісів.

Четвертий напрям – соціальна інтеграція та зайнятість, що включає сприяння працевлаштуванню, розвиток молодіжного підприємництва та участь у громадському житті. Важливу роль у цьому відіграють державні та громадські організації.

Разом з тим існує низка проблем, що ускладнюють ефективну соціальну підтримку молоді. Серед них: недостатнє фінансування соціальних програм, нерівний доступ до послуг у різних регіонах, низький рівень обізнаності молоді про наявні можливості.

Водночас позитивною тенденцією є активізація діяльності громадських організацій та міжнародних фондів, які реалізують проекти підтримки молоді, спрямовані на розвиток її потенціалу та підвищення якості життя.

Висновки.

Соціальна підтримка молоді є важливим чинником стабільного розвитку суспільства[2]. У сучасних умовах вона має комплексний характер і включає матеріальну, освітню, психологічну та соціальну складові.

Ефективність соціальної підтримки залежить від узгодженості дій державних органів, громадських організацій та самих молодих людей. Важливим є подальше вдосконалення соціальної політики, підвищення доступності послуг та орієнтація на реальні потреби молоді.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку інноваційних підходів до соціальної підтримки молоді, зокрема з використанням цифрових технологій та інтеграції міжнародного досвіду.

Список джерел інформації

1. Безпалько О. В. Соціальна робота з молоддю : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2018. 312 с.
2. Сидоренко В. В. Соціальна політика України: сучасний стан і перспективи розвитку. Київ: КНЕУ, 2019. 256 с.
3. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Соціологія молоді : навч. посіб. Київ: Наукова думка, 2017. 278 с.
4. Міністерство соціальної політики України : офіц. сайт. URL: <https://www.msp.gov.ua>

*Свистун К. Є.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна*

ТРАВМА-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ З ВРАЗЛИВИМИ ГРУПАМИ НАСЕЛЕННЯ

Анотація. У тезах розглянуто теоретико-методологічні засади впровадження травма-орієнтованого підходу в діяльність фахівців соціальної сфери. Проаналізовано психологічні аспекти

взаємодії з вразливими групами населення, що зазнали травматичного досвіду. Окреслено принципи безпеки, довіри та розширення прав і можливостей клієнта як базові складові ефективної соціальної роботи в умовах сучасних викликів.

Ключові слова: травма-орієнтований підхід, соціальна робота, вразливі групи населення, психологічна травма, вторинна травматизація.

Вступ. Сучасне українське суспільство перебуває в умовах тривалої соціально-психологічної кризи, спричиненої збройним конфліктом, вимушеним переміщенням мільйонів громадян, втратою близьких, житла та звичного способу життя. Ці категорії, поряд із постраждалими від домашнього насильства, особами з інвалідністю та малозабезпеченими сім'ями, становлять основу вразливих груп населення, які звертаються до системи соціального забезпечення. Психологічні дослідження свідчать, що значна частина цих осіб перебуває у стані посттравматичного стресового розладу, хронічної тривоги, депресії або складної травми [1; 5]. Традиційна модель соціальної роботи, зосереджена переважно на матеріальній допомозі та юридичному супроводі, часто ігнорує психологічні потреби клієнтів, що може призводити до ретравматизації [4]. Тому актуальним є впровадження травма-орієнтованого підходу (Trauma-Informed Care), який інтегрує знання психології травми в повсякденну практику соціального працівника [2].

Мета тез (дослідження). Проаналізувати психологічні аспекти взаємодії соціального працівника з представниками вразливих груп населення в межах травма-орієнтованого підходу та визначити ключові принципи його реалізації в системі соціального забезпечення.

Завдання дослідження: по-перше, схарактеризувати основні психологічні наслідки травми, які впливають на комунікацію клієнта з фахівцем соціальної сфери; по-друге, виокремити ризики ретравматизації, що виникають при стандартних процедурах соціального забезпечення; по-третє, окреслити базові принципи травма-орієнтованої комунікації для соціальних працівників; по-четверте, запропонувати рекомендації щодо інтеграції психологічних знань у професійну діяльність фахівців соціальної сфери.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів. По-перше, метод аналізу наукової психологічної та соціально-педагогічної літератури дозволив опрацювати джерела з проблематики посттравматичного стресового розладу (праці Дж. Герман [1], С. Блум та Б. Фаррагер [4]) та травма-орієнтованої допомоги (М. Гарріс та Р. Фаллот [3]). По-друге, метод систематизації та узагальнення застосовано для структурування вітчизняних і зарубіжних підходів до роботи з вразливими групами, зокрема дослідження Ю. Бриндікова та Н. Коляди [5]. По-третє, порівняльний аналіз традиційної та травма-орієнтованої моделей соціального забезпечення дав змогу виявити переваги останньої [4].

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що травма-орієнтований підхід у соціальній роботі являє собою концептуальну рамку,

яка передбачає розуміння впливу травми на життя людини та інтеграцію цього знання в організаційні процеси. Як зазначають М. Гарріс та Р. Фаллот, ключовим є перехід від запитання «Що з тобою не так?» до запитання «Що з тобою сталося?», що дозволяє зняти з клієнта тягар відповідальності та спрямувати увагу на пошук ресурсів подолання [3].

Психологічні аспекти взаємодії в межах ТОП розкриваються через три ключові принципи. Перший принцип – безпека. Для особи з травматичним досвідом світ сприймається як загрозовий. Соціальний працівник має створити середовище, яке мінімізує тригери: забезпечити передбачуваність зустрічей, конфіденційність, можливість контролювати дистанцію та темп взаємодії. Другий принцип – довіра та прозорість. Відновлення довіри до соціальної системи є психологічним фундаментом для подальшої допомоги. Це реалізується через чітке інформування клієнта про його права, межі компетенції фахівця та можливі наслідки втручання. Третій принцип – розширення прав та можливостей (empowerment). Традиційна патерналістська модель часто відтворює динаміку «влада – безсилля». Натомість ТОП акцентує увагу на сильних сторонах клієнта, його здатності до вибору. Соціальний працівник виступає фасилітатором, який допомагає віднайти внутрішні ресурси [4].

Особливої уваги заслуговує проблема вторинної травматизації фахівців. Як доводять Ч. Фігерлі та Б. Бріджер, систематичне зіткнення з травматичними розповідями клієнтів впливає на когнітивну схему соціального працівника, призводячи до появи симптомів, подібних до ПТСР [2]. Це вимагає запровадження обов'язкової супервізії та групової рефлексії як невід'ємної частини професійної діяльності.

У ході обговорення результатів виявлено суперечності між декларованими принципами ТОП та реальною практикою соціальних установ в Україні. Основними бар'єрами є: високе навантаження на фахівця, недостатній рівень психологічної компетентності соціальних працівників, відсутність міжвідомчої координації. Водночас позитивним прикладом є діяльність неурядових організацій, які впроваджують супервізійну підтримку та тренінги з психотравматології [5].

Практична реалізація травма-орієнтованого підходу потребує розвитку у фахівців соціальної сфери спеціальних комунікативних навичок: використання відкритих запитань замість звинувачувальних, уникання фраз, які знецінюють досвід клієнта, застосування технік «заземлення» при ознаках дисоціації або паніки [3; 4]. В українському контексті особливої значущості набуває впровадження ТОП у роботі з ветеранами війни та внутрішньо переміщеними особами. Як зазначають Ю. Бриндіков та Н. Коляда, ефективна соціальна робота з цими категоріями неможлива без урахування специфіки бойової травми та тривалого періоду реадaptaції [5].

Висновки. Травма-орієнтований підхід у соціальній роботі не є психотерапією, однак він вимагає від фахівця глибокого розуміння психологічних механізмів травми. Результати дослідження засвідчили, що впровадження цього підходу підвищує ефективність соціального

забезпечення: клієнти рідше уникають візитів, більш охоче розкривають свої актуальні потреби, що прискорює процес надання допомоги. Основними перешкодами на шляху впровадження є недостатня психологічна підготовка соціальних працівників, високе навантаження та інертність бюрократичної системи. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку тренінгових програм для соціальних працівників з формування навичок травма-чутливої комунікації.

Список джерел інформації

1. Герман Д. Психологічна травма та відновлення: наслідки насильства – від домашнього аб'юзу до політичного терору / пер. з англ. Харків: Видавництво «Ранок», 2020. 464 с.
2. Фігерлі Ч., Бріджер Б. Вторинна травматизація. Енциклопедія травми / за ред. Ч. Фігерлі. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2012. С. 617-620.
3. Гарріс М., Фаллот Р. Використання теорії травми для розробки систем послуг. Нові напрями в послугах психічного здоров'я. 2001. № 89. С. 1-112.
4. Блум С., Фаррагер Б. Відновлення притулку: нова операційна система для травма-орієнтованих систем допомоги. Oxford: Oxford University Press, 2013. 336 с.
5. Бриндіков Ю. Л., Коляда Н. М. Травма-орієнтований підхід у соціальній роботі з ветеранами війни та членами їхніх сімей. Соціальна робота та соціальна освіта. 2022. № 1 (8). С. 62-71.

*Сівоченко П. В.,
Грень Л. М.
м. Харків, Україна*

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Ментальне здоров'я населення є одним із ключових індикаторів добробуту суспільства і водночас однією з найбільш вразливих його складових в умовах сучасних викликів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, розлади психічного здоров'я є однією з провідних причин інвалідизації у світі, а збройні конфлікти підвищують їх поширеність серед населення щонайменше вдвічі [2]. В Україні, що з 2022 року перебуває в умовах повномасштабної війни, мільйони людей – ветерани, внутрішньо переміщені особи, родини загиблих, мирні мешканці прифронтових районів – потребують психосоціальної підтримки, яку система охорони психічного здоров'я самостійно забезпечити не в змозі.

У цьому контексті соціальна робота набуває ролі, що виходить далеко за межі традиційного розуміння соціального захисту. Соціальні працівники опиняються на передньому краї надання

допомоги людям у кризових станах, виконуючи водночас функції посередника, координатора та безпосереднього надавача психосоціальної підтримки. Водночас ефективність соціальної роботи у цій сфері не є беззаперечною: існують суттєві обмеження та ризики, які потребують критичного аналізу.

Системний розгляд як позитивних ефектів, так і обмежень соціальної роботи у підтримці ментального здоров'я є необхідним для вироблення обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку цієї сфери в Україні.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. Теоретичні засади соціальної роботи висвітлено у наукових працях Л. Т. Тюття та І. Б. Іванової [5], М. П. Лукашевича та М. В. Туленкова [3], які розкривають її функції, методи та ціннісні основи. Концептуальні підходи до сучасної соціальної роботи у глобальному вимірі систематизовано у праці М. Рауне [4]. Проблема ментального здоров'я як соціального феномену та пріоритетного напрямку охорони здоров'я відображена у звітних документах ВООЗ [2]. Нормативно-правову основу соціальної роботи в Україні закріплено у відповідному законодавстві [1]. Зв'язок між соціальними детермінантами та станом психічного здоров'я визнано у міжнародних наукових колах пріоритетним напрямом досліджень.

Мета статті: обґрунтувати роль соціальної роботи у підтримці ментального здоров'я населення – виявити як її позитивні ефекти, так і наявні обмеження – та визначити пріоритетні напрями розвитку цієї сфери в умовах сучасних викликів.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я визначається ВООЗ як стан благополуччя, при якому людина реалізує власний потенціал, долає звичайні життєві стреси, продуктивно працює та робить внесок у розвиток своєї громади [2]. Таке визначення принципово виходить за межі суто медичного розуміння психічного здоров'я як відсутності хвороби: воно акцентує соціальний, функціональний і ресурсний виміри. Саме цей підхід є органічно близьким до парадигми соціальної роботи, яка традиційно зосереджена на посиленні соціального функціонування людини та її зв'язків із громадою.

Соціальна робота як інституція та як вид діяльності являє собою систему допомоги індивідам, сім'ям, групам і громадам у подоланні соціальних проблем. Л. Т. Тюття та І. Б. Іванова визначають соціальну роботу як діяльність, що поєднує наукові знання, практичні навички та ціннісні орієнтації для покращення соціального функціонування особистості [5]. М. Рауне підкреслює трансформативний характер соціальної роботи: вона не лише допомагає людям пристосуватись до існуючих умов, а й прагне змінювати самі ці умови задля більшої соціальної справедливості [4]. Закон України «Про соціальні послуги» визначає соціальні послуги як комплекс заходів із надання допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах [1].

Позитивна роль соціальної роботи у підтримці ментального здоров'я населення реалізується

через кілька взаємопов'язаних механізмів. По-перше, соціальна робота є доступним першим рівнем психосоціальної підтримки для тих, хто не звернувся б до психіатричної служби через стигму, недоступність або незнання про існуючу допомогу. Відповідно до даних ВООЗ, у країнах з низьким і середнім рівнем доходу лише 2% бюджету охорони здоров'я виділяється на психічне здоров'я, що означає хронічну нестачу психіатричних ресурсів [2]. Соціальна робота частково компенсує цей дефіцит. По-друге, кейс-менеджмент – індивідуальний супровід клієнта через систему послуг – є особливо ефективним у роботі з особами у кризових станах, оскільки забезпечує безперервність допомоги і координацію між різними фахівцями. По-третє, групова робота у форматі підтримуючих груп для переміщених осіб, родин загиблих, ветеранів дозволяє подолати соціальну ізоляцію – один із провідних факторів ризику погіршення ментального здоров'я. По-четверте, соціальна робота відіграє важливу роль у боротьбі зі стигматизацією психічних розладів через просвітницьку та інформаційну діяльність у громаді [3].

Водночас необхідно чесно визнати суттєві обмеження та ризики, притаманні соціальній роботі у сфері ментального здоров'я. По-перше, соціальні працівники, які систематично надають допомогу людям у кризових станах, самі є групою ризику щодо вигорання та вторинної травматизації. Без належної супервізії та системи психологічної підтримки фахівців якість допомоги неминуче знижується. По-друге, соціальна робота не замінює спеціалізованої психіатричної та психологічної допомоги: у випадках клінічних розладів некваліфіковане втручання може завдати шкоди. Межі компетенції соціального працівника не завжди чітко усвідомлюються ні самими фахівцями, ні клієнтами, що створює ризики. По-третє, існує небезпека формування залежності клієнта від допомоги замість відновлення його власних ресурсів, що суперечить базовому принципу соціальної роботи – емпاورменту [4]. По-четверте, хронічне недофінансування соціальної сфери в Україні призводить до того, що фахівці несуть надмірне навантаження, а клієнти отримують допомогу нижчої якості або не отримують її взагалі.

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить, що найбільш ефективні системи підтримки ментального здоров'я засновані на інтеграції соціальної роботи, психологічної та психіатричної допомоги у рамках міждисциплінарних команд [2]. В умовах воєнного часу особливого значення набуває психосоціальна підтримка, що передбачає одночасне вирішення практичних потреб клієнта (житло, документи, працевлаштування) та його емоційних і соціальних потреб. М. Лукашевич та М. Туленков наголошують, що соціальна робота найбільш ефективна тоді, коли вона не лише адаптує людину до середовища, а й перетворює саме середовище – усуває соціальні чинники, що погіршують ментальне здоров'я [3].

На підставі проведеного аналізу проблеми можна зробити наступні **висновки**: ментальне здоров'я є невід'ємною складовою загального добробуту особистості, а його підтримка вимагає не лише медичного, а й соціального втручання. Соціальна робота відіграє важливу і незамінну роль у

цій сфері завдяки своїй доступності, орієнтації на соціальне функціонування та здатності діяти на рівні громади. Водночас ефективність соціальної роботи у підтримці ментального здоров'я обмежена ризиками вигорання фахівців, можливою підміною спеціалізованої допомоги та хронічним недофінансуванням галузі. В умовах воєнного часу роль соціальної роботи суттєво зростає, але одночасно зростають і вимоги до кваліфікації фахівців та якості міжвідомчої координації. Перспективним вважаємо розвиток міждисциплінарних моделей психосоціальної підтримки та впровадження обов'язкової супервізії для соціальних працівників, що надають допомогу в умовах кризи.

Список джерел інформації

1. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 № 2671-VIII.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19>
2. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva : WHO, 2022. 296 p. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
3. Лукашевич М. П., Туленков М. В. Соціальна робота: теорія і практика. Київ: МАУП, 2003. 408 с. https://caravela.com.ua/index.php?route=product/product&product_id=88
4. Payne M. Modern Social Work Theory. Basingstoke : Palgrave Macmillan, 2014. 400 p. https://books.google.com/books/about/Modern_Social_Work_Theory_Fourth_Edition.html?id=5K0SDQAAQBAJ
5. Тюття Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота: теорія і практика. Київ: Знання, 2008. 574 с. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28505/1/Rudenko.pdf>

Секція 5.

Психологічні основи ментального здоров'я, розвитку, освіти та самореалізації особистості

*Chelik Emir Hidir,
Vorobiova Yevheniia
Kharkiv, Ukraine*

THE ROLE OF SOCIAL INTELLIGENCE IN RESOLVING INTERPERSONAL CONFLICTS

Modern society is characterized by a high intensity of social contact, which inevitably leads to the emergence of interpersonal conflicts. The effectiveness of their solution depends not only on objective circumstances but also on the internal resources of the individual, among which social intelligence occupies a key place. It allows a person not only to understand the behavior of others but also to predict the consequences of their own actions in complex communicative situations.

Social intelligence is seen as the ability to understand people, their feelings, and intentions. In the context of professional training of specialists, it is part of professional competence, which is based on the ability to carry out partnership interactions and make effective decisions.

Scientists attribute some "soft" competencies to the structure of social intelligence, in particular:

- Critical thinking that allows you to objectively assess the causes of the conflict.
- Tolerance, which is necessary for the perception of alternative points of view.
- Cognitive flexibility, which provides the ability to quickly switch between different

behavioral strategies depending on the context of the situation.

Social competence acts as a tool for the formation of new subject-subject models of behavior, which allow abandoning destructive confrontation in favor of cooperation.

The mechanisms of influence of social intelligence on the course of the conflict assume that the constructive resolution of the conflict requires an active and conscious approach from the participants.

A high level of social intelligence ensures the implementation of the following stages of overcoming the crisis:

1. Analysis of reality and clarification of the problem. A person with developed social intelligence is able to clearly differentiate the emotional state of partners from the substantive essence of the conflict. This correlates with coaching models (such as GROW), where the first step is to be aware of the current situation and identify obstacles.

2. Establishing feedback. Systemic communication, built on questions and high-quality feedback, helps conflict participants find a joint solution on their own.

3. Search for touch points. Social intelligence allows participants' personal qualities to be used to move towards a goal together, turning the conflict into a development zone.

Practical conflict management tools suggest that improving the effectiveness of interpersonal interaction is appropriate to implement technologies that stimulate awareness. In particular, the use of the SMART methodology allows the participants in the conflict to set specific and realistic goals for their settlement. The GROW model (goal - reality analysis - potential - action) can be adapted to mediate conflicts, as it aims to support the subject and identify hidden resources for reconciliation.

The «Pyramid of Logical Levels» by R. Dilts, which help identify problem areas in the values and beliefs of conflicting parties, which is often the real cause of long-term misunderstandings, plays an important role.

Therefore, the role of social intelligence in the resolution of interpersonal conflicts is decisive, as it ensures the transition from authoritarian methods of pressure to partnership, subject-subject interaction. The development of social competence and mastery of coaching techniques (SMART, GROW) allows the individual not only to effectively eliminate tension, but also to use conflict as a tool for personal and professional growth.

*Khrypunova Alina,
Vorobiova Yevheniia
Kharkiv, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL HYGIENE AND ENERGY MANAGEMENT AS THE BASE OF A TEACHER'S PROFESSIONAL EFFECTIVENESS

In today's academic environment, characterized by a state of constant uncertainty (VUCA-world), the traditional understanding of the teacher's effectiveness as a set of pedagogical competencies and scientific output alone is outdated. The concept of "Efficiency 2.0" shifts the focus to an anthropocentric approach, where the state of the subject of activity itself becomes the priority. Psychological hygiene and energy management become not just "desired skills", but a fundamental base without which the realization of the teacher's intellectual potential is impossible.

The teacher's psychological hygiene is a system of measures aimed at preserving mental health and preventing maladaptation. According to C. Maslach [1], the teaching profession belongs to the highest risk group for the occurrence of emotional burnout syndrome (Burnout Syndrome) due to the high intensity of interpersonal interaction.

The following key components of a teacher's psych hygiene can be distinguished:

- An information diet that involves the teacher deliberately limiting the flow of digital content outside of working hours (prevention of "digital fatigue").
- The differentiation of the teacher's roles lies in his readiness for cognitive switching between the roles of "expert", "mentor", and "personality", which is implemented through techniques of ecological exit from the professional context.
- Setting boundaries in the teacher's work is the establishment of clear time and communication frameworks in interaction with students and administration.

It is also important to note that traditional time management in higher education often proves ineffective because it focuses on time as a linear resource. However, the teacher's professional activity requires high cognitive flexibility and creative return, which depends not on the number of hours, but on the quality of energy that the teacher spends within the scope of his activity.

In particular, J. Loer and T. Schwartz [2], in their concept of "The Power of Full Engagement," emphasize that energy is the main fuel of high performance.

1. Summarizing scientific theories, we offer the following model of management of four types of energy for the teacher:
2. Physical energy that forms the basic level (sleep, nutrition, physical activity) and ensures viability.
3. Emotional energy is the ability to empathize and create a positive climate when working with students. It is regulated through emotional intelligence techniques.
4. Mental energy involves the ability to concentrate and plan creatively. It requires periods of intense focus and complete shutdown.
5. Spiritual energy is a clear awareness of meanings and compliance of professional activity with the level of the Mission, according to the concept of R. Dilts [3].

It is also important to note that for the practical implementation of energy management principles in academic life, it is advisable to use the coaching tool "Wheel of Energy Balance". Using this technique, the teacher assesses the level of satisfaction with his own energy in key professional areas [4].

In addition to applying the identified approaches, an important strategy is the implementation of "recovery rituals" between pairs or during the inspection of works. For example, the use of the "Pomodoro" technique is not as a time control tool, but as a tool to conserve mental energy through planned short periods of complete defocus [5].

Thus, the psychological hygiene and energy management of the teacher is not an act of selfishness, but, on the contrary, represents an ethical obligation to students and the academic community. A teacher in a state of energy deficit is not capable of mentoring and forming critical thinking among students.

References

1. Maslach C., Leiter M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for world health. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps. 20311.
 2. Loehr J., Schwartz T. (2003). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. Free Press.
 3. Dilts, R. (1990). *Changing Belief Systems with NLP*. Meta Publications.
 4. Seligman M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Whitmore J. (2017). *Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership*. Nicholas Briley Publishing.

*Блудова А. В.,
Хавіна І. В.
м. Харків, Україна*

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Соціальні мережі сьогодні перестали бути просто інструментом спілкування – вони стали постійним середовищем, у якому перебуває студент. Саме тому питання їхнього впливу на навчальну поведінку набуває особливої актуальності. Одним із найпомітніших ефектів цього впливу є прокрастинація -тенденція відкладати виконання важливих завдань, навіть усвідомлюючи негативні наслідки такого відтермінування. У студентському середовищі це явище часто проявляється не як лень, а як спосіб швидкого емоційного “виходу” з напруження, яке викликає навчальне навантаження.

У сучасній психології прокрастинація розглядається як прояв порушення саморегуляції. Згідно з П. Стілом, вона виникає як результат взаємодії імпульсивності, суб’єктивної цінності завдання та часової перспективи, коли перевага надається короткостроковому емоційному полегшенню [4]. У цьому сенсі прокрастинація є наслідком конфлікту між когнітивною оцінкою завдання та емоційною реакцією на нього. Додатково О. В. Лісова підкреслює, що у студентів прокрастинація часто виконує функцію зниження тривожності, пов’язаної з оцінюванням та страхом невдачі, тобто має характер емоційного уникання [1].

Соціальні мережі в цьому процесі виступають як доступний механізм швидкого емоційного полегшення. Дослідження А. Майер та Л. Рейнеке показують, що використання онлайн-платформ може тимчасово покращувати емоційний стан, формуючи цикл «стрес → уникання → полегшення», який закріплює звичку звертатися до цифрового середовища у відповідь на навчальне навантаження

[3]. Крім того, інтенсивне використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням здатності до тривалої концентрації та погіршенням глибини когнітивної обробки інформації, що додатково підсилює прокрастинаційні тенденції [2]. Таким чином, соціальні мережі одночасно виконують роль емоційного регулятора та фактора послаблення самоконтролю.

Емпіричною основою роботи є дослідження Адріана Майєр та Леонарда Рейнеке, проведене у Johannes Gutenberg University Mainz, у якому взяли участь близько 800 респондентів ($n \approx 800$, у частині вибірок — до 818 осіб). У вибірку входили студенти та молоді користувачі інтернету. Дослідження мало кореляційний дизайн і було спрямоване на виявлення зв'язку між прокрастиною як особистісною рисою, використанням інтернету та показниками психологічного благополуччя.

Отримані результати цього дослідження демонструють статистично стійкий зв'язок між високим рівнем прокрастинації та інтенсивним використанням соціальних мереж як форми емоційного уникання. Зокрема, респонденти з вираженою прокрастинаційною схильністю частіше використовували цифрові платформи у відповідь на навчальні вимоги або ситуації когнітивного навантаження. Водночас встановлено, що хоча використання соціальних мереж забезпечує короткострокове покращення емоційного стану, у довготривалій перспективі воно асоціюється зі зростанням рівня стресу та зниженням загального психологічного благополуччя. Це дозволяє інтерпретувати соціальні мережі як фактор, що підтримує механізми прокрастинації через негативне підкріплення та емоційне уникання.

Соціальні мережі є значущим чинником формування прокрастинації у студентів, оскільки поєднують функції емоційної регуляції та поведінкового уникання. Вони забезпечують швидке зниження емоційної напруги, що підсилює ймовірність повторного використання у ситуаціях навчального навантаження. Прокрастинація у цьому контексті є не просто браком організованості, а складним психологічним феноменом, у якому взаємодіють емоційні реакції, когнітивна оцінка завдань та особливості саморегуляції. Отримані дані підтверджують, що соціальні мережі можуть виступати “тригером циклу уникання”, де короткочасне полегшення підтримує довготривалу прокрастинаційну поведінку. Практично це вказує на необхідність розвитку у студентів навичок емоційної саморегуляції та усвідомленого контролю цифрової активності.

Список джерел інформації

1. Лісова О. В. Прокрастинація у студентському середовищі / О. В. Лісова // Психологічний журнал. №5. – 2019. С. 45–52.
2. Meier A., Reinecke L. The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning. Journal of Behavioral Addictions. 2018.

3. Rozgon K. V. Вплив соціальних мереж на когнітивні процеси студентів / K. V. Rozgon // Освітологічний дискурс. №2. – 2020. С. 112–118.

4. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. New York: HarperCollins, 2017.

*Бойчук Т. В.,
Панфілов Ю. І.
м. Харків, Україна*

ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

У сучасних умовах глобальної нестабільності, зростання кількості кризових і травматичних подій, зокрема пов'язаних із воєнними конфліктами, проблема психологічної стійкості (resilience) набуває особливої наукової та практичної значущості. Здатність особистості зберігати психічне благополуччя, ефективність функціонування та відновлюватися після дії стресогенних факторів розглядається як ключовий ресурс адаптації в умовах невизначеності та загрози.

Попри значну кількість досліджень, у сучасній психології відсутнє єдине усталене визначення психологічної стійкості. Це зумовлено багатовимірністю феномену, а також існуванням різних теоретико-методологічних підходів до його інтерпретації. У науковій літературі психологічна стійкість трактується як результат адаптації, сукупність ресурсів, динамічний процес взаємодії особистості із середовищем або як здатність до смислової інтеграції травматичного досвіду.

Водночас спостерігається тенденція до редукції цього складного феномену - зведення його до окремих показників, таких як відсутність психопатологічних симптомів (наприклад, немає тривоги чи ПТСР) або збереження зовнішнього функціонування (людина працює — значить «стійка»). Подібний підхід не враховує внутрішніх психологічних процесів, ігнорується внутрішній стан, емоційні переживання, смислових трансформацій та ролі соціального середовища, що обмежує можливості адекватного розуміння психологічної стійкості.

У зв'язку з цим актуальним є теоретико-методологічний аналіз основних підходів до визначення психологічної стійкості та обґрунтування інтегративного підходу, який дозволяє розглядати її як багатовимірне, динамічне та контекстуально зумовлене явище.

У межах траєкторного підходу психологічна стійкість визначається через результат адаптації після травматичного впливу. Стійкою вважається особа, яка не демонструє виражених психопатологічних симптомів, зберігає соціальне функціонування та повертається до докризового

рівня благополуччя.

Водночас деякі дослідники підкреслюють обмеженість такого підходу, оскільки він редукує складний внутрішній процес адаптації до зовнішніх показників.

Суттєвою методологічною проблемою сучасних досліджень є редукція психологічної стійкості до окремих аспектів. Зокрема, спостерігаються такі форми редукції: до відсутності психопатології (наприклад, Посттравматичний стресовий розлад); до збереження зовнішнього функціонування; до стабільної особистісної риси; до індивідуального рівня (без урахування соціального контексту); до короткострокового результату; до одного методу вимірювання.

Подібні підходи ігнорують: внутрішній досвід особистості; емоційну ціну адаптації; відкладені наслідки травми; роль соціального середовища. У зв'язку з цим доцільним є використання більш комплексних підходів.

Одним з сучасних підходів є ресурсний підхід. Він розглядає психологічну стійкість як сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують здатність протистояти стресу. До таких ресурсів належать: особистісні (самоефективність, емоційна регуляція); когнітивні (гнучкість мислення); соціальні (підтримка, довіра); смислові (цінності, життєві орієнтації).

У межах процесуального підходу психологічна стійкість розглядається як динамічний процес адаптації, що формується у взаємодії особистості та середовища. Цей підхід підкреслює: варіативність стійкості залежно від ситуації; змінність у часі; значення попереднього досвіду та ресурсів.

Системний підхід інтерпретує психологічну стійкість як результат взаємодії різних рівнів: індивідуального; міжособистісного; соціального; культурного. Даний підхід дозволяє враховувати контекст війни, соціальну підтримку та інституційні фактори.

Де які дослідники дотримуються наративно-смислового підход. У межах цього підходу психологічна стійкість пов'язується зі здатністю особистості надавати сенс травматичному досвіду. Вона проявляється через інтеграцію травми в життєву історію; переосмислення ідентичності; формування нових смислів.

Але сучасні дослідження дедалі частіше використовують інтегративний підхід, який поєднує результати адаптації; процеси відновлення; ресурси; соціальний контекст; смислові механізми. У межах цього підходу психологічна стійкість визначається як динамічна система адаптаційних процесів, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу.

Проведений аналіз свідчить, що психологічна стійкість є складним багатовимірним феноменом, який не може бути зведений до окремих показників або характеристик.

Виокремлені у сучасній психології траєкторний, ресурсний, процесуальний, системний та наративно-смісловий підходи відображають різні аспекти цього явища, проте кожен із них має певні методологічні обмеження.

Показано, що редукція психологічної стійкості до відсутності психопатології або збереження зовнішнього функціонування звужує її розуміння, ігноруючи внутрішні процеси адаптації, смислові трансформації та роль соціального контексту. Такий підхід не дозволяє повною мірою пояснити особливості переживання травматичного досвіду, зокрема в умовах війни.

Найбільш перспективним є інтегративний підхід, який дозволяє розглядати психологічну стійкість як динамічний процес, що формується у взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників.

Такий підхід є особливо важливим для дослідження осіб, травмованих досвідом війни, оскільки дозволяє враховувати як індивідуальні ресурси, так і контекст їх життєдіяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інтегративних моделей психологічної стійкості та їх емпіричній верифікації, з урахуванням специфіки воєнного контексту.

Список джерел інформації

1. Кокун О.М., Ключков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>.
2. Осьодло В. Психологічні основи мотивації до військової служби у контексті історичних змін. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* №1(21). 2025. С. 86-93. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1\(21\).11](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).11)
3. Осьодло В.І., Будагянц Л.М. Трансформація потреб та мотивації людини інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 2 (66). С.89-97.
4. Приходько І.І., Колесніченко О., Мацегора Я. Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2021. № 2(2). С. 69-85. URL: 10.52363/dcpp-2021.2.7

Бондарева С. В.,
Книш А. Є.,
м. Харків, Україна

ПОЗИТИВНА САМООЦІНКА ЯК УМОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

У сучасному світі, який характеризується високим рівнем соціальної напруги, швидкими змінами, інформаційним перевантаженням та впливом цифрового середовища, проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. В умовах нестабільності

зовнішнього середовища зростає значення внутрішніх ресурсів людини, серед яких провідне місце займає самооцінка.

Образ «Я» виступає одним із ключових критеріїв розвитку особистості, оскільки визначає не лише ставлення людини до себе, але й характер її взаємодії з іншими людьми, рівень соціальної активності, ефективність діяльності, здатність ухвалювати рішення, долати труднощі та адаптуватися до змін.

Самооцінка - це надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, талантам, промахам, недолікам, можливостям, розуміння своєї особистої індивідуальності, неповторності й унікальності. [5] В своїх роботах Натаніель Бранден визначав сутність самооцінки, як довіра власному розуму та тверде знання, що ти гідний благополуччя. В його наукових роботах зазначалося, що самооцінка – більше, ніж судження чи відчуття. Це мотиватор, який визначає модель поведінки. [1]

Самооцінка поєднує когнітивний та емоційно-ціннісний компоненти, виконує регулятивну функцію, визначає поведінку людини, соціальні взаємини, життєві цінності, та рівень бажань. [1] Науковці виділяють три основні види самооцінки: завищену, занижену та адекватну. Розглянувши дії людей з різними видами самооцінки можна прийти до висновку прямого впливу образу власного «Я» на успішність, що є одним з показників соціального благополуччя.

Особа з низькою самооцінкою є більш залежною від інших людей, чутлива до зворотнього зв'язку та оцінки оточення. Це призводить до обмеження людиною своїх цілей, бажань, складнощів у прийнятті рішень, невпевненості у власних здібностях, знецінення власних досягнень та думок. [5] Постійне невдоволення собою призводить до постановки нереальних цілей, приниження власної значущості, що в свою чергу призводить до швидкого вигорання, без досягнення поставлених цілей.

Завищена самооцінка призводить до того, що людина ідеалізує власний образ, перебільшує свої можливості, помиляється щодо своєї цінності для навколишніх, для загальної справи і нерідко не помічає зовнішньої реакції на свою поведінку. Через порушений зворотний зв'язок між ним самим і його діяльністю та поведінкою виникають конфлікти, перекладання відповідальності за невдачі на оточення. Це призводить до соціальної ізоляції, відсутності конструктивної критики та складнощів у роботі. [5, 4]

Позитивна, адекватна самооцінка – найкращий варіант для успішної реалізації. Діяльність і поведінка не мотивуються прагненням до самоствердження, а зворотній зв'язок між наслідками його діяльності та поведінкою і ним самим працює надійно. Такий індивід не відчуває ілюзій з приводу своєї могутності, але й не занижує свої можливості, що позитивно впливає на досягнення цілей.

Окрім показника успішності, самооцінка впливає і психологічне благополуччя. Згідно з сучасними дослідженнями самооцінка є одним з внутрішніх ресурсів, який виконує захисну функцію, знижує вплив стресу та несприятливих зовнішніх факторів, соціальних умов, сприяє адаптації та подоланню життєвих труднощів, таким чином забезпечує психологічну стабільність.

Позитивна самооцінка виступає як захисний фактор, а низька – як неспецифічний ризик для фізичного й ментального здоров'я. [3]

Занижена самооцінка є одним з факторів розвитку психічних розладів. Людина, яка не впевнена у собі, постійно перебуває в стані пильності, очікуючи оцінки від оточення. Хронічний стрес та надмірне думання призводить до високого рівня тривоги уникнення соціальних контактів. [4] Зокрема, постійний внутрішній діалог і схильність до надмірного самоаналізу можуть призводити до формування негативного образу «Я», посилення самокритики та розвитку тривожних і депресивних станів. [2]

З іншого боку, адекватно висока та стабільна самооцінка виступає потужним буфером проти стресу і травми. Така людина володіє кращими копінг-стратегіями, зокрема, вмінням звертатися за соціальною підтримкою та розглядати труднощі як виклик, а не як загрозу [4]. Це сприяє здатності опиратися життєвим негараздам і швидко відновлюватися після них.

Самооцінка формується під впливом як зовнішніх – сім'я, соціальне оточення, культура та оцінки значущих людей, так і внутрішніх чинників – самосвідомість, емоційний стан, рівень. Водночас внутрішні фактори, такі як переконання, установки та поведінкові стратегії, також відіграють важливу роль у її розвитку.

Однаково актуальним питання самооцінки є для різних поколінь, адже самооцінка не є статичною характеристикою, вона змінюється і трансформує орієнтацію цінностей, взаємодію з оточенням, власні потреби, а отже і благополуччя особистості. Основи ставлення до себе закладаються у дитинстві, через взаємодію з батьками. У підлітковому віці вона є особливо нестабільною та залежною від соціального середовища, тоді як у дорослому віці стає більш стійкою, проте може змінюватися під впливом життєвого досвіду. Таким чином, самооцінка є динамічним утворенням, що постійно трансформується.

Формування позитивної самооцінки є важливим напрямом психологічної підтримки. До основних методів її розвитку належать: підтримка соціальних зв'язків, розвиток позитивного внутрішнього діалогу, підвищення рівня компетентності через набуття нового досвіду, фізична активність та психологічна просвіта. Важливим також є розвиток самоприйняття, відповідальності за власне життя та здатності відстоювати власні потреби.

Самооцінка – це не просто відчуття себе. Це різнопланова характеристика, яка має доведений зв'язок з ментальним здоров'ям. Позитивна самооцінка - значущий ресурс, який визначає рівень стійкості до стресу, модель взаємодії з оточенням та собою. Образ власного «Я» закладається ще в дитинстві, разом з цим формування позитивного само сприйняття регулюється через роботу з внутрішніми установками та особливостями психіки. Мати здорову самооцінку в наш час є необхідністю, щоб відчувати себе добре, досягати успіху і особистого благополуччя.

Список джерел інформації

1. Branden N. *The Six Pillars of Self-Esteem*. — New York: Bantam, 1994.
2. Leary M. R. *The Curse of the Self: Self-Awareness, Egotism, and the Quality of Human Life*. — New York: Oxford University Press, 2004.
3. Mann M., Hosman C. M., Schaalma H. P., de Vries N. K. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion // *Health Education Research*. — 2004. — Vol. 19, № 4. — P. 357–372.
4. Вітюк М. С., Лісовенко А. Ф. Самооцінка та ментальне здоров'я // Сучасна психологія: виклики та перспективи : зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф., (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.). — Одеса, 2025. — С. 39–42.
5. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості // Вісник Національного університету оборони України. — 2023. — № 2 (72). — С. 29–34.

Бородай Я. О.,

Книш А. Є.

м. Харків, Україна

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА САМООЦІНКИ ЛЮДИНИ

У сучасному цифровому світі соціальні мережі стали важливою частиною повсякденного життя людини. Вони змінюють способи спілкування, самопрезентації та те, як людина сприймає соціальну реальність. Соціальні мережі – це не лише платформа для обміну інформацією, а й середовище, у якому формуються цінності, установки та уявлення людини про себе й інших. Постійна взаємодія з візуально привабливими і часто ідеалізованими образами, а також зосередженість на думці оточення (лайки, коментарі, перегляди) можуть по-різному впливати на психіку. З одного боку, це може підтримувати та надихати, а з іншого – викликати напруження, незадоволеність собою чи тривожність. Саме тому важливо розглядати вплив соціальних мереж у контексті ментального здоров'я та гармонійного розвитку особистості [2].

Соціальні мережі виступають специфічним психологічним середовищем, у якому відбувається інтенсивна трансформація емоційних станів особистості. Постійна взаємодія з різним контентом робить наші емоції більш мінливими, тому важливо помічати, як саме соцмережі впливають на настрій і реагувати свідомо.

Одним із головних способів, яким соціальні мережі впливають на нас, є феномен «емоційного зараження». Ми часто несвідомо переймаємо емоції з того контенту, який

переглядаємо. Позитивний контент може тимчасово покращувати настрій та викликати відчуття піднесення, а надмірна кількість негативних новин про кризи, конфлікти або невдачі інших людей сприяє підвищенню рівня тривожності, напруження та емоційної нестабільності.

Постійне перебування у соцмережах може призводити до цифрової втоми, яка пов'язана з надмірною кількістю інформації. Безперервний потік повідомлень і контенту перевантажує нервову систему, що призводить до зниження концентрації та емоційного виснаження. Тому важливо робити перерви, контролювати час онлайн і помічати свої відчуття під час перегляду стрічки [1].

Соціальні мережі сильно впливають на нашу самооцінку через постійне порівняння себе з іншими. Користувачі часто показують лише найкращі моменти свого життя, що може знижувати задоволеність собою та викликати відчуття невпевненості у собі. Лайки, коментарі та перегляди стають своєрідним індикатором власної цінності, підвищуючи чутливість до критики та емоційну залежність від онлайн-взаємодій. Через це буває важко зрозуміти власні справжні почуття і зберегти емоційну рівновагу.

Суттєвою проблемою є втрата автентичності особистості, яка пов'язана зі створенням так званого «цифрового Я». Багато користувачів прагнуть відповідати очікуванням інших і отримувати схвалення, тому показують лише ті сторони себе, які здаються «правильними» або привабливими. Часто цей образ зовсім не відображає реальні емоції або життєві обставини. Така невідповідність між реальним і віртуальним «Я» може викликати внутрішній конфлікт, знижувати рівень самоприйняття та ускладнювати процес розуміння себе [2].

Соціальні мережі на наше ментальне здоров'я впливають по-різному. Вони можуть створювати стрес і тривогу, але водночас давати нові можливості для розвитку, самореалізації та підтримки настрою. Наслідки їхнього використання залежать від індивідуальних особливостей користувача, типу контенту та того, як він взаємодіє з цифровим середовищем.

Серед негативних аспектів соцмереж особливо помітний так званий синдром втрачених можливостей, коли постійно здається, що інші живуть цікавіше, активніше або успішніше. Це часто викликає тривожність, напруження та незадоволеність власною реальністю. Ще один ризик – цифрова ізоляція: якщо людина проводить забагато часу онлайн, якість реальних контактів страждає, що може призводити до самотності та відчуття емоційного відчуження. [1].

У той же час соціальні мережі відкривають багато можливостей для підтримки ментального здоров'я. Вони можуть слугувати платформою для пошуку соціальної та емоційної підтримки, об'єднуючи людей із спільними інтересами або схожим досвідом. Через цифрове середовище легше отримати доступ до освітніх ресурсів, дізнаватися про психологію та розвивати навички саморегуляції. Соціальні мережі також можуть допомагати у професійній самореалізації, самопрезентації та розвитку особистісного потенціалу. Вплив соцмереж на ментальне здоров'я неоднозначний, тому важливо користуватися ними усвідомлено, щоб зменшити ризики та

використати їхні можливості [2].

Список джерел інформації

1. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді// Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія — 2023. — Т. 34 (73) № 4 — С. 60–66. — DOI: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf
2. Сінгер П., Брукінг Е. Війна лайків. Зброя в руках соціальних мереж/ П. Сінгер, Е. Брукінг; пер. з англ. — Харків: КСД, 2019. — 320 с.

Голуб І. І.,

Підбуцька Н. В.

м. Харків, Україна

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності та трансформації ринку праці самореалізація особистості у професійній сфері дедалі більше залежать не лише від знань чи набутих компетентностей, а й від внутрішніх психологічних ресурсів. До таких ресурсів належать саморегуляція, резильєнтність, рефлексивність, мотивація, проте ключову роль у їх мобілізації відіграє самоефективність – переконання людини у власній здатності успішно діяти та досягати поставлених цілей. Сучасні дослідження підтверджують, що віра у власні можливості впливає на процес професійного становлення, формування професійної ідентичності та кар'єрної зрілості [1; 2]. Актуальність проблеми підтверджується також зростанням кількості як українських, так і міжнародних досліджень, присвячених самоефективності студентів та фахівців у процесі професійної самореалізації [1; 2].

Мета цієї роботи – теоретично проаналізувати роль самоефективності як внутрішнього ресурсу самореалізації особистості в процесі професійного становлення.

Концепцію самоефективності (self-efficacy) запровадив Альберт Бандура у 1977 році в межах теорії соціального навчання; згодом вона стала ключовим елементом соціально-когнітивної теорії і вважається основним механізмом особистісної активності (human agency) [3; 4]. Самоефективність визначається як переконаність людини у власній здатності організувати та виконати дії, необхідні для досягнення певного результату (Bandura, 1977) [3]. Основними джерелами її формування виступають: особистий досвід успішної діяльності, вікарний досвід (спостереження за діяльністю інших), вербальне переконання та фізіологічні стани (емоційне збудження) [4]. Сукупність цих

чинників формує переконання про власні можливості, які, своєю чергою, регулюють мотиваційні, когнітивні та емоційні процеси. Рівень самоефективності визначає поведінкову активність, наполегливість у досягненні цілей та здатність долати труднощі: люди з вищою самоефективністю ставлять чіткіші професійні цілі, активніше планують і контролюють власний розвиток [2; 4].

У сучасних дослідженнях концепт самоефективності набув доменно-специфічного характеру, що зумовлює виокремлення її видів відповідно до сфери активності особистості: академічної, професійної та кар'єрної [1; 2]. Академічна самоефективність пов'язана з упевненістю людини у власній здатності успішно виконувати навчальні завдання, тоді як професійна та кар'єрна самоефективність відображають переконання щодо спроможності реалізувати себе у професійній діяльності та приймати ефективні кар'єрні рішення.

О. Креденцер, узагальнюючи українські та міжнародні дослідження, визначає самоефективність як систему суб'єктивних уявлень про здатність успішно діяти в конкретних ситуаціях [1]. Ці уявлення мають оцінювальний характер і регулюють дії, спрямовані на досягнення цілей, через формування суджень про свою здатність успішно вирішити поставлені завдання [1, 53-54]. Дослідниця наголошує, що професійна самоефективність є важливою складовою професійної Я-концепції особистості [1].

Емпіричні дані підтверджують, що високий рівень самоефективності корелює із сформованістю професійної ідентичності, розвитком кар'єрної зрілості та здатністю планувати професійний шлях [2]. Самоефективність впливає на готовність братися за складні завдання, виявляти наполегливість та долати труднощі у процесі професійного розвитку [1, 57].

Вплив самоефективності на професійне становлення не обмежується безпосередніми результатами діяльності. Вона може виступати опосередкованим психологічним механізмом: зокрема, роль самоефективності у формуванні професійної ідентичності реалізується через усвідомлення сенсу життя та самооцінку [5]. Переконаність у власних можливостях та розуміння сенсу вибраної діяльності сприяють чіткішому окресленню професійного шляху та подальшому розвитку кар'єрної зрілості [5]. Сформована професійна ідентичність підтримує активність особистості та створює умови для реалізації її потенціалу.

Дослідження також вказують на зв'язок самоефективності з психологічною стійкістю та емоційним благополуччям. Особи з високою самоефективністю виявляють більшу наполегливість, кращу навчальну успішність, вищу самоповагу та меншу схильність до тривожних і депресивних станів [1, 52]. Високий рівень самоефективності сприяє адаптації до соціальних змін і конструктивному подоланню труднощів, знижує стрес, підтримує професійний розвиток людини в умовах невизначеності та формує активну професійну позицію [1; 2].

Таким чином, самоефективність можна розглядати як інтегральний психологічний ресурс, що забезпечує активну позицію особистості у процесі професійного становлення та мобілізує

мотиваційні, когнітивні та емоційні процеси для успішної діяльності. Самоефективність виступає основою формування професійної ідентичності та кар'єрної зрілості, причому цей вплив може бути як безпосереднім, так і опосередкованим – через усвідомлення сенсу професійної діяльності та самооцінку. Високий рівень самоефективності тісно пов'язаний із психологічною стійкістю, що сприяє ефективному подоланню труднощів та адаптації в умовах невизначеності. Сукупність цих механізмів створює психологічні передумови для повноцінної професійної самореалізації особистості. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні формування самоефективності в осіб, які здобувають нову професію або проходять професійну перекваліфікацію.

Список джерел інформації

1. Креденцер О. П. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми // *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2–3 (29). С. 52–64.
2. Duru H., Soner O., The relationship between career decision making self-efficacy and emotional intelligence, career optimism, locus of control and proactive personality: a meta-analysis study // *Canadian journal of career development*. 2024. Vol. 23 (1). P. 6–31. DOI: <https://doi.org/10.53379/cjcd.2024.376>
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, № 2. P. 191–215.
4. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Co; 1997. 604 p.
5. Sun P., Ma K., Xu X., Yan L. How self-efficacy shapes professional identity: the mediating role of meaning in life and self-esteem in pre-service physical education teachers // *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13 (387). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02679-z>

Гордіященко А. О.,
Нурієв Р. Ш.
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві дедалі більшої актуальності набуває проблема порушень когнітивних функцій, які виникають під впливом тривалого стресу та належать до так званих «хвороб цивілізації». Особливу складність становить своєчасне виявлення і корекція помірних когнітивних розладів на ранніх етапах, коли симптоми ще не є критичними, але вже впливають на

якість життя. Водночас існує потреба у розробці ефективних і безпечних методів профілактики та лікування таких порушень, зокрема засобів, що здатні впливати на ключові механізми їх розвитку, включаючи нейротрофічні процеси та нейромедіаторні системи.

Мета статті: дослідити особливості впливу хронічного стресу на когнітивні процеси особистості.

Марута Н. О. зазначає, що хронічний стрес — це тривалий стан перевантаження організму, за якого його регуляторні системи постійно перебувають у стані підвищеної активності, а адаптаційні механізми безперервно функціонують[2].

Карташева Д. П. підкреслює, що організм людини функціонує так, що короткочасний стрес у помірних дозах може мати стимулюючий і загальноукріплювальний ефект. Водночас тривалий або хронічний вплив стресу призводить до серйозних порушень, що охоплюють як функціональні, так і органічні зміни [1].

Шулякова М. І. зазначає, що людина має вроджені адаптаційні механізми, спрямовані на підтримання гомеостазу в умовах дії несприятливих чинників, які реалізуються через діяльність нервової та ендокринної систем. Порушення їх функціонування відображається на роботі всього організму [3].

Карташева Д. П. каже, що одним із ключових напрямів таких змін є вплив на гормональну систему, зокрема активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Це супроводжується підвищенням рівня кортизолу, порушенням циркадних ритмів і зміною чутливості клітин до гормонів. Тривала дія цих факторів негативно позначається на обміні речовин, уповільнює процеси відновлення тканин і порушує енергетичний баланс, що безпосередньо пов'язано з процесами старіння [1].

Шулякова М. І. підкреслює, що хронічний стрес впливає на нервову систему, спричиняючи структурні зміни в різних ділянках мозку, зокрема зменшення його маси та об'єму. Це відображається на когнітивних процесах, таких як пам'ять і мислення, а також на здатності до адаптації [3].

Марута Н. О. зазначає, що такі зміни можуть супроводжуватися порушенням роботи нейромедіаторних систем, зокрема серотоніну, дофаміну та норадреналіну, що підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів. При тривалому стресі організм стає більш чутливим до найменших внутрішніх і зовнішніх подразників, що може провокувати гострі тривожні реакції навіть на незначні стимули [2].

Отже, хронічний стрес є важливим фактором, що негативно впливає на когнітивні процеси людини. Його тривалий вплив призводить до порушення роботи нервової та ендокринної систем, змін гормонального балансу та структури мозку. Унаслідок цього погіршуються пам'ять, мислення та адаптаційні можливості організму.

Крім того, порушення нейромедіаторних систем сприяє розвитку психоемоційних розладів, що додатково ускладнює функціонування особистості в соціумі. Таким чином, своєчасна профілактика та корекція наслідків хронічного стресу є необхідною умовою збереження психічного здоров'я та високої якості життя людини.

Список джерел інформації

1. Карташева Д. П. Вплив стресу на нервову систему: механізми, наслідки та ефективні методи подолання. 14.03.2025. Оновлено 15.02.2026.
2. Марута Н. О. Стрес та його вплив на психічне здоров'я населення. *Український вісник психоневрології*. 2019.
3. Шулякова М. І. Вплив хронічного стресу на організм людини та роль психоедукації у редукції його психічних проявів / М. І. Шулякова, Н. В. Рациборинська-Полякова // *Психосоматична медицина і загальна практика*. – 2024. – Т. 9, № 1.

Гурко М. О.,

Нурієв Р. Ш.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Впродовж багатьох років тема самооцінки особистості не втрачає актуальності. Насамперед це пов'язано з тим, що самооцінка – це базова психологічна характеристика, саме вона визначає подальший рівень адаптації людини до соціального середовища, ефективність професійної діяльності та емоційне благополуччя. Самооцінка дозволяє зберегти стійкість особистості незалежно від ситуацій, що змінюються, забезпечуючи можливість залишатися самим собою, вона охоплює абсолютно всі сфери життя: від навчання та професійного розвитку, до дружби чи кохання. Самооцінка буде надавати сил чи обтяжувати людину все життя, саме тому ця тема завжди залишається актуальною.

У сучасних же умовах соціальний тиск надзвичайно високий, він присутній як під час прямої комунікації, наприклад на роботі, так і у вигляді тиску з соціальних мереж, коли здається, що всі кращі за тебе. Через це за мету роботи взято дослідження сутності самооцінки, її функцій та чинників формування у різні етапи онтогенезу.

Вкрай важливо розуміти, що самооцінка формується постійно і зазвичай несвідомо, вже на ранніх етапах дошкільного віку відбувається формування уявлень дитини про себе, що є обов'язковою умовою становлення особистості. Л. Заремба наголошує на тому, що вже на ранніх

етапах дошкільного дитинства відбувається формування уявлень дитини про себе, і це є обов'язковою умовою становлення особистості. У формуванні самооцінки велику роль відіграє гармонійне поєднання індивідуального досвіду дитини з вербальними та невербальними оцінками оточуючих, коли дитина порівнює їх з собою та несвідомо робить певні висновки. При тому, спілкування є обов'язковою умовою, поза якої процес формування уявлень дитини про саму себе ускладняється або стає неможливим. У дитинстві чинниками формування самооцінки виступає переважно комунікація з батьками, на основі їх реакцій: похвала, критика чи ігнорування й формується певне внутрішнє «Я» дитини. Саме на цьому етапі закладається ґрунт самооцінки, що є дуже важливий для подальшого психічного розвитку вже дорослої людини. [2].

Особливо гостро стає питання адекватної самооцінки серед молоді та підлітків, адже психіка ще вкрай вразлива та чутлива до зовнішніх оцінок чи критики. Самооцінка у підлітка – це явище яке не може бути стабільним. Психолог Роберт Сіммонс, американський дослідник підліткового розвитку, у своїх наукових дослідженнях зазначав, що у 12–14 років знижується стійкість образу «Я» і самоповага. У цей період для людини надзвичайно важливо відповідати груповим вимогам та стандартам, але водночас виділятися та самовиражатися. На самооцінку підлітка впливає безліч факторів, але І. Мостова та К. Кушніренко виділяють декілька основних [1]: по-перше це поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників, зокрема соціального середовища та індивідуального досвіду, по-друге: взаємодія з однолітками, оскільки саме в підлітковому віці зростає значущість групової оцінки. Також значущим є співвідношення «Я-реального» і «Я-ідеального», що визначає рівень задоволеності собою. Не слід забувати й про вклад сім'ї, адже саме вона є базовим фактором, який закладається ще в ранньому дитинстві.

В дорослому віці, як і раніше найоптимальніший варіант – це адекватна самооцінка, тобто особистість характеризується впевненими діями, чітко поставленими перед собою завданнями і впевненістю у своїх силах щодо успішного досягнення й виконання їх. Але розглянемо чинники формування заниженої самооцінки, адже як зазначають О. Бойко та Г. Горун вона найнебезпечніша та може призвести навіть до суїциду [3]. Як правило, низька самооцінка закладається ще з дитинства, чинниками найчастіше виступають недостатня підтримка чи байдуже ставлення батьків. Також дуже важливий досвід людини, наскільки вона переконалася у своїй значущості протягом життя. З віком ці фактори закріплюються: людина починає оцінювати себе через чужу думку і сприймає негатив як норму. Таким особистостям рекомендовано відвідати психотерапевта.

Отже, у роботі було розкрито поняття самооцінки, а також визначено та схарактеризовано чинники формування самооцінки у людини протягом життя.

Перспективи подальшого дослідження теми самооцінки та факторів впливу на неї досить позитивні. Зокрема, важливо досліджувати вплив медіа та соціальних мереж на самооцінку підлітків і дітей, оскільки їхня психіка є недостатньо стабільною, що зумовлює підвищену вразливість до

зовнішніх впливів. До того ж в наш час діти навіть дошкільного віку мають часто необмежений доступ до інтернету, що не завжди призводить до позитивних наслідків. Це дозволить глибше зрозуміти механізми формування самооцінки при використанні цифрового середовища та виявити ключові чинники ризику для психічного розвитку дітей і підлітків.

Список джерел інформації

1. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. Вісник Національного університету оборони України. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002> (дата звернення: 26.03.2026)
2. Особливості формування самооцінки у дітей старшого дошкільного віку. Наукові видання Волинського національного університету імені Лесі Українки. URL: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/view/67/55> (дата звернення: 25.03.2026).
3. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. Вісник Національного університету оборони України. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/275005/271071> (дата звернення: 25.03.2026).

*Денисьєва Н. А.,
Квасник О. В.
м. Харків, Україна*

РОЛЬ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ПРЕДСТАВНИКАМИ РІЗНИХ СТАТЕЙ

Сучасна наукова думка розглядає особисті кордони як складний феномен, що перебуває на перетині соціальної філософії, системної психології та юриспруденції. Це «інструкція з експлуатації» власного «я», яка допомагає іншим зрозуміти, як з вами можна поводитися, а як — ні. У взаємодії між статями вони відіграють кілька ключових ролей:

1. Чіткі межі запобігають маніпуляціям, психологічному тиску або небажаним дотикам. Це фундамент, на якому будується довіра: якщо партнер знає ваші «червоні лінії», він не перетне їх випадково.
2. Чоловіки та жінки часто мають різне виховання чи соціальний досвід. Те, що одному здається «дружнім жартом», інший може сприйняти як образу. Кордони допомагають проговорити ці моменти одразу, уникаючи накопичення образ.

3. У стосунках легко «розчинитися» в іншій людині. Кордони дозволяють зберігати власні хобі, тобто зберігати автономію, коло спілкування та час для себе, що робить особистість цікавішою для партнера в довгостроковій перспективі.

4. Люди, які систематично ігнорують ваші прохання чи протести, швидко відсіюються. Це економить час на спілкування з токсичними особами.

5. Замість того, щоб чекати, поки партнер «сам здогадається», ви прямо заявляєте про свої потреби. Це робить взаємодію прозорою та дорослою, тобто комунікація стає ефективною.

Актуальність цієї теми підтверджується фундаментальними працями М. Кастельс, Д. Белл та А. Тоффлер, які досліджували трансформацію людських взаємин в умовах постіндустріального світу. Водночас психологічний аспект сімейної структури та ієрархії кордонів ґрунтовно розроблений у концепціях С. Мінухіна, Д. Олсона та Р. Інгельгарта. Вітчизняна наукова школа, представлена розвідками Н. Хімченко, Н. Погорільської, В. Букаєва та О. Лісової, зосереджує увагу на специфіці функціонування жінки в українському соціокультурному просторі, де традиційні цінності нерідко вступають у конфлікт із потребою в індивідуальній автономії.

Важливо розуміти, що порушення особистих кордонів прямо корелює з порушенням фундаментальних прав людини. Правовий захист жіночої суб'єктності регламентований розгалуженою системою міжнародних та національних актів. Фундаментом цієї системи є Конституція України та Загальна декларація прав людини, які доповнюються спеціалізованими документами, такими як Конвенція ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок та Стамбульська конвенція. На рівні національного законодавства дієві механізми захисту закладені у Сімейному та Кримінальному кодексах, а також у профільних законах, що спрямовані на запобігання домашньому насильству та забезпечення рівних прав і можливостей для обох статей [1].

Попри міцну правову базу, останні два десятиліття принесли нові виклики, які суттєво ускладнили процес утримання особистих меж. Технологічний прогрес та інформаційна експансія призвели до того, що особистість опинилася в епіцентрі постійного тиску з боку соціальних мереж та професійного середовища. Цифровізація фактично стерла межу між робочим і приватним часом, змушуючи функціонувати в режимі двадцять чотири на сім. Значна частина людей продовжує страждати від глибоких особистих конфліктів, труднощів у професійній реалізації та складних відносин із батьками, що свідчить про гостру потребу в подальшому вивченні та практичному впровадженні культури поваги до особистого простору в сім'ї.

Сутність психологічних меж сформовано у процесі взаємодії двох провідних тенденцій: прагнення до збереження автентичності та потреби в соціальній адаптації. Межі регулюють доступ до внутрішнього простору особистості, забезпечують її цілісність, суб'єктність, автономію та здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Порушення кордонів є наслідком сукупності сімейно-виховних, особистісних, міжособистісних та соціокультурних чинників. Механізми вторгнення – емоційний тиск, маніпуляції, надконтроль, агресія чи емоційне «злиття» – призводять до розмитості «Я», втрати автономії, підвищення тривожності, зниження самооцінки та ризику розвитку психологічних розладів. Проте, адекватна самооцінка забезпечує сталість «Я», підвищує стресостійкість, сприяє ефективній соціалізації та психологічному благополуччю особистості. Тобто чітко прослідковується взаємозв'язок між якістю психологічних меж, рівнем самооцінки та здатністю до адаптивної поведінки [2].

Особистість, яка не ідентифікує порушення свого простору, опиняється в пастці хибної емпатії: не відчуючи власних кордонів, вона стає нездатною поважати межі оточуючих. Це стає наслідком специфічного сприйняття світу через призму власного досвіду – якщо певний рівень дискомфорту чи втручання є нормою для самої людини, вона автоматично екстраполює цю «норму» на інших.

Особисті кордони – це невидимі межі, які визначають наш внутрішній простір, цінності та право на автономію. У взаємодії між чоловіками та жінками вони стають фундаментом для побудови здорових, рівноправних та безпечних стосунків. Вони захищають психічне та фізичне здоров'я індивіда від маніпуляцій, аб'юзу та емоційного вигорання. Здорові кордони не є «стіною». Вони мають бути достатньо міцними, щоб захистити, але достатньо проникними, щоб дозволити близькість та обмін емоціями.

Історично склалося, що виховання чоловіків та жінок часто базувалося на різних підходах до кордонів: жінок навчали бути «зручними», поступливими та емпатичними, що часто призводило до розмивання власних кордонів на користь потреб партнера чи родини; чоловіча соціалізація часто заохочувала домінування та експансію, що іноді сприймається як право на ігнорування кордонів інших. Але у 2026 році акцент зміщується на суб'єкт-суб'єктні відносини, де стать не дає привілеїв у порушенні кордонів іншої людини. Кордони можуть проявлятися в різних сферах : фізичні кордони базуються на повазі до тілесності та особистого простору, що включає контроль над дотиками, обіймами, рукостисканнями та дотримання комфортної фізичної дистанції; емоційна сфера передбачає визнання права на власні почуття та здатність відмовлятися від відповідальності за настрій іншої людини, що захищає від маніпуляцій; інтелектуальні кордони проявляються через повагу до думок і переконань партнера, а також через визнання його права на незгоду без ризику бути висміяним; у матеріальному аспекті кордони визначають право кожної сторони самостійно розпоряджатися фінансами, особистими речами та майном; часові кордони гарантують право на особистий час, заняття хобі та повноцінний відпочинок поза межами спільного дозвілля з партнером.

У робочому середовищі між чоловіками та жінками кордони забезпечують: дотримання ділового етикету, що запобігає неоднозначним ситуаціям та харасменту; уникати «невидимої праці» (наприклад, коли на жінок покладають емоційне обслуговування колективу чи побутові завдання) тощо.

Особисті кордони дозволяють представникам різних статей бачити один в одному особистість, а не лише роль (чоловіка, дружини, колеги). Отже, у 2026 році здатність до конструктивного встановлення та поваги особистих кордонів у міжстатевій взаємодії стає ключовим показником зрілості особистості, що трансформує рольові стереотипи у рівноправний діалог та захищає професійний і приватний простір від маніпуляцій чи харасменту.

Список джерел інформації

1. Гіваргізова, К. К. (2025). Особливості психологічних кордонів жінок які переживають кризу зради в умовах воєнного часу.
2. Узаревич, І. О. (2023). Взаємозв'язок особистих кордонів жінки з сімейною генограмою.

Дєдова Н. С.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ В СПРИЙНЯТТІ ФЕЙКОВИХ НОВИН ЯК ФАКТОР ДЕСТАБІЛІЗАЦІЇ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Сучасний інформаційний простір характеризується високим рівнем токсичності, де дезінформаційні потоки стають чинником цілеспрямованого впливу на людську свідомість. Основна проблема полягає в тому, що людська психіка часто виявляється беззахисною перед викривленими фактами через наявність внутрішніх когнітивних упереджень — ментальних «фільтрів», які автоматично спотворюють сприйняття реальності. Оскільки швидкість розповсюдження таких маніпуляцій у цифрових мережах значно перевищує поширення об'єктивних даних, на когнітивну систему особистості чиниться безперервний тиск. Це створює умови, за яких когнітивні упередження стають каталізатором дестабілізації ментального здоров'я, адже вони змушують людину вірити у завідомо тривожний або неправдивий контент. У контексті феномену «постправди» межа між дійсністю та маніпуляцією стає дедалі тоншою, що виснажує адаптаційні ресурси психіки та призводить до стійкого зростання рівня тривожних станів [1, с. 15–22].

Вразливість людини до фейків значною мірою пояснюється тим, як влаштовано наше мислення. Важливим механізмом тут є упередження підтвердження (confirmation bias), яке працює

як своєрідний фільтр: ми несвідомо звертаємо увагу лише на ті новини, які збігаються з нашими внутрішніми страхами або переконаннями. Коли навколо панує нестабільність, цей механізм підштовхує нас шукати підтвердження власним тривогам, через що навіть відверто маніпулятивні заголовки починають здаватися правдивими. Цей ефект посилюється через ілюзію правди: коли ми бачимо одну й ту саму брехню в різних джерелах, мозок починає сприймати її як істину просто тому, що вона стала «знайомою». Оскільки знайома інформація обробляється легше, ми втрачаємо пильність і стаємо менш критичними до того, що читаємо [2, с. 110–112].

Суттєвий вплив на дестабілізацію емоційного стану має також ефект фреймінгу, тобто те, у яку «обгортку» загорнута новина. Використання емоційних тригерів та катастрофізація подій у фейкових повідомленнях миттєво активують мигдалеподібне тіло мозку, що провокує викид гормонів стресу. У такому стані наше аналітичне мислення (так звана Система 2, яка відповідає за логіку та критику) фактично блокується, і психіка переходить у режим швидкого, але часто ірраціонального реагування. Як наслідок, виникає феномен думскролінгу (doomscrolling) — неконтрольованого поглинання негативного контенту. Хоча нам здається, що гортання стрічки допомагає володіти ситуацією, насправді ми потрапляємо в пастку хронічного стресу. Це виснажує нервову систему і стає реальним підґрунтям для появи тривожних розладів та серйозних порушень сну [3, с. 38–45].

Окрім особистого дискомфорту, фейкові новини поступово підривають довіру до соціальних інститутів, що руйнує відчуття базової безпеки, на якій тримається психіка. Коли людина постійно стикається з когнітивним дисонансом між реальною дійсністю та викривленим медійним фоном, вона впадає в стан фрустрації та безпорадності. Нейропсихологічні дані свідчать, що тривале перебування в такому напруженому полі пригнічує роботу префронтальної кори мозку. Оскільки саме ця ділянка відповідає за критику та контроль, її «втома» робить нас ще менш захищеними перед маніпуляціями, замикаючи коло ментальної вразливості [4, с. 390–395].

Яскравим прикладом такого впливу є масові психози або панічні настрої під час глобальних криз, як-от пандемія чи початок масштабних конфліктів. Ми могли спостерігати, як через навмисну ерозію довіри до офіційних джерел люди починали вірити в теорії змови або абсурдні фейки, що часто призводило до реальних загроз здоров'ю та агресивної поведінки. Це наочно ілюструє, як руйнування базової довіри до суспільства змушує індивіда шукати опору в ірраціональних конструкціях, що в результаті лише посилює соціальну дезінтеграцію та тривожність [5, с. 82–88].

Уміння вчасно помітити, як маніпулятивна новина намагається спровокувати тривогу або гнів, стає сьогодні базовим інструментом самопомогі та виживання в цифровому світі. Замість автоматичного прийняття на віру емоційних заголовків, важливо розвивати навичку спостереження за власним психоемоційним станом безпосередньо у момент споживання контенту. Таке свідоме ставлення до процесів сприйняття дозволяє вибудувати надійний бар'єр між особистістю та

вигаданими загрозами, що є критично важливим для збереження цілісності психіки.

Більше того, розвиток когнітивної гнучкості та критичного дистанціювання допомагає індивіду не просто уникати стресу, а й зберігати здатність до раціонального аналізу навіть у кризових ситуаціях. Це перетворює медіагігієну з теоретичної концепції на реальну щоденну практику зміцнення ментального ресурсу. Зрештою, саме через повернення контролю над власними когнітивними реакціями людина отримує можливість вийти з пастки хронічної тривожності, стабілізувати внутрішній стан та забезпечити довгострокову стійкість до будь-яких інформаційних маніпуляцій.

Людська психіка стає вразливою до фейків через особливості нашого мислення, яке схильне підсвідомо довіряти знайомій або емоційно близькій інформації. Постійний потік маніпулятивних новин перевантажує мозок, змушуючи нас жити в стані тривоги та «вимикаючи» здатність тверезо оцінювати ситуацію. Це виснажує нервову систему і руйнує відчуття безпеки. Для захисту ментального здоров'я необхідно розвивати критичний погляд на контент і вчитися контролювати свої перші емоційні реакції, що дозволяє залишатися спокійним навіть у токсичному інформаційному середовищі.

Список джерел інформації

1. Почепцов Г. Г. Когнітивні війни. Київ : Видавничий дім «Дакор», 2021. 320 с.
2. Bronstein M. V., Pennycook G., Bear A., Rand D. G., Cannon T. D. Belief in Fake News is Associated with Delusionality, Dogmatism, and Reduced Cognitive Reflection. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*. 2019. Vol. 8, № 1. P. 108–117.
3. Канеман Д. Мислення швидко й повільне / пер. з англ. М. Яковлев. Київ : Наш Формат, 2017. 480 с.
4. Pennycook G., Rand D. G. The psychology of fake news. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. Vol. 25, № 5. P. 388–402.
5. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основні напрями і завдання : навч. посіб. Київ : Каравела, 2022. 256 с.

Долгова М. І.,

Хавіна І. В.

м. Харків, Україна

ВПЛИВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Проблема девіантної поведінки в світі посилюється, особливо в умовах сучасної України, де

спричинена війною соціальна нестабільність серйозно загострює ризики такої поведінки. Такі фактори, як втрата звичного середовища, вимушене переселення, травматичний досвід та порушення сімейних зв'язків, створюють умови для формування відхиленої поведінки у підлітковому віці, який, з точки зору становлення особистості, є найбільш вразливим. Усі ці аспекти підвищують необхідність вивчення впливу девіантної поведінки на ментальне здоров'я осіб підліткового віку з метою розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів.

Девіантна поведінка підлітків створює замкнене коло в порушеннях ментального здоров'я тому, що вона одночасно є і наслідком і чинником проблем. Підлітки, чия емоційно-вольова сфера та система цінностей ще не сформовані, є особливо схильними до потрапляння в таке замкнуте коло.

Дослідження впливу девіантної поведінки на ментальне здоров'я підлітків є важливим напрямом сучасної психології тому, що розуміння механізмів впливу дозволить вчасно виявляти групи ризику та розробляти дієві профілактичні програми.

Проблемам вивчення девіантної поведінки підлітків, визначенню її психологічних чинників та механізмів впливу на ментальне здоров'я присвячені наукові праці Н. Ю. Максимової, М. С. Тюганової, П. О. Рога, S. Branje (2024), а також спільне дослідження Твердохвалової Ю., Шиліної А., Греси Н.

Аналіз літературних джерел показав, що центральним елементом актуальних психологічних досліджень є розуміння девіантної поведінки через призму травматичного досвіду особистості.

В умовах воєнного стану та системної соціальної нестабільності девіантна поведінка виступає як деструктивний копінг механізм, а не як наслідок дефективного виховання. Така діяльність часто є символічним «криком про допомогу». Це неусвідомлена спроба підлітків впоратися з інтенсивним внутрішнім болем та психологічним дискомфортом, який він не в змозі опрацювати та висловити у вербальній формі [1].

За травма-інформованим підходом можна побачити, що за агресією або адикцією може бути прихована глибока психологічна травма. Для того, щоб відновити відчуття контролю над власним життям або для самозахисту в агресивному непередбачуваному середовищі підліток обирає девіантні форми поведінки. Але такі способи адаптації є регресивними, виснажуючими та призводять до таких розладів ментального здоров'я, як депресія, деформація особистості та тривожних станів [3].

Сучасні форми девіантної поведінки у підлітків мають системний вплив на ментальне здоров'я:

– Агресивні та делінквентні прояви: згідно з дослідженнями П. О. Рога (2023), такі поведінкові прояви формують специфічні психологічні механізми захисту та призводять до блокування емпатії та десенсибілізації через тривалий конфлікт підлітків з соціальним оточенням

[5].

– Аддикції та цифрові девіації: спричиняють руйнування вольової сфери, що викликає втрату життєвих орієнтирів підлітків.

– Соціальна ізоляція як прихована девіація: якщо руйнуються традиційні соціальні зв'язки то підлітки переходить у деструктивні мікрогрупи, де вони позбувається «соціального буфера». Таким чином вони гублять змогу захищатися від стресу [2].

Вплив девіантної поведінки на ментальне здоров'я найбільш яскраво проявляється у викривленні «Образу-Я». Підлітки, які перебувають у складних життєвих обставинах втрачають здатність до здорової рефлексії [3]. Замість того, щоб проаналізувати власний досвід вони раціоналізують свої вчинки, в деяких випадках відмовляються від діяльності при виникненні труднощів. Такі чинники призводять до соціальної дезадаптації. Цей стан характеризується неможливістю здійснення позитивної соціальної ролі.

На підставі проведеного аналізу проблеми, можна зробити наступні висновки що, девіантна поведінка це динамічний процес, який підсилює наявні проблеми та формує нові патології в психіці. Слід проводити ранню діагностику цих станів з урахуванням психосоціальних ризиків ще до початку проявів девіантної поведінки. Допомога підліткам має базуватися на принципах травма-інформованої терапії, спрямованої на відновлення базового почуття безпеки та корекцію механізмів емоційної регуляції.

Список джерел інформації

1. Тюганова, М. С. (2025). Особливості стратегій подолання труднощів підлітків з девіантною поведінкою. / М. С. Тюганова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, Вип. 79, с. 71-76.
2. Branje S. Adolescent development and social relationships in changing contexts / S. Branje. – London : Academic Press, 2024. – 312 p.
3. Максимова Н. Ю. Профілактика девіацій розвитку особистості у складних життєвих обставинах : монографія / Н. Ю. Максимова та ін. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, (електронне наукове видання), 2024. – 249 с.
4. Твердохвалова Ю. , Шиліна А. , Греса Н. (2026). Психодіагностика девіантної поведінки підлітків у контексті комплексної міждисциплінарної оцінки. / Твердохвалова Ю. , Шиліна А. , Греса Н. // Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2026. – Вип. 9. – С. 154–161.
5. Рог П. О. Особливості формування самосвідомості та механізми психологічного захисту у підлітків з девіантною поведінкою / П. О. Рог // Психологічні та педагогічні проблеми професійної

освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.). – Вінниця : ХНУВС, 2023. – С. 203-204.

Єськова М. А.,

Грень Л. М.

м. Харків, Україна

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Проблема впливу стресу на ментальне здоров'я особистості є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Це зумовлено тим, що в умовах швидкого темпу життя, постійної невизначеності та підвищених вимог до особистості люди дедалі частіше перебувають у стані тривалого психоемоційного напруження. Особливої уваги набуває саме хронічний стрес, який, на відміну від короткочасного, має накопичувальний характер і може призводити до порушення емоційного стану, зниження працездатності та погіршення загального психологічного благополуччя.

Актуальність дослідження також пов'язана з тим, що сучасна студентська молодь перебуває під впливом значної кількості стресогенних факторів, зокрема навчального навантаження, соціального тиску та необхідності адаптації до нових умов. У таких обставинах важливим є не лише вивчення негативного впливу хронічного стресу, але й визначення ефективних шляхів його подолання, що сприяють збереженню ментального здоров'я та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що проблема хронічного стресу активно вивчається у працях зарубіжних та українських науковців. Зокрема, у дослідженнях В. McEwen, S. Rodríguez, J. Qiang, L. van Genugten підкреслюється, що тривалий стрес пов'язаний із підвищенням рівня тривожності, емоційним виснаженням та зниженням адаптаційних можливостей особистості [2; 3; 4].

Хронічний стрес є станом тривалого психоемоційного напруження, який виникає тоді, коли людина постійно перебуває під впливом несприятливих факторів і не має достатніх ресурсів для їх подолання. На відміну від короткочасного стресу, який може мобілізувати організм, хронічний стрес має виснажливий характер і негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я.

У наукових дослідженнях доведено, що тривалий стрес пов'язаний із підвищенням рівня тривожності, емоційним виснаженням, зниженням мотивації та порушенням когнітивних процесів [2; 3]. Зокрема, у дослідженнях В. McEwen підкреслюється, що хронічний стрес призводить до

накопичувального фізіологічного навантаження на організм, що негативно впливає на психічне здоров'я. У свою чергу, сучасні дослідження J. Qiang та співавт. доводять, що тривалий стрес у студентської молоді безпосередньо пов'язаний із розвитком емоційного вигорання та зниженням здатності до саморегуляції, що ускладнює процес адаптації до навчального середовища [2].

Особливо вразливою до впливу хронічного стресу є студентська молодь, яка стикається з навчальним навантаженням, соціальними очікуваннями та необхідністю адаптації до нових умов. У таких ситуаціях тривалий стрес може призводити до емоційного вигорання, зниження академічної успішності та погіршення загального психологічного стану.

Важливим аспектом дослідження є визначення шляхів подолання хронічного стресу. У сучасній психології значна увага приділяється копінг-стратегіям, які розглядаються як свідомі способи подолання складних життєвих ситуацій. Дослідження показують, що конструктивні копінг-стратегії, такі як планування, пошук соціальної підтримки, переоцінка ситуації, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню ментального здоров'я [3;4].

Крім того, ефективними є методи саморегуляції, зокрема управління навантаженням, розвиток навичок усвідомлення власного стану, формування здорових поведінкових звичок. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, підтримка ментального здоров'я передбачає не лише зменшення впливу стресорів, а й розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають адаптуватися до складних умов [1].

На нашу думку, важливим є не лише зменшення зовнішніх факторів стресу, але й зміна ставлення особистості до них. Саме суб'єктивне сприйняття ситуації, рівень психологічної гнучкості та здатність до адаптації значною мірою визначають, чи стане стрес руйнівним чинником, чи залишиться контрольованим станом.

Отже, хронічний стрес має значний негативний вплив на ментальне здоров'я особистості, проявляючись у підвищенні тривожності, емоційному виснаженні та зниженні адаптаційних можливостей. Водночас ефективне використання копінг-стратегій та розвиток внутрішніх ресурсів, зокрема саморегуляції, сприяють подоланню стресу та збереженню психологічного благополуччя. Перспективним напрямом є розробка практичних програм профілактики хронічного стресу серед студентської молоді.

Список джерел інформації

1. World Health Organization. Mental health of adolescents. 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. McEwen B. S. Stress and allostasis-induced brain plasticity // Annual Review of Medicine. 2017. – Том 68. с. 29–41.

3. Rodríguez S., Piñeiro I., Regueiro B. та ін. Self-regulation and students' well-being: A systematic review 2010–2020 // Sustainability. 2022. – Том 14, № 4. с. 1–15.
4. Qiang J., Liu Y., Zhang Y. The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: the role of self-regulatory fatigue and self-compassion // Frontiers in Public Health. 2024. – Том 12. с. 1–10.
- van Genugten L., Dusseldorp E., Massey E., van Empelen P. Effective self-regulation change techniques to promote mental wellbeing among adolescents: a meta-analysis // Health Psychology Review. 2017. – Том 11, № 4. с. 1–20.

Єськова М. А.,

Хавіна І. В.

м. Харків, Україна

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Проблема збереження ментального здоров'я особистості набуває особливої актуальності в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високим рівнем навантаження, швидкими змінами та постійним впливом стресових факторів. У таких умовах зростає значення внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують здатність особистості зберігати стабільність і ефективність діяльності, серед яких важливе місце посідає саморегуляція.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку свідчить про значну увагу науковців до проблеми саморегуляції та її ролі у функціонуванні особистості. Зокрема, у працях D. Murray, S. Rodríguez, T. Fomina, V. Morosanova L. van Genugten саморегуляція розглядається як складний багаторівневий процес, що включає здатність до постановки цілей, планування діяльності, контролю поведінки та оцінки результатів. Дослідження показують, що рівень розвитку саморегуляції безпосередньо пов'язаний із психологічним благополуччям, стресостійкістю та адаптаційними можливостями особистості [1; 2; 3].

Саморегуляція є важливою характеристикою особистості, яка забезпечує узгодженість між внутрішніми процесами та зовнішніми вимогами середовища. Вона проявляється у здатності людини свідомо керувати своєю поведінкою, контролювати імпульси, планувати діяльність і досягати поставлених цілей.

У сучасних наукових підходах саморегуляція розглядається як універсальний механізм адаптації, що сприяє підтримці психічної рівноваги. За результатами досліджень, особи з високим рівнем саморегуляції демонструють кращі показники психологічного благополуччя, нижчий рівень

тривожності та більшу стійкість до стресових впливів [1; 2]. Водночас недостатній розвиток саморегуляції може призводити до труднощів у контролі поведінки, підвищеної вразливості до стресу та зниження загального рівня ментального здоров'я.

Особливого значення саморегуляція набуває у студентському віці, коли особистість стикається з новими вимогами, необхідністю самостійної організації навчальної діяльності та відповідальності за власні результати. У таких умовах саме здатність до саморегуляції дозволяє ефективно розподіляти ресурси, уникати перевантаження та зберігати психологічну рівновагу.

Результати сучасних досліджень також свідчать, що розвиток саморегуляції сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів, підвищує адаптивність особистості та знижує ризик виникнення емоційного виснаження [3; 4]. У цьому контексті саморегуляція виступає не лише як індивідуальна характеристика, а як важливий ресурс підтримки ментального здоров'я.

На нашу думку, саморегуляція є не просто здатністю контролювати власну поведінку, а більш широким механізмом, що забезпечує усвідомлене ставлення до себе, своїх можливостей і обмежень. Саме вона дозволяє людині вчасно помічати ознаки перевтоми, коригувати свою діяльність і підтримувати внутрішню рівновагу в умовах підвищеного навантаження.

Отже, саморегуляція відіграє ключову роль у підтримці ментального здоров'я особистості, виступаючи важливим психологічним ресурсом адаптації та самозбереження. Високий рівень розвитку саморегуляції сприяє підвищенню психологічного благополуччя, стійкості до стресу та ефективності діяльності. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення особливостей формування саморегуляції у студентської молоді та розробка практичних програм її розвитку.

Список джерел інформації

1. Rodríguez S., Piñeiro I., Regueiro B., Estévez I., Valle A. Self-regulation and students' well-being: A systematic review 2010–2020 // Sustainability. 2022. – Том 14, № 4. с. 1–15
2. Fomina T. V., Burmistrova-Savenkova A. V., Morosanov V. I. Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study // Behavioral Sciences. 2020. – Том 10, № 3. с. 1–13
3. van Genugten L., Dusseldorp E., Massey E., van Empelen P. Effective self-regulation change techniques to promote mental wellbeing among adolescents: a meta-analysis // Health Psychology Review. 2017. – Том 11, № 4. с. 1–20.
4. Qiang J., Liu Y., Zhang Y. The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: the role of self-regulatory fatigue and self-compassion // Frontiers in Public Health. 2024. – Том 12. с. 1–10

World Health Organization. Mental health of adolescents. 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

*Іванчіхіна К. М.,
Гурко М. О.,
Штученко І. Є.
м. Харків, Україна*

РОЛЬ ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ

У сучасних реаліях людині постійно необхідно обирати чи вирішувати. Досить довгий час вважалося, що будь-які рішення мають прийматися лише розсудливо, раціонально, на основі логіки, проте сьогодні емоції займають особливе місце під час вирішення, оскільки без участі емоційної складової достатньо складно прийняти рішення, яке може задовольнити особистість. Таким чином, актуальність теми пов'язана з сьогоденням, яке розвивається досить швидко і характеризується браком часу для аналізування, у таких випадках емоції виступають ключовим чинником, який впливає на кінцеве рішення. Оскільки емоції здатні доволі сильно впливати на сприйняття людиною ситуації, то метою є дослідити роль емоцій у процесі прийняття рішень.

Згідно з підходом Ю. Гомана, С. Редько, О. Лютко [2, с. 1740]: прийняття рішень – це цілеспрямований багатоетапний процес, який включає як когнітивні, так і емоційні компоненти. Так, людина під час прийняття рішення може сильно стресувати, переживати, відповідно через це ставати емоційно вразливою. У таких випадках людина простіше піддається емоціями, а когнітивна компонента відходить на другий план. Саме тому людині важливо керувати емоціями та логікою для прийняття рішення [2].

Окрім цього, люди часто сприймають, переживають і реагують негативно на невизначеність, яка супроводжує кожную нову ситуацію, яка потребує рішення, що також призводить до появи складнощів в процесі вирішення. Спираючись на думку Ю. Гомана, С. Редько, О. Лютко [2, с. 1740]: саме тривога є одними з найчастіших емоційних проявів, які люди відчують під час ухвалення того чи іншого рішення. Відповідно, саме емоційний аспект відіграє важливе значення для стану людини. Оскільки, як зазначають О. Цільмак, Ю. Шмаленко, Н. Мілорадова, С. Гарькавець [4, с. 13], призначення емоцій визначається як корекція стану організму та підлаштування його під життєві ситуації, які склалися в конкретний момент. Тож вважається, що події, які потребують прийняття рішень, можуть викликати такі прояви емоцій як: стрес, тривоги, страх та нестабільність, відчуття невпевненості у майбутньому, занепокоєння за свою родину, близьких та друзів. Все це впливає на здатності людини концентруватися на прийнятті рішення. Тому цілком зрозуміло, що

діапазон і сила негативних емоцій можуть відігравати важливу роль під час прийняття рішень [2].

Ухвалення рішень часто відбувається в умовах невизначеності. Вибір, зроблений у позитивному чи негативному стані, впливає на людей, а отже, на їх рішення. Зокрема, вплив неконструктивних емоцій, недотримання балансу між логікою та емоціями, невміння шукати й знаходити компроміси, загрузання в проблемі тощо стають ключовими обтяженнями під час ухвалення рішень [1].

Як зазначають Л. Пріснякова, І. Агапова [3, с. 101]: під час прийняття рішень необхідно враховувати ряд вимог, а саме: об'єктивність, максимальна кількість інформації, аналіз і оцінка переваг та недоліків, раціональність. Слід встановити важливість кожного компонента ситуації, яка потребує змін, але при цьому звертати особливу увагу конструктивності та емоціям. Також, під час прийняття рішення, варто звертатися до цілей і цінностей, слідкуючи за часовими межами, а також мати перспективний план для подальшого розвитку подій. При дотриманні цих вимог рішення будуть більш обґрунтованим і забезпечать, більшу інформованість та свідомість у виборі [3].

Таким чином, було розкрито поняття прийняття рішення, яке виступає цілеспрямованим багатоетапним процесом, який включає як когнітивні і емоційні компоненти, а також емоцій, які визнаються корекцією стану організму та підлаштовування його під життєві ситуації. Виявлено, що емоції відіграють важливу роль у процесі прийняття рішень, адже якщо людина керується емоціями, то когнітивна компонента відходить на другий план. Саме тому людині важливо збалансувати емоції та логіку для прийняття. Проаналізовано, які емоційні прояви можуть супроводжувати особистість в період прийняття нею рішень, а саме стрес, тривоги, страхи і т.д., які заважають сконцентруватися на основній задачі. Вивчено причини невдало прийнятих рішень, зокрема пов'язаних з впливом неконструктивних емоцій, недотримання балансу між логікою та емоціями. Крім цього, встановлено на чому важливо зосередитись під час прийняття рішень (об'єктивність, максимальна кількість інформації, раціональність).

Перспективи розвитку дослідження ролі емоцій у прийнятті рішень доволі позитивні, що пов'язано з різноманітністю реакцій людей на одну й ту саму проблему, наприклад: хтось спокійно оцінює ситуацію навіть під тиском, коли ж інша особистість відчуває труднощі прийняття того чи іншого рішення під впливом сильних емоцій. Також перспективним є вивчення рішень у складних умовах, коли людина не має достатньо інформації або знаходиться у стресі. Розуміння цього дозволить навчити людей приймати більш обдумані рішення навіть у напружених умовах.

Список джерел інформації

1. Бондаренко Н. Опанування вмінь ухвалювати рішення: теоретичний аспект проблеми // Молодь і ринок. 2024. № 7–8 (227–228). С. 65–69. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308->

4634.2024.308724. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742419/1/BNV_MiR_2024_7-8.pdf (дата звернення: 03.04.2026).

2. Гоман Ю. О., Редько С. І., Лютко О. М. Вплив емоцій та стресових ситуацій на прийняття рішень під час криз // Наукові перспективи. 2025. № 1 (55). С. 1737–1746. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1\(55\)-1737-1746](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1737-1746).

3. Пріснякова Л., Агапова І. Вплив психологічних чинників на процес прийняття життєвих рішень особистістю // Collection of scientific papers «SCIENTIA». Stockholm, 2025. С. 95–103. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2885> (дата звернення: 03.04.2026).

4. Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І., Мілорадова Н. Е., Гарькавець С. О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/395472821_Psihologia_emocij_ta_pocuttiv_2024 (дата звернення: 01.04.2026).

*Іванчіхіна К. М.,
Нурієв Р. Ш.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах становлення суспільства пріоритетним є завдання підтримання та збереження внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому все більшу увагу науковців привертає проблема емоційного вигорання як явища, що стає потужною загрозою гармонійному розвитку особистості та її життєдіяльності. Проблема емоційного вигорання детально розглядається зарубіжними дослідниками, зокрема Г. Фрейденбергом, А. Ланге, К. Масlach. Емоційне вигорання як термін було описано американським психологом Г. Фрейденбергом ще в 1974 р. Так, емоційне вигорання є результатом інтеграції фізичного, емоційного та когнітивного виснаження або стомлення, при якому головним чинником виступає емоційне виснаження [3].

Актуальність теми пов'язана з тим, що емоційне вигорання активно формується і розвивається на фоні нестабільного емоційного стану, психологічного стомлення, стресу, які призводять до виснаження людини, і які супроводжують її кожного дня.

Відповідно метою статті є дослідження психологічних чинників емоційного вигорання особистості.

Процес становлення емоційного вигорання сьогодні має свої особливості, обумовлені

складністю ефективного планування і вирішення життєвих задач, які проявляються в таких психологічних чинниках, як: постійна загроза життю та здоров'ю, руйнування звичного способу життя та соціальних зв'язків, необхідність приймати складні рішення в умовах нестабільності, вимушена зміна місця проживання, втрата близьких людей та пережиті травматичні події. Ці чинники не лише посилюють звичні компоненти емоційного вигорання, а й становлять перелік причин, через які змінюється використання раніше типових для особистості стратегій вирішення життєвих труднощів [2].

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити цілий ряд чинників, що мають значний вплив на розвиток емоційного вигорання в сучасних умовах. Ці чинники можна розподілити на соціальні, організаційні, ситуативні та індивідуально-особистісні, що в сукупності створюють передумови для формування емоційного вигорання [1]. Однак, індивідуально-особистісні чинники відіграють ключову роль у розвитку емоційного вигорання, визначаючи особливості процесу оцінки загрози та проєктування подальших дій, а також здатність особистості до мобілізації внутрішніх сил для подолання труднощів. Серед індивідуально-особистісних чинників, що підвищують ризик розвитку емоційного вигорання виділяють низький рівень стресостійкості. Вагомий науковий внесок щодо визначення впливу стресу на розвиток емоційного вигорання належить Г.Сельє [4]. Ним було доведено, що стрес негативно впливає на здатність людини пристосовуватися до нових умов, що негативно позначається на змінах в життєдіяльності. Адже, особистість з низьким рівнем стресостійкості перевантажується накопиченими негативним емоціями, стає більш чутливою до стресорів. І починає використовувати неефективні методи подолання стресу: уникнення проблем, агресивні реакції, шкідливі звички, що лише посилює розвиток емоційного вигорання.

Але, прагнення особистості до самоактуалізації може суттєво перешкоджати розвитку емоційного вигорання. Зокрема М.Ткалич [5, с.13] зазначає: самоактуалізація – цілісний, багатосторонній і багатофакторний процес, під час якого здійснюється реалізація й подальший розвиток особистісного потенціалу. Оскільки, особистість з високим рівнем самоактуалізації контролює власні емоції, зменшуючи ризик емоційного вигорання.

Таким чином було розкрито поняття емоційного вигорання, як цілісного стомлення організму при якому головним чинником виступає емоційне виснаження. Встановлено, які саме психологічні чинники забезпечують розвиток емоційного вигорання, серед них виділяються: постійна загроза життю, деформація звичного способу життя і соціальних ролей, втрата близьких людей. Завдяки аналізу наукової літератури, було з'ясовано, що індивідуально-особистісні чинники відіграють ключову роль у розвитку емоційного вигорання, визначаючи особливості сприйняття та реагування на стресові ситуації. Зокрема, рівень стресостійкості, оскільки накопичення неприємних емоцій, зрештою може призвести до вигорання. А процес самоактуалізації, навпроти підсилює тенденцію до власного зростання, що може спонукати до життєтворення, тим самим стаючи одним

із чинників, які можуть суттєво вплинути на зниження ризику емоційного вигорання особистості.

Подальший дослідницький потенціал вбачаємо у вивченні окремих стадій емоційного вигорання під впливом конкретних психологічних чинників, що можуть сформувати підґрунтя для розвитку емоційного вигорання.

Список джерел інформації

1. Грубі Т. В. Тренінг: профілактика професійного вигорання працівників державної податкової служби України // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. 2011. № 1. С. 40–46.
2. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Стратегії вирішення життєвих завдань у складних життєвих обставинах // Журнал сучасної психології. 2025. Вип. 2. С. 33–47. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-4>
3. Макаренко П., Доценко В., Сіроха Л. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників правничих професій // Вісник Національного університету оборони України. 2024. С. 88–96. DOI: [10.33099/2617-6858-2024-80-4-88-96](https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-88-96)

*Іванчіхіна К. М.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ

Сучасні тенденції, де стрес та виклики характеризують буденність, питання захисту психічного здоров'я особистості стає кардинально вирішальним. Ефективним способом сприйняття навколишнього світу, що сприяє цьому, стає позитивне мислення. Оскільки, труднощі, які супроводжують українське суспільство останні роки, сприяють активізації проблеми розвитку життєстійкості особистості, вміння співпрацювати зі стресом та продовжувати життєтворення під його тривалим впливом. То, потужним засобом взаємодії для цього стає позитивне мислення. Позитивне мислення – це система поглядів, оцінок та переконань, що сприяє доброзичливому ставленню особистості до зовнішніх подій, бачення в зовнішньому світі, що оточує особистість, позитивних рис та бачення свого місця у цьому світі як чогось позитивного [1]. Позитивне мислення не тільки ослаблює сприйняття стресу, але й сприяє покращенню стану організму, підвищує продуктивність і забезпечує відчуття благополуччя.

Концепція стресу, запропонована Гансом Сельє у 1936 році, розкриває поняття стрес як універсальну реакцію організму на шкідливі фактори, з перехідними стадіями тривоги, адаптації та

виснаження. Надалі стрес почали описувати не лише як негативну реакцію, але й як період для розвитку [3].

Оскільки стрес став невіддільною частиною життя особистості, важливо розглянути його у підході Ю.Овчаренко [4, с.8], яка зазначає: стрес — це складова людського буття. Людина народжується в стресі, і впродовж життя співпрацює зі стресом. Він нікуди не зникає, оскільки особистості притаманно змінювати стресор або власне ставлення до нього. Оскільки, будь-яка подія, що має на меті зміни усталеного способу життя, є потенційно стресовою. Як стверджує авторка, найчастіше, стрес викликають непередбачені події, які перебувають за межами нашого контролю, а також, двозначні ситуації і міжособистісні конфлікти. Хоча стрес вважається достатньо вивченими феноменом, сьогодення вимагає від особистості володіння поведінкою, яка зможе стати відповіддю організму на дію стресорів. Життєві труднощі, з якими суспільство стикається щодня, порушують стабільність, змушують швидко адаптувати власну поведінку. Усі ці переживання ведуть людину до переживання стресового напруження [2]. Тому важливо розглянути позитивне мислення, як інструмент опанування стресом.

Спираючись на підхід М.Заушнікової, С.Гук, К.Богатової [1, с.12]: позитивне мислення спонукає особистість шукати в складній ситуації найкращий вихід, маючи позитивне налаштування, і мету досягти успіху в подоланні труднощів, готуючись до ініціативності та відповідальності, що підвищує шанси на успіх, навіть під дією стресу. Також, саме завдяки позитивному мисленню можна підвищити якість соціальних взаємодій. Оскільки, у життєрадісних людей, як правило, більше шансів створити стабільні, тривалі стосунки, бо вони частіше схильні до конструктивного вираження своїх думок, співчуття та підтримки інших. Тому розвиток позитивного мислення може бути ключовим у процесі покращення соціальних зв'язків.

Так, згідно з думкою Л.Пріснякової [5, с.134]: позитивне мислення - це психологічний підхід, для якого головним є зосередження уваги особистості на приємних моментах життєдіяльності та вірі у позитивний результат у будь-якій ситуації. Однак, це не означає, що особистість повинна ігнорувати стресові прояви, бо варто навпаки, завдяки позитивному мисленню в круговерті негативних думок, ефективніше знаходити варіанти вирішення проблем, виявляючи у цьому процесі можливості для зростання.

Низка наукових напрацювань підкреслює, що особистості з позитивним мисленням характерно бути більш витривалою, зберігаючи внутрішню рівновагу [1;5]. Саме позитивне мислення є основою для формування реакції на стрес більш конструктивно, зменшуючи його руйнівний вплив на особистість. Позитивне мислення сприяє створенню психологічної стійкості в умовах стресу, адже оптимістично налаштовані люди зазвичай краще керують своїми емоціями та ліпше адаптуватися до стресових ситуацій [5].

Тож, позитивне мислення значно зменшує деструктивний вплив стресу, забезпечує

поліпшення емоційного стану та міжособистісних відносин. Позитивне мислення є важливим не лише для психічного благополуччя, але і для фізичного здоров'я, що робить його важливим аспектом загального благополуччя та задоволення життям [5].

Таким чином приходимо до висновку, що стрес є складовою людського буття, що супроводжує особистість з самого народження, а позитивне мислення, передбачає зосередження уваги особистості на оптимістичних моментах життєдіяльності. Відповідно, саме завдяки позитивному мисленню стає можливим витримати тривалий стрес, та продовжити життєтворення, оскільки саме у стресовій ситуації можна знайти зони зростання особистості, керуючись властивостями позитивного мислення, зокрема оптимістичністю та фокусування на кращому.

Подальші перспективи дослідження цієї теми плануємо в контексті вивчення ролі позитивного мислення з іншими індивідуально-особистісними чинниками.

Список джерел інформації

1. Заушнікова М. Ю., Гук С. Ю., Богатова К. О. Позитивне мислення як фактор покращення психічного здоров'я та фізичного стану особистості // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 2. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/03>.
2. Кононенко К. О. Роль мислення в ефективному подоланні стресу особистістю // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.». Одеса, 2022. С. 114–118. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037>
3. Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості // Psychology Travelogs. 2024. № 4. С. 210–221. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-20>.
4. Овчаренко О. Ю. (уклад.) Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. ISBN 978-966-388-665-7.
5. Пріснякова Л. Вплив позитивного мислення на психологічне та фізичне здоров'я особистості // Збірник наукових праць «SCIENTIA». 2025. С. 133–141. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2973>

Калініченко К. В.,

Підбуцька Н. В.

м. Харків, Україна

СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ ТА РОЛЬОВИХ ВИМОГ

Тема тривожності останнім часом стала особливо актуальною, адже вона знайома майже кожній людині. У сучасному світі, де багато невизначеності та змін, люди все частіше стикаються з відчуттям тривоги, і саме тому інтерес до цієї проблеми постійно зростає. Феномен тривоги та тривожності залишається важливим для вивчення, оскільки ці стани є поширеними і впливають на життя людини. Водночас виникає потреба краще розуміти їхню природу з урахуванням гендерних, вікових і соціокультурних особливостей.

Особливого значення набуває вивчення тривожності у жінок, оскільки саме ця група, згідно з проведеними дослідженнями демонструє вищі показники її прояву, що зумовлює потребу у більш детальному дослідженні цього питання. Наприклад, емпіричні дані підтверджують наявність гендерних відмінностей у поширеності тривожних розладів. Зокрема, результати великого епідеміологічного дослідження NESARC показали, що генералізований тривожний розлад значно частіше діагностується у жінок, ніж у чоловіків, а також характеризується у жінок більш раннім початком і тривалішим перебігом. Автори дослідження пов'язують ці відмінності з поєднанням біологічних факторів, соціальних ролей і особливостей психологічної реакції на стресові події [1].

Феномен тривоги й тривожності вивчається вже протягом багатьох десятиліть, його досліджували зарубіжні та вітчизняні автори: Р. Мей, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні та інші. І за працями дослідників, тривожність, на відміну від тривоги, є відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою особистості, яка проявляється у схильності сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі, навіть за відсутності об'єктивних підстав.

Психологічний аналіз жіночої тривожності значною мірою спирається на ідеї Карен Хорні, яка розглядала тривогу як наслідок внутрішнього конфлікту між справжніми потребами особистості та нав'язаними соціальними очікуваннями [2]. Хорні підкреслювала роль культурних і соціальних чинників у формуванні тривожності, зокрема внутрішньої суперечності між прагненням до самореалізації та очікуванням підпорядкування або самопожертви.

К. Хорні також вважала основним джерелом тривоги порушені міжособистісні стосунки, а не внутрішній конфлікт між потягами та соціальними заборонами [3]. Як представниця неофрейдизму, вона розвинула ідеї З. Фрейда, акцентуючи увагу на впливі соціального середовища на розвиток тривожності. У її працях тривога постає як стан базальної недовіри до соціального оточення, що формується в дитинстві за умов страху несхвалення з боку значущих дорослих, відчуття незахищеності та ворожості з боку середовища. Саме ця базальна тривожність, за К. Хорні, є провідним психологічним механізмом формування невротичних рис особистості та перешкоджає процесам особистісного саморозвитку [4].

Говорячи про соціальний фактор, жіноча тривожність тісно пов'язана із системою соціальних очікувань і ролей. У сучасному суспільстві жінка часто перебуває в умовах багатофункціональності, поєднуючи професійну діяльність, навчання, сімейні обов'язки, турботу про дітей та близьких, а також необхідність відповідати зовнішнім і поведінковим стандартам. Постійна орієнтація на очікування оточення помітно підвищує тривожність. Так, тривога часто підтримуються соціальними установками та гендерними стереотипами.

Біологічні чинники також відіграють важливу роль у гендерних відмінностях тривожності. Дослідження свідчать, що жінки більш схильні до розвитку тривожних розладів, ніж чоловіки, що частково пов'язують із коливаннями рівня естрогену протягом менструального циклу, вагітності, післяпологового періоду та репродуктивного віку загалом. Естроген впливає на нейромедіаторні системи мозку, зокрема серотонінову та ГАМК-ергічну, які беруть участь у регуляції емоцій і тривоги. Зміни гормонального фону можуть підвищувати емоційну лабільність і чутливість до стресу [1].

Тривожність супроводжує жінку протягом усього життя, змінюючись залежно від вікових і життєвих етапів. Наприклад, тривога у дівчат-підлітків часто пов'язана з етапом формування самооцінки, гормональних змін, складнощами соціалізації, першими емоційними прив'язаностями, можливими конфліктами з батьками та однолітками. У період ранньої дорослості тривога зумовлена пошуком власного життєвого шляху, професійною самореалізацією, встановленням близьких стосунків, вибором сімейних і кар'єрних ролей. Жінки зрілого віку часто стикаються зі страхом втрати привабливості, а також екзистенційними питаннями сенсу життя. Також, важливий, проте мало досліджений період передменопаузи й менопаузи. Тривожність у цей період може посилюватися через гормональні зміни, переосмислення власної ролі, відчуття самотності чи «порожнього гнізда».

Отже, дослідження феномену тривожності дозволяють глибше зрозуміти особливості психічного стану жінок, а гендерний аспект проявляється у підвищеному рівні тривоги, пов'язаному з багатофункціональністю ролей та високими соціальними очікуваннями. Ідеї фемінізму та теорії К. Хорні підкреслюють, що суспільні очікування й рольові стереотипи створюють додатковий тиск, сприяючи формуванню хронічної тривожності у жінок. Саме тому актуальним є вивчення тривоги з позиції жіночої психології, з урахуванням як фізіологічних, так і соціально-психологічних особливостей жінок різного віку.

Зниження рівня тривожності у жінок потребує комплексного підходу. Важливо навчитися краще розуміти свої емоції, працювати над самооцінкою і більш реалістично сприймати соціальні очікування. У психологічній роботі можуть використовуватися когнітивно-поведінкові методи, робота з внутрішніми конфліктами, а також підтримка у процесі усвідомлення власних потреб і меж.

Також важливо поступово формувати більш гнучке ставлення до соціальних ролей і зменшувати вплив завищених стандартів.

Список джерел інформації

1. Vesga-López O., Schneier F. R., Wang S., Heimberg R. G., Liu S. M., Hasin D. S., Blanco C. Gender differences in generalized anxiety disorder: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2008. Vol. 69, No. 10. P. 1606–1616.
2. O’Connell A. N. Karen Horney: Theorist in psychoanalysis and feminine psychology. *Psychology of Women Quarterly*. 1980. Vol. 5, No. 1. P. 81–93.
3. Vena J. Karen Horney. In: *Deviance: Theories on Behaviors That Defy Social Norms*. 2015. P. 48.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82–86.

Кеменова А. А.,
Штученко І. Є.
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Актуальність теми. Сьогодні студент розглядається не як пасивний отримувач знань, а як активний суб’єкт діяльності, чия продуктивність значною мірою залежить від внутрішнього стану. Академічне середовище створює парадоксальну ситуацію: від студента вимагають високих показників мислення в умовах постійного дефіциту часу та емоційної напруги. Саме тому аналіз взаємозв’язку між емоційним станом та навчальними досягненнями набуває особливої наукової актуальності.

Аналіз дослідження. У сучасних дослідженнях значна увага приділяється ролі емоційного інтелекту та емоційного стану у формуванні академічної успішності студентів. У працях Е.А. Панасенко та І.О. Репринця досліджується вплив емоцій на результати навчальної діяльності. Крім того, у дослідженнях К.Молчанової та С.Лупаренко проводиться аналіз емоцій у формуванні навчальної мотивації та активності здобувачів освіти.

Метою статті є обґрунтування ролі емоційного чинника та його впливу на успішність студентів.

Виклад основного матеріалу. Емоції займають значне місце в житті людини, бо вони показують, як саме ми ставимося до ситуацій, і через це стають «двигуном» нашої поведінки. Кожна

емоційна реакція є сигналом про те, наскільки важливим є для нас, те що робимо. Коли мова йде про навчання, саме емоції можуть стимулювати активність, або ж, навпаки, занижувати зацікавленість. Тому без розуміння почуттів студента неможливо оцінити його реальну успішність.

Процес навчання студентів є багатограним, який включає різні складові (пізнавальні, мотиваційні та емоційні), як зазначають К.Молчанова та С.Лупаренко [2]. Успіх освітньої діяльності залежить не лише від знань, але й від емоційного стану особистості, що підтверджується дослідженнями Е.А. Панасенко та І.О Репринця [1]. За сприятливого емоційного стану пробуджується гарна робота мислення, пам'яті, а також поліпшується концентрація уваги. Це сприяє більш ефективному опануванню навчального матеріалу та підвищенню загальних результатів. Крім того, позитивний стан полегшує студенту адаптацію до освітнього простору та знижує рівень стресу.

Важливе значення у навчальній діяльності мають позитивні емоції, такі як натхнення, інтерес, впевненість у своїх властивостях. Вони стимулюють пізнавальну активність та «вмикають» інтелектуальний пошук, щоб дійсно зрозуміти матеріал, а не просто його зазубрити. Студенти, які отримують задоволення від навчання, демонструють значно вищі результати та частіше проявляють лідерські якості. Крім того, позитивне налаштування є фундаментом для креативності та самореалізації. Такі емоції формують стійкий інтерес до навчання, це допомагає не лише покращити результативність, але й зробити цей процес навчання більш усвідомленим.

В той же час негативні емоції, такі як стрес, тривожність, страх та невпевненість у собі можуть мати протилежний вплив на навчання, що також підтверджується у працях Е.А Панасенко та І.О Репринця [1]. Подібні стани буквально перевантажують процес мислення, пам'яті, через що мислення стає анархічним, а здатність фокусування на конкретному предметі зникає. Під натиском емоційного навантаження, у особистості знижується впевненість у власних амбіціях і зароджується страх помилки. У кінцевому результаті це все призводить до погіршення рівня академічних досягнень.

Слід підкреслити те, що вплив емоцій на пізнавальну діяльність не має однозначного впливу. Оптимальний рівень цієї напруги може бути вигідним, оскільки мобілізує внутрішні ресурси студента і підвищує його мотивацію. Наприклад, страх перед іспитом стимулює до плідної підготовки, яка призводить до гарних результатів. Однак, надмірна емоційна напруга або стрес значно ускладнює підготовку та перешкоджає ефективному навчанню. Отже, важливим є не тільки характер емоції, але й їх інтенсивність та тривалість.

Не можна забувати про той факт що, кожен студент реагує на емоції по-своєму. Вплив емоцій на навчання формується особистим досвідом, рисами характеру особистості та вродженою стресостійкістю. Наприклад, під час відповідей на заняттях одні студенти можуть відчувати хвилювання, але при цьому мобілізують емоції та краще формують свою відповідь. Тоді як інші,

через напруження можуть розгублюватися та плутатися у своїх думках. Це вкотре доводить, що навчання не може бути однаковим для всіх.

Підсумовуючи, слід зазначити, що емоції – це не просто супутний фон, а реальний фундамент на якому базується вся продуктивність студента, що також підтверджується у дослідженнях К.Молчанової та С.Лупаренко [2]. Вони керують рівнем когнітивної активності, мотивації та здатність до засвоєння матеріалу. Емоції виступають невід’ємною частиною навчального процесу, яка потребує врахування з боку викладачів та самих студентів.

Висновки. Отже, емоції є важливим чинником, який суттєво впливає на навчальну діяльність студентів, оскільки саме вони впливають на когнітивну активність та мотивацію. Коли існують позитивні емоції, учень має більше шансів досягти гарного результату, тоді як негативні емоції ускладнюють цей процес та уповільнюють його, роблячи менш ефективним. Водночас, вплив є неоднозначним, оскільки помірний рівень може стимулювати активність. Тому врахування емоційного стану студента є необхідною умовою успішної навчальної діяльності.

Список джерел інформації

1. Панасенко Е. А., Репринець І. О. Вплив емоційного інтелекту на успішність навчальної діяльності студентів // Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені В. Винниченка. Серія: Психологічні науки. 2025. №1. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/654>
2. Молчанова К., Лупаренко С. Емоції як чинник навчальної мотивації студентів [Електронний ресурс]. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9b25b0ce-781f-42c5-bbad-e2f87de4a4f3/content>

*Коблікова А. С.,
Панфілов Ю. І.
м. Харків, Україна*

РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ТА ЇХ БАТЬКІВ, ЯК ВАЖЛИВОГО КОМПОНЕНТУ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ СУЧАСНОГО ЛІДЕРА

Побудова свідомого громадянського суспільства потребує нових лідерів, які можуть не тільки раціонально розподіляти і використовувати ресурси, а бути емпатичними, включеними і чуйними до потреб суспільства.

Глобальні виклики та соціальні трансформації сьогодення вимагають значної уваги до

формування та збереження ментального здоров'я. Особливою проблемою в цих умовах є виховання емоційальної зрілості особистості.

Психологічно зріла особистість має здатність справлятися з викликами, які ставить перед нею сучасний світ, зберігати рівновагу у стресових ситуаціях і знаходити ресурси для самовдосконалення. Важливо розвивати здатність регулювати свої емоції, адже це дозволяє більш усвідомлено реагувати на зовнішні обставини, будувати здорові стосунки та досягати поставлених цілей [1].

Особливу роль в формуванні ментально здорової, зрілої особистості відіграє розвиток емоційного інтелекту батьків, або осіб що їх замінюють. Так як вони є базовим середовищем розвитку особистості.

Проблема полягає в тому, що значна частина батьків не усвідомлює необхідності розвитку власного емоційного інтелекту для виховання дитини. Перевага часто надається моделі «зручної дитини», що забезпечує зовнішню дисципліну, але не сприяє формуванню самостійності, емоційної зрілості та лідерських якостей у майбутньому. І навіть більше, такий стиль виховання провокує блокування розуміння своїх емоцій.

Емоції - властиві кожній людині реакції на те, що відбувається навколо неї, чи всередині (думки, стани, вираження). Це один із проявів суб'єктивного ставлення людини до навколишньої дійсності й до самої себе [2].

Розуміння власного психологічного стану та процесу особистого розвитку має велике значення для кожного, хто прагне реалізувати свій потенціал. Вміння рефлексувати, розуміти свої власні сильні і слабкі сторони, ставити реалістичні цілі й працювати над їх досягнення - усе це є ключем до успішного життя. Психологічна грамотність дозволяє людині стати більш адаптивною, відкритою до нових можливостей, а також допомагає збудувати щасливі та гармонійні стосунки [1].

А саме гармонійні стосунки в родині, сприяють комфортним умовам розвитку щасливої особистості, яка знає чого хоче і як їй цього досягти. Та може вести за своїми цілями інших, надихаючи їх своєю вдачею.

За Гоулманом: емоційний інтелект - являє собою здатність розуміти і керувати власними емоціями, а також розпізнавати та впливати на емоції інших людей [3].

Розуміння власних і чужих емоцій дозволяє більш конкретно визначати власні кордони і розуміти кордони інших, таким чином вибудовувати екологічні відносини в родині. В подальшому, в суспільстві.

Особливу роль у цьому процесі будівництва цієї культури відіграють інтерактивні освітні технології, які створюють умови для проживання емоційного досвіду, рефлексії та формування усвідомленої поведінки.

Тому особливо важливим є дослідження взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту

дорослих, які оточують дитину та його впливу на власний потенціал дитини. Для популяризації цієї інформації і залучення батьків до процесу розуміння власних емоцій та виховання цієї культури у дітей.

Список джерел інформації

1. Мистецтво стійкості. Посібник для роботи з дітьми (матеріали семінарів) в рамках проекту: Виховні семінари за підтримки Міністерства молоді та спорту. — Київ. 2024 р. — 80 с.
2. Емоційний інтелект. Як досягти гармонії в родині. О.Л. Луб'яна. — Харків: Вид. група "Основа", 2025. — 175 с.
3. Д. Гоулман, Емоційний інтелект. — Харків.: Віват, 2019 — 512 с.

Ковалевська Т. М.,

Чеботарьов М. К.

м. Харків, Україна

АДАПТАЦІЯ ПЕДАГОГІВ ДО СУЧАСНИХ УМОВ ПРАЦІ

Проблема збереження здоров'я, працездатності, «безболісної» адаптації людини до змін умов існування в житті, професійній діяльності, екстремальних умовах чи після впливу екстремальних факторів вивчаються вже давно. ХХІ століття супроводжується величезною кількістю різноманітних катастроф і конфліктів. На сьогодні наше суспільство переживає затяжну знесилюючу війну, яку науковці відносять до соціальної катастрофи. О. Рева зауважує, що війна об'єднує по суті психотравмуючі чинники, властиві майже усім стихійним лихам. Тому наслідки війни жахливі: окрім жертв і руйнувань, маємо трагічні наслідки для соматичного і психічного здоров'я [3].

За О. М. Кокун професія педагога давно вийшла з розряду «звичайних» і набула ознак екстремальності. З 2020 року педагогічному складу населення України доводилося неодноразово проходити перевірку на стресостійкість: пандемія, яка раптово за мінімум часу поставила педагогів перед фактом категоричної зміни процесу навчання, тобто вимушеного вибору дистанційного навчання, яке ніколи не практикувалося в Україні; війна, яка зруйнувала звичне життя та змусила частину українців виїхати за кордон, а іншу – виживати в екстремальних умовах. Обидва випадки стали неабияким стресом для освітян і не тільки й мали величезний вплив на психічне та соматичне здоров'я [2].

Процес адаптації займає не останнє місце в ході еволюції суспільства і людини зокрема. Історія нашої планети має велику кількість прикладів, коли людина виживала у складних умовах під час найстрашніших катастроф і конфліктів. У процесі тривалої еволюції людина

пристосовувалася до певних умов існування, включаючи такі чинники зовнішнього середовища, як кліматометеорологічні умови, соціально-психологічні стосунки. Розвиток сучасної цивілізації поставив лаву нових завдань, що призвело до появи принципово нових дій, перш за все, пов'язаних з науково-технічною революцією, прискоренням темпу життя, збільшенням кількості змін в одиницю часу, частим виникненням ситуацій, для вирішення яких необхідне застосування підходів, що не укладаються в рамки звичних стереотипів [5].

Поняття «адаптація» походить від латинського «adapto» – пристосування, було введено у XVIII ст. Г. Аубертом як поняття пристосування фізіологічного в ході еволюції. Це одне з центральних понять біології, що широко застосовується у теоретичних концепціях і трактує взаємини індивіда й оточення як процес гомеостатичного урівноваження, гештальтпсихологія, теорія інтелектуального розвитку Ж. Піаже [4]. З часом це поняття стало значно ширше: процес адаптації почали досліджувати в області психології, соціології, економіки, гуманітарних наук, техніки тощо.

Якщо говорити простими словами, адаптація – це пристосування організму до подразливих чинників зовнішнього середовища. Це явище динамічне, яке змушує організм функціонувати залежно від умов. Існують дискусії щодо видів адаптації. Найкращий, на наш погляд, поділ на 3 види функціонування: фізіологічний, психологічний, соціальний (соціально-психологічний). О. Коkun дослідила, що виділяють інші види адаптації: успадкована і набута, пренатальна й постнатальна, індивідуальна і популяційна (видова), універсальна (широка) і спеціалізована (вузька), специфічна й неспецифічна, одинична і загальна, однобічна і різнобічна, внутрішня і зовнішня, цілісна і часткова, умовна і безумовна, потенційна й актуальна, нормальна і стресова, реактивна й активна та ін. [1].

Успіх адаптаційного процесу залежить від багатьох факторів. Це включає біофізіологічні особливості людини, екологічні умови в країні, психічні характеристики особистості, її психологічний стан і реакції на стрес, а також навчальну діяльність, культуру, технологічний і науково-інформаційний розвиток суспільства. Взаємозалежність і взаємодоповнюваність цих факторів створюють комплексну систему, в якій кожен елемент впливає на загальну адаптаційну здатність людини.

Таким чином, адаптація є багатогранним і динамічним процесом, що вимагає врахування різних аспектів взаємодії між індивідом і середовищем. Ефективність цього процесу багато в чому залежить від здатності людини гармонійно поєднувати свої внутрішні ресурси з умовами зовнішнього світу.

Список джерел інформації

1. Коkun О. М. Адаптаційні можливості людини: теоретико-методологічні аспекти дослідження. Київ : Міленіум, 2004. 267 с.

2. Кокун О. М. Психологія професійної діяльності сучасного педагога : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 312 с.
3. Рева О. Психологічні наслідки війни як соціальної катастрофи // Психологія і суспільство. 2022. № 3. С. 45–52.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Моляко В. О. Психологічні проблеми адаптації особистості в екстремальних умовах // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 1. С. 3–12.

*Ковальчук А. Є.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ ПРО КОХАННЯ У ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ МЕНТАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Тема кохання завжди важлива для людини, але особливої актуальності вона набуває у підлітковому та студентському віці. У цей період людина починає краще себе розуміти, пізнавати свої почуття, навчається будувати стосунки з іншими та формує своє власне уявлення про кохання. У зв'язку з технологічним прогресом людства на ці уявлення впливає не тільки особистий досвід, а й соціальні мережі, фільми, блогери. Саме там можна побачити «ідеальну» картинку відносин, внаслідок якої у молоді формується завищене очікування або неправильне уявлення про кохання.

Уявлення про кохання не формується одразу, воно поступово змінюється разом з розвитком людини. Навіть серед школярів та студентів це уявлення може бути кардинально різними через те, що вони перебувають на різних етапах ментального та емоційного розвитку. У підлітковому віці кохання сприймається дуже емоційно та ідеалізовано. Школярі здатні плутати симпатію, закоханість та справжні глибокі почуття. Для їх віку важливу роль відіграє зовнішність, увага з боку іншої людини та популярність серед однолітків. Зазвичай це почуття яскраве, але нестійке, тому що не вистачає життєвого досвіду та емоційної зрілості. Саме у цьому віці кохання більше асоціюється з переживаннями, ревностями, романтикою, ніж з взаємною підтримкою та відповідальністю [1].

Ще на школярів можуть впливати зовнішні фактори, а саме приклад стосунків у родині, думка друзів та важливе місце займають соціальні мережі. Адже ідеалізовані пари з Instagram або TikTok створюють відчуття, що кохання ідеальне. Відсутні конфлікти та труднощі. Саме тому підлітки можуть розчаровуватися коли постають перед реальними та більш складними стосунками. У більш старшому шкільному віці уявлення про кохання ускладнюється, починає з'являтися

розуміння, що важливі не тільки емоції, а довіра, взаємоповага та підтримка. Але ці уявлення ще не дуже стабільні, тому що людина лише починає вчитися вибудовувати стосунки та не вміє правильно реагувати на конфлікти або труднощі.

Вже у студентському віці уявлення про кохання стає більш усвідомленим. Молоді люди починають все частіше оцінювати свого партнера не тільки за зовнішністю чи емоціями, а й за характером, цінностями, ставлення до життя. Кохання починає сприйматися глибше, не лише як почуття, а ще й як певна відповідальність, готовність підтримувати іншу людину та будувати довготривалі стосунки. Важливу роль відіграє ментальний розвиток. Саме з віком підвищується рівень самосвідомості, людина починає краще розуміти свої потреби, вчиться встановлювати особисті кордони та розпізнавати здорові й нездорові стосунки. Якщо у підлітковому віці переважали емоції, то вже у студентському з'являється більше раціонального підходу та здатності аналізувати ситуацію [2].

Також важливим є вплив родини. Якщо дитина росла в атмосфері поваги, підтримки і довіри, то в майбутньому вона частіше буде здорові стосунки. А якщо дитина росла у сім'ї де були конфлікти або нестача емоційного контакту, то це може вплинути на уявлення про кохання, викликати страх близькості чи залежності від партнера.

Отже, уявлення про кохання змінюється від більш романтизованих у школярів до зрілих і реалістичних у студентів. Цей процес пов'язаний із ментальним розвитком, життєвим досвідом та соціальним оточенням.

Список джерел інформації

1. Александрова О. Особливості уявлень дівчат студентського віку про шлюб. / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка [гол. ред. С.Д. Максименко]. Том 11. Вип. 2. Київ, ПП Лисенко М.М., 2013. С. 27–35.
2. Ваксютенко П.С. Поняття «кохання» в психології, його види та класифікації. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент : збірник наукових праць. Вип. 10. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. С. 229–237.
3. Столярчук О., Коханова О. (2025). Шлюбно-родинні настановлення сучасної молоді. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка, № 43(1), с. 120–126.
4. Зінсу О.І. (2024). Роль і значення феномену першого кохання юнацького віку у формуванні правової поведінки. Науковий вісник УжНУ. Серія: Право, Вип. 82(3), с. 280–288.

Лавренко О. В.,

Штученко І. Є.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Проблема психологічних чинників ментального здоров'я особистості стала предметом наукового дослідження внаслідок об'єктивних потреб суспільства, особливо в реаліях нашого часу. Оскільки в умовах постійної нестабільності та хронічного стресу внутрішнє благополуччя стає головною опорою для виживання та адаптації, цілком очевидно, що без усвідомлення чинників ментального здоров'я особистості людина не може керувати своїм станом.

На сьогодні питання ментального здоров'я особистості перестало бути другорядним поняттям, а перетворилося на реальний виклик. З наукових джерел, які згадуються в викладі основного матеріалу, можна побачити, що ментальне здоров'я базується на внутрішній рівновазі. Проте, виникає серйозна проблема: як зберегти гармонію з собою та світом, якщо зовнішнє середовище стає все більш агресивним.

Перспективність дослідження цієї теми зумовлена тим, що традиційні психологічні підходи сьогодні проходять перевірку на міцність в абсолютно нових, екстремальних обставинах. Наше вивчення чинників ментального здоров'я дозволяє зрозуміти, як працюють внутрішні ресурси в умовах тривалого стресу.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. Вивченню сутності ментального здоров'я, а також аналізу його базових чинників присвячені праці Т. Б. Костевої [3]. Питання психологічних критеріїв здоров'я розглядаються у контексті статті Київського міжрегіонального управління Міністерства юстиції України [2]. Увагу аналізу глобальних загроз ментальному благополуччю українців у сучасних реаліях приділено у дослідженнях Панок В. Г. та Куліш Т. І. [4]. Визначення ключових елементів ментального здоров'я розглядаються в дослідженнях Калашникової Л. В., Руденко С. А., Руденко Ю. Ю. [1].

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі ключових психологічних чинників, що визначають стан ментального здоров'я особистості. Особлива увага приділяється вивченню того, як глобальні виклики трансформують внутрішні ресурси особистості.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я базується на двох ключових елементах. По-перше, це внутрішня рівновага, в якій поєднуються емоційне, психологічне, соціальне та духовне благополуччя людини. По-друге, це стан загальної гармонії із самим собою та з зовнішнім світом. Саме поєднання цих чинників допомагає людині успішно адаптуватися до змін та формує правильну духовну налаштованість у стосунках із оточенням та у власному житті [1].

За опублікованою статтею Київського міжрегіонального управління Міністерства юстиції України, можна виокремити, що ментальне здоров'я - це внутрішні ресурси для того, щоб активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних. Сьогодні ми також розуміємо, що на внутрішній стан здоров'я кожного українця впливає ситуація в країні.

Здатність отримувати задоволення від життя, розглядається як основна риса психічно здорової людини [2].

Опрацьовуючи підходи Т. Б. Костевої, ми виділили низку ключових чинників, які безпосередньо впливають на стійкість ментального стану. На нашу думку, ці аспекти є визначальними для особистості, адже вони формують внутрішній ресурс, необхідний для життя:

1. Емоційна відкритість та здатність до близькості. Цей чинник передбачає вміння будувати глибокі стосунки та довіряти іншим, що є базою для психологічного комфорту.

2. Творча реалізація через працю. Тут йдеться не лише про майбутню професію, а про загальну здатність створювати щось нове та відчувати свою продуктивність.

3. Здатність "грати". Це дуже важливий чинник, який включає вміння використовувати гумор та метафори. Це дозволяє дивитися на складні ситуації під іншою точкою зору і отримувати задоволення від життя навіть у непрості часи.

4. Безпека відносин. Відсутність насилля чи залежності у стосунках є критичним чинником.

5. Особистісна автономія. Це вміння відчувати власні потреби та робити вибір, який відповідає внутрішнім цінностям, а не зовнішньому тиску.

6. Інтегрованість та "сталість себе". Здатність приймати всі сторони свого "Я" - як позитивні, так і складні, які дозволяють зберігати цілісність особистості та підтримувати контакт із собою у стресових умовах [3].

Дослідники Панок В. Г. та Куліш Т. І. виокремлюють наступні чинники, які сьогодні створюють найбільше напруження для українців:

1. Війна. Постійна загроза життю, що провокує тривожні стани, фобії та психоемоційне виснаження.

2. Наслідки пандемії COVID-19. Соціальна ізоляція та вимушений перехід на дистанційне навчання, до якого система освіти не була готова. Це призвело до зростання агресії, зокрема в інтернеті, та депресивних настроїв.

3. Цифровий тиск. Потужний розвиток технологій та штучного інтелекту, що потребує від нас постійної та швидкої адаптації [4].

Висновки. Ментальне здоров'я - це стан внутрішньої рівноваги та гармонізації із собою та світом. Стійкість особистості тримається на здатності до близькості, автономії та творчої

самореалізації. Головними нестабільними факторами для українців є війна, наслідки пандемії та тиск стрімкого розвитку ШІ.

Список джерел інформації

1. Калашникова Л. В., Руденко С. А., Руденко Ю. Ю. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. Серія: Психологія. 2024. - <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/download/340/322>
2. Київське міжрегіональне управління Міністерства юстиції України. Ментальне здоров'я: поняття та ознаки. 2023. - <https://share.google/yjVgToNxrYVzjYWOg>
3. Костєва Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. Наукові праці Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Серія: Педагогіка. 2018. - <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf>
4. Панок В. Г., Куліш Т. І. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. - <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/505/575>

Логвиненко П. О.,

Штученко І. Є.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

В умовах сучасного світу, зі швидким перебігом подій, в особистості цінуються навички нестандартного та ефективного підходу до вирішення поставленої задачі, а саме – творчі здібності, які сприяють підтримці ментального здоров'я, врівноваженню рівня стресу та розвитку емоційної стійкості. Поняття творчості є вагомим для розвитку суспільства та індивіда безпосередньо.

Індивідуально-психологічні особливості стають підґрунтям для подальшого розвитку творчих здібностей людини. Водночас отримання досвіду в реалізації нових ідей підкріплює вже наявні особистісні характеристики.

Головною метою у цьому напрямку є дослідження психологічних чинників, що впливають на формування творчих здібностей, для глибшого розуміння можливостей вирішення нестандартних завдань.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку: поняттю творчих здібностей, їх розвитку, впливу на ментальне здоров'я та чинникам формування присвячені наукові праці А. Маслоу, В.Д. Лихвар, В.В. Клименко та інші.

Мета статті: визначити психологічні чинники творчих здібностей особистості.

Виклад основного матеріалу: поняття «творчість» є багаторгранним явищем, що характеризується процесом створення нових ідей, образів, переживань, які дають поштовх до реалізації новітніх рішень, розвитку особистості та суспільства в цілому.

А. Маслоу розділяє творчість на три види:

- Первинна творчість. Цей тип дослідник охарактеризовує як прояв спонтанності, наївності та дитячої фантазії у дорослих.
- Вторинна творчість. Автор описує цей вид як більш продумане, раціональне явище, що стосується створення архітектури та розвитку наукових галузей.
- Інтегрована творчість. Даний тип, у свою чергу, є поєднанням перших двох типів творчості. Таке поєднання відчуттів та осмислення породжує великі творчі відкриття.

Таким чином, А. Маслоу відійшов від стереотипного поняття творчості, що обмежувалося певними професіями [1].

Загалом творчість спирається на здатність людиною мислити нестандартно, не боятися проявляти власний творчий стиль, бачити проблеми та знаходити ефективні, оригінальні вирішення поставлених задач.

Розкриймо поняття здібностей. Словник української мови тлумачить поняття «здібність» як схильність до якогось процесу та майстерність у виконанні роботи. Психологи наголошують, що здібність є індивідуальною системою, яка складається з чітких даних про процес діяльності, завдяки чому людина швидше адаптується до роботи в конкретній галузі. Таким чином, чим краще розвинена здібність до чогось, тим легше працювати в окремих сферах [2].

Розглянувши окремі значення, звернемось до поняття творчих здібностей. В. Лихвар вважає, що основою творчих здібностей людини виступають внутрішні особливості. Вони спрямовують людину до розвитку, набування досвіду та самостійної діяльності. В. Клименко зазначав, що прояви творчих здібностей відбуваються за наявності трьох компонентів: енергопотенціалу, психомоторики, критичності. Також науковець підкреслював важливість фізичного та психологічного благополуччя для перспективного функціонування процесів творчості [1].

Процес творчості значною мірою визначається психологічними чинниками, а саме: особистісними, мотиваційно-вольовими, емоційними, когнітивними та соціальними. За теорією деяких науковців, на розвиток творчих здібностей впливають умови, в яких виховували дитину. Недостатній рівень творчого потенціалу пояснювали тим, що дитина росла в несприятливих умовах для формування відповідних здібностей. Не менш залучені вольові якості, адже процес творчості вимагає максимальної концентрації та залученості: чим наполегливіше людина прагне досягти мети, тим успішніше розвиваються здібності. Задля якісного та унікального результату не можна обмежувати людину в діях, ідеях, часі та підходах до самого процесу [3].

Отже, творчі здібності притаманні кожній людині, проте для їхнього формування та розвитку потребується залученість багатьох психологічних чинників, які в свою чергу впливають на набуття досвіду, майстерності та навичок. Гармонійне поєднання вказаних характеристик забезпечує формування до нестандартного мислення та ефективності розв'язання проблем.

Список джерел інформації

1. Микитюк С. О. Особливості творчих здібностей особистості // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць. – Запоріжжя, 2010. – Вип. 11 (64). – С. 94–100. – Режим доступу: https://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2010/11/11_2010.pdf#page=94
2. Куцерак Т. О., Сідорова І. С. Особливості формування творчих здібностей особистості // Modern challenges to science and practice : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – URL: <https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/14731/1/Modern-challenges-to-science-and-practice.pdf#page=382>
3. Кучер Г. М. Розвиток творчої особистості // Психологія творчості. – С. 229–231. – URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2d47b0e6-66ef-4cc4-afe0-68257329a6d3/content>

Лукашова К. В.,

Хавіна І. В.

м. Харків, Україна

ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ КОГНІТИВНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сьогоднішнє життя важко уявити без безперервного інформаційного потоку. Стрімкий розвиток цифрових технологій створив умови, за яких доступ до знань з миттєвим, проте саме ця стимуляція провокує постійну когнітивну стимуляцію.

Брюс Перрі в своїй роботі “Що з тобою сталося?” розповідає, що сенсорні системи обробляють все, що відбувається навколо: життєві ритми, звуки, кольори, а також вербальні та особливо невербальні сигнали інших людей [3]. Оскільки ці механізми сприйняття формувалися протягом тисячоліть, вони біологічно пристосовані до функціонування у відносно стабільних та обмежених умовах.

Історично люди жили в маленьких, об'єднаних спільнотах і за все життя бачили по 60-100 осіб. Сьогодні ж, навіть за умови, що людина не живе у великому місті, вона щодня стикається з безліччю нових облич та інформаційних тригерів. Оскільки наш мозок реагує на кожен такий

контакт на предмет потенційної загрози чи значущості, надмірне використання цифрових технологій може призвести до хронічної гіперстимуляції нервової системи, виснажуючи когнітивний ресурс, який не розрахований на таку інтенсивність обробки даних [3].

Обробка великої кількості інформації потребує величезних енергетичних витрат, а постійна активація стресових систем може призвести до сенситизації (системи стають надчутливими і навіть незначні інформаційні стимули сприймаються лімбічною системою як загрозові, тримаючи організм в низькорівневому, але хронічному стресі) [3].

Анна Лембке в своїй роботі “Дофамінове покоління” вказує на те, що останні нейронаукові дослідження виявили, що система задоволення та система болю обробляються схожим нейрохімічним зв'язком і діють компенсаторно. Кожне отримання нових даних активує гормональну систему, яка “винагороджує” мозок викидом дофаміну. Якщо раніше, щоб отримати нові дані, треба було докладати зусилля - комунікувати з людьми або читати книги, газети то сучасна цифрова культура забезпечує постійний доступ до нової інформації з високою частотою оновлення. Це призводить до регулярної активації системи винагороди. Водночас відповідно до принципів хімічної рівноваги після фази задоволення активується система болю, що може проявлятися у вигляді нудьги або емоційного дискомфорту. У результаті формується потреба у дедалі більшій кількості стимулів для досягнення суб'єктивного стану рівноваги [2].

Крім того, традиційні носії інформації (книги, статті) мають фіксований обсяг, що надає мозку сигнал про завершення діяльності. Натомість нескінченний скролінг соціальних мереж позбавляє людину цих природних меж, провокуючи фізичне перевантаження, яке діє на організм як хронічний стрес.

За Д. Канеманом, у такому стані людина “застрягає” в Системі 1 (швидке, автоматичне мислення), оскільки мозок втрачає ресурс для енергозатратного аналізу Системи 2. Це призводить до падіння функціонального інтелекту, роблячи особистість імпульсивною та вразливою до зовнішніх маніпуляцій [1].

Крім нейрохімічних механізмів, постійний потяг до гаджетів має психологічне підґрунтя: цифрові технології часто стають інструментом для уникнення саморефлексії. Безперервне споживання контенту дозволяє людині дистанціюватися від власних думок і проблем.

Ефективність стратегії повної відмови від цифрових технологій (“цифровий детокс”), яка все частіше пропонується в інформаційному просторі, є дискусійною. Дослідження показують позитивні результати після відмови від телефона на 4 місяці: рівень тривожності та депресії знижується, але в умовах сучасної цифровізації життя повна відмова від соціальних мереж є серйозним навантаженням на вольову систему людини [2]. Аналіз свідчить, що найкращим шляхом для відновлення когнітивного ресурсу полягає у формуванні навичок когнітивної гігієни.

Як вже було сказано вище, система винагороди та болю працюють компенсаторно, тобто

еустрес (наприклад, фізичні вправи) підвищують рівень дофаміну і серотоніну [2]. Також ритмічні дії (біг, танці, в'язання, особливо прогулянка на вулиці) впливають на заспокоєння стовбура мозку та лімбічної системи [3]. Крім того, головним джерелом регуляції проти стресу є “здорова” спільнота, де присутні турбота, підтримка, розуміння [3]. Також важливо є відновлення здатності перебувати у стані без зовнішніх стимулів (так званої “нудьги”). Саме під час таких пауз мозок переходить у режим структурування досвіду, глибокої інтеграції інформації та генерування нових ідей.

Отже, стрімкий розвиток цифрових технологій призвів до формування нових когнітивних переважань, які не завжди усвідомлюються людиною. Важливо зазначити, що всі зміни відбуваються поступово і непомітно, формуючи стан хронічної втоми. У зв'язку з цим актуальність когнітивної гігієни набуває особливого значення. Подібно до того, як впровадження принципів санітарії та антисептики свого часу стало фундаментом сучасної медицини, виникає потреба в усвідомленому підході використання цифрових технологій як невід'ємної складової психічного здоров'я людини.

Список джерел інформації

1. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ: Наш Формат, 2017. 480 с.
2. Лембке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем та задоволенням. Київ: Лабораторія, 2021. 208 с.
3. Перрі Б., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Про травму, стійкість та зцілення. Харків: Віват, 2023. 320 с.

*Мац П. О.,
Мартиненко Є. О.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Проблема психологічних чинників ментального здоров'я особистості є актуальною у зв'язку з динамічними змінами сучасного суспільства та зростанням рівня психоемоційного навантаження. Важливою умовою збереження та підтримки ментального здоров'я є вплив внутрішніх психологічних чинників, зокрема рівня самооцінки, емоційного інтелекту, та особливостей мислення, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до соціального середовища.

Водночас у сучасних умовах невизначеності, інформаційного перенасичення та соціального тиску у особистості часто виникають труднощі, пов'язані з порушенням психологічної рівноваги,

що проявляються у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та зниженні рівня психологічного благополуччя.

На сьогоднішній день не існує єдиного визначення для ментального здоров'я. Це є невід'ємною складовою загального здоров'я, яку можна визначити щонайменше трьома способами: як відсутність захворювань; як стан організму, що забезпечує повноцінне виконання всіх його функцій; або як стан внутрішньої рівноваги та гармонії між особистістю і її фізичним та соціальним середовищем [1].

На основі проаналізованого матеріалу, можемо стверджувати, що ментальне здоров'я характеризується не тільки відсутністю хвороб, але також здатністю людини підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати та взаємодіяти з навколишнім середовищем.

На стан ментального здоров'я можуть впливати біологічні, психологічні, соціальні та екологічні чинники.

Одним з психологічних чинників, що впливає на наше ментальне здоров'я є самооцінка.

Самооцінка відноситься до суб'єктивної оцінки індивідом власної цінності та здібностей, яка визначає позитивно чи негативно вони ставляться до себе. Висока самооцінка часто асоціюється з щастям та задоволеністю життям, і також позитивно пов'язана з результатами, пов'язаними з роботою: задоволеність роботою, продуктивність і почуття справедливості на роботі. І навпаки, низька самооцінка може виникати разом із такими психологічними проблемами як соціальна тривога та симптоми депресії.

Крім того, висока самооцінка позитивно пов'язана з екстраверсією, сумлінністю, приємністю та відкритістю, і негативно корелює з невротизмом [2].

Отже, рівень самооцінки значною мірою визначається особливостями мислення та інтерпретації досвіду. Саме ці когнітивні механізми стали предметом детального аналізу в межах когнітивно-поведінкової терапії.

Під час розробки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), Аарон Бек помітив, що його пацієнти з депресією часто мали хибні думки та відмічав характерні "когнітивні спотворення". Внаслідок цих спостережень, Бек почав розглядати депресію як когнітивний розлад, а не афективний розлад (розлад настрою).

Інші клініцисти та дослідники зацікавилися та почали розробляти протоколи лікування КПТ та оцінювати їх ефективність. Для деяких психічних розладів були розроблені спеціальні протоколи лікування. У міру включення поведінкових стратегій термін когнітивна терапія змінився на когнітивно-поведінкову терапію.

КПТ базується на прямій моделі здорового глузду взаємозв'язків між пізнанням, емоціями та поведінкою [3].

Підкреслено три аспекти пізнання:

- Автоматичні думки;
- Когнітивні спотворення;
- Основні переконання або схеми.

Ці компоненти пізнання взаємопов'язані та формують основу інтерпретації індивідом власного досвіду. Порушення на будь-якому з цих рівнів можуть спричиняти систематичні помилки мислення, зокрема когнітивні спотворення.

У контексті психологічних чинників, що впливають на ментальне здоров'я, було проаналізовано когнітивні спотворення як значущий компонент пізнавальних процесів.

Ці погрішності в логіці призводять до помилкових висновків. Ось когнітивні спотворення, які найчастіше можна помітити в пацієнтах з психопатологіями [3]:

- Дихотомічне мислення: речі розглядаються щодо двох взаємовиключних категорій без відтінків сірого між ними.
- Надмірне узагальнення: взяття окремих випадків і використання їх для широких узагальнень.
- Вибіркова абстракція: зосередження виключно на певних, зазвичай негативних або засмучуючих, аспектах чогось, ігноруючи решту.
- Дискваліфікація позитивного: позитивний досвід, який суперечить негативним поглядам особи, не враховується.
- Читання розуму: припущення думок і намірів інших.
- Ворожіння: передбачення того, як все обернеться до того, як це станеться.
- Мінімізація: позитивні характеристики або досвід розглядаються як реальні, але незначні.
- Катастрофізація: зосередження на найгіршому можливому результаті, яким би малоймовірним він не був, або думка, що ситуація нестерпна або неможлива, коли вона просто незручна.
- Емоційне міркування: прийняття рішень і аргументів на основі того, як ви себе відчуваєте, а не об'єктивної реальності.
- Персоналізація, звинувачення або приписування: припускаючи, що ви повністю або безпосередньо відповідальні за негативний результат. У постійному застосуванні до інших виною є спотворення.

Отже, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що ментальне здоров'я є комплексним явищем, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників. Серед психологічних чинників ключову роль відіграють самооцінка та когнітивні процеси, зокрема когнітивні спотворення, які можуть негативно впливати на емоційний стан і адаптацію особистості. Також було розглянуто когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та її взаємозв'язок між думками,

емоціями та поведінкою, підкреслюючи важливість корекції дезадаптивних когнітивних патернів для підтримки ментального здоров'я.

Список джерел інформації

1. Bhugra, D., Till, A. and Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, [online] 59(1), pp.3–4. doi: <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
2. Sartorius N. (2002). *Fighting for mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.
3. Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). Cognitive behavior therapy. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. [online] Nih.gov

Мац П. О.,
Мартиненко Є. О.
м. Харків, Україна

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема розвитку емоційної сфери у дітей старшого шкільного віку є актуальною у зв'язку з сучасними вимогами суспільства. Важливою умовою гармонійного становлення особистості в цей період є сформованість емоційної сфери, що забезпечує ефективну взаємодію з соціальним середовищем, навчальним колективом і найближчим оточенням. Водночас у сучасних умовах підвищеного стресового навантаження у старшокласників нерідко виникають труднощі емоційного розвитку, які проявляються у нестабільності емоційних реакцій та порушеннях емоційної регуляції.

Емоційна сфера є невід'ємною складовою психічного та особистісного становлення. На її основі відбувається розвиток різних видів діяльності. За впливом на організм і активність людини емоційні стани поділяються на стани емоційного збудження та пригнічення, а також на стани, які мають врівноважувальний і гармонізуючий ефект. Окремо виділяють такі види емоційних станів, як настрій, афект, пристрасть, фрустрація та емоційний стрес [1].

Підлітковий вік — це етап розвитку, який починається зі статевого дозрівання і завершується переходом до виконання дорослих ролей. У цей період відбуваються значні зміни як у біологічній, так і в психологічній сферах, зокрема у фізичному, соціальному, когнітивному та емоційному розвитку. В емоційній сфері, попри те що підлітки загалом частіше відчувають себе щасливими, ніж нещасними, дослідження свідчать про більшу частоту та інтенсивність їхніх емоцій [2].

Емоції розглядаються як реакції на стимули навколишнього середовища (антецеденти), які проявляються на різних рівнях. До них належать суб'єктивний рівень (інтерпретація людиною власного емоційного стану), фізіологічний рівень (тілесні реакції, зокрема збудження та стрес), а

також регуляторний рівень (здатність керувати емоційними переживаннями) [1]. Зокрема, розглядаються зміни у впливі емоційних ситуацій, схильність підлітків до більш інтенсивних емоційних реакцій, а також особливості їхніх стратегій емоційної регуляції порівняно з іншими віковими групами. Окремо аналізуються можливі причини цих змін і їхні як позитивні, так і негативні наслідки.

Дослідження динаміки настрою свідчать, що підлітковий вік супроводжується помітними змінами в щоденному емоційному досвіді. Довготривалі спостереження показують, що від раннього до середнього підліткового віку настрої поступово стає більш негативним, що переважно зумовлено зниженням рівня позитивних емоцій, а не зростанням негативних [2]. Ці зміни настрою можуть впливати на якість життя. Наприклад, негативний настрої пов'язаний із більшою кількістю негативних і меншою кількістю позитивних соціальних взаємодій, тоді як позитивний настрої асоціюється з більш сприятливим міжособистісним досвідом.

Порівняно з дітьми та дорослими, підлітки зазвичай переживають емоції більш інтенсивно – як позитивні, так і негативні. Деякі дослідження показують, що вони швидше переходять між емоційними станами та частіше відчувають змішані емоції [2]. Крім того, підлітки демонструють сильніші негативні емоційні реакції на стрес, що вказує на підвищену чутливість до стресових ситуацій.

Тим паче сучасні події в Україні є постійним стресовим фактором для підлітків, що переживають на її території. У цій ситуації підлітки стикаються з високим ризиком психологічних проблем через сильний стрес, нестабільність середовища проживання та зміни в соціальних стосунках.

Підлітковий вік – це чутливий час, який передбачає формування емоційної регуляції, самосвідомості та соціальних навичок. Військові події посилюють емоційний стрес, що призводить до посилення тривоги, страху, емоційної напруги та розчарування, а також зменшує частоту позитивних емоцій.

Результати дослідження показали, що багато підлітків переживають значною мірою негативний емоційний стан. Крім того, багато хто бореться з емоційною саморегуляцією. Їм важко керувати своїми емоціями, вони мають обмежену емоційну обізнаність і демонструють знижену здатність розпізнавати почуття інших. Ця ситуація може ускладнити їм адаптацію під час стресу [3].

Однак деякі підлітки виявляють психологічні переваги, особливо емпатію та самомотивацію. Ці риси можуть допомогти їм розробити кращі стратегії подолання.

Підсумовуючи, в цьому дослідженні було розглянуто та порівняно різницю між розвитком емоційної сфери в підлітків в нормальних умовах та в умовах повномасштабної війни в Україні.

Також, результати підкреслюють необхідність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної сфери підлітків, зокрема в частині емоційного інтелекту, стресостійкості,

комунікабельності та ін.

Список джерел інформації

1. McLaughlin, K.A., Garrad, M.C. and Somerville, L.H. (2015). What develops during emotional development? A component process approach to identifying sources of psychopathology risk in adolescence. *Emotions*, 17(4), p. 403–410.
2. Larson, R.W., Moneta, G., Richards, M.H. and Wilson, S. (2002). Continuity, Stability, and Change in Daily Emotional Experience across Adolescence. *Child Development*, 73(4), p. 1151–1165. doi: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00464>
3. Серьогіна, Н. and Вербицький, І. (2025). Психологічно-педагогічні умови ефективного навчання дорослих у системі неперервної освіти. *Актуальні питання у сучасній науці*, (12(42)). doi: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-12\(42\)-1933-1940](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-12(42)-1933-1940)

*Мельниченко О. Р.,
Штученко І. Є.
м. Харків, Україна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У сучасних реаліях, система освіти пройшла через стрімку трансформацію, змінивши звичний очний формат на дистанційний. Якщо спочатку ці процеси були зумовлені викликами пандемії COVID-19, то зараз вони продиктовані реаліями воєнного стану в Україні. Наразі ця тема є дуже актуальною, адже вона має і свої наслідки, такі як емоційне вигорання. Особливо, коли у таких складних умовах дистанційне навчання перестало сприйматися як тимчасовий антикризовий захід. Воно трансформувалося у сталу соціально-освітню модель, яка стала невід’ємною частиною сучасного освітнього процесу на постійній основі.

З огляду на це, метою цієї роботи є теоретичне обґрунтування та огляд результатів емпіричних досліджень щодо психоемоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання, а також виявлення ключових чинників, що провокують емоційне вигорання в період цифровізованого навчального процесу і розгляд шляхів мінімізації психологічного напруження в умовах онлайн.

Під дистанційним навчанням ми розуміємо складну мультимедійну систему, що забезпечує передавання студентам основного обсягу матеріалу, інтерактивну взаємодію студентів і викладачів у процесі навчання, а також оцінку їхніх знань, умінь і навичок у процесі навчання [1].

Особливістю дистанційного навчання як зазначає В. Пугач є те, що студентам доводиться самостійно одержувати знання, а це потребує високого рівня самодисципліни, внутрішньої мотивації та тайм-менеджменту. Брак «живого» контакту з викладачами та одногрупниками стає серйозним бар'єром, який часто провокує відчуття самотності. У таких умовах студент поступово втрачає інтерес до навчання, що зрештою призводить до емоційного вигорання [2].

Емоційне вигорання — це стан повного внутрішнього виснаження, внаслідок тривалого ігнорування особистих потреб та тривалої експлуатації внутрішніх ресурсів без належного відновлення. Цей стан розвивається, коли людина надмірно фокусується на поточній діяльності, нехтуючи часом для відпочинку та особистими межами, що зрештою призводить до гострого відчуття емоційної порожнечі та браку сил для будь-якої подальшої діяльності [3]. Якщо ми розглядаємо цей стан у контексті навчання, то він розвивається тоді коли студент надмірно концентрується на завданнях, повністю ігнорує потребу у відпочинку, емоційному розвантаженні та особистому спілкуванні. Як наслідок, в студента з'являється глибоке почуття психологічної спустошеності та виснаження, коли внутрішні резерви особистості вичерпуються, що прямо веде до втрати мотивації та погіршення загального самопочуття.

Теоретичний огляд понять дистанційної освіти та вигорання підводить нас до необхідності розгляду реальних показників, з якими стикаються здобувачі освіти сьогодні. Щоб зрозуміти, як ці процеси виглядають на практиці, варто звернутися до напрацювань М. М. Шпак. У її дослідженні взяли участь 80 студентів, які навчаються на 1-2 курсі магістратури. Для отримання об'єктивних даних щодо психоемоційного фону студентів було застосовано комплексний діагностичний інструментарій. Ключовим етапом стало використання методики Г. Айзенка, яка зафіксувала високий рівень тривожності у 32,5% осіб та фрустрації у 26,2% респондентів, що проявляється у постійному неспокої та розчаруванні через соціальну ізоляцію. Паралельно з цим, за допомогою опитувальника Н. Холла було проаналізовано рівень емоційного інтелекту, який показав, що лише 17,5% студентів мають високий рівень емоційного інтелекту, тоді як чверть вибірки (25%) демонструє низькі показники, що стає причиною невміння керувати емоціями та прискорює вигорання. Також застосовували методику «Передекзаменаційне самопочуття» (модифікація С. І. Болтівця), яка виявила низьку психологічну готовність до сесії у 26,2% студентів, які відчують страх і невпевненість у власних силах через специфіку онлайн-контролю [4].

Виявлені показники високої тривожності та емоційної нестабільності студентів виступають прямим наслідком умов віддаленого навчання. Тут можна виокремити декілька ключових чинників, що провокують стан виснаження. По-перше, це соціальна депривація, що створює ефект ізоляції та втрату зв'язку з академічною спільнотою. По-друге, інформаційне перевантаження та необхідність високої автономії при опрацюванні даних виснажують когнітивні ресурси через розмиття меж між навчанням і відпочинком [2].

Додатковим фактором, який можна згадати з огляду на сучасні реалії України, є технічний стрес. Він зумовлений не лише якістю інтернет-зв'язку, а й нестабільністю електропостачання, що тримає психіку студента в стані постійної напруги.

Розуміння причин деструктивних емоційних станів дозволяє окреслити пріоритетні напрями їх подолання та профілактики. В. Пугач вважає, що основними шляхами мінімізації емоційного виснаження передусім є свідоме обмеження та фільтрація контенту для збереження внутрішніх ресурсів студента. Поряд із цим авторка вказує на важливість особистого благополуччя, що передбачає стабілізацію режиму відпочинку та активну підтримку соціальних зв'язків для подолання відчуття ізоляції. Найбільш дієвим механізмом самозахисту залишається розвинена навичка самоорганізації, де чітке структурування часу та планування діяльності допомагають повернути контроль над навчальним процесом у кризових умовах. Такий підхід, дозволяє стабілізувати поточний стан студента і створити основу для успішного навчання в цифровому середовищі [2].

Проведений аналіз дозволяє сформулювати висновок, що трансформація освіти у сталу цифрову модель суттєво змінила характер психологічного навантаження на студентів, зробивши проблему емоційного вигорання однією з найбільш гострих. Ключовими факторами у цифровізованому навчальному середовищі, які впливають на емоційний стан студента є соціальна ізоляція, інформаційний тиск та специфічний технічний стрес, зумовлений реаліями воєнного стану. Це підводить нас до розуміння того, що впровадження запропонованих стратегій самоорганізації, таких як фільтрація інформаційного потоку, чітке структурування часу, стабілізацію режиму відпочинку та підтримання соціальних зв'язків є не просто бажаним, а необхідним кроком. Такий підхід не лише мінімізує ризики психоемоційного виснаження, а й створює надійну основу для стабілізації навчальної діяльності під час дистанційного навчання на постійній основі.

Список джерел інформації

1. Радчук Г., Адамська З., Олексюк В. Психологічні особливості впровадження дистанційного навчання студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 12. С. 107–114.
2. Пугач В. Психологічні аспекти дистанційного навчання: мотивація, самоорганізація та підтримка студентів. Вінницький навчально-науковий інститут економіки ЗУНУ. 2025. № 10 (1). С. 26–32.
3. Шкраб'юк В. С., Білик Д. І. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Молодий вчений. 2020. № 10 (86). С. 293–296.

4. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 4. С. 115–121.

*М'яшина А. В.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: БАР'ЄР НА ШЛЯХУ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У тезах розглядається проблема емоційного вигорання як одного з ключових психологічних станів, що перешкоджає самореалізації особистості в сучасних умовах. Проаналізовано основні причини виникнення емоційного вигорання, його прояви та вплив на професійний і особистісний розвиток людини. Визначено основні напрями профілактики та подолання даного стану.

Ключові слова: емоційне вигорання, самореалізація, стрес, психологічне здоров'я, професійна діяльність.

Вступ

У сучасному суспільстві, яке характеризується високим темпом життя, інформаційним перевантаженням та постійними соціальними змінами, проблема психоемоційного виснаження набуває особливої актуальності[1]. Емоційне вигорання стає поширеним явищем не лише серед працівників соціальної та освітньої сфер, але й серед студентської молоді та людей різних професій.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що емоційне вигорання негативно впливає на мотивацію, працездатність та здатність особистості до самореалізації, що є важливою складовою гармонійного розвитку людини.

Мета та завдання дослідження

Метою є аналіз емоційного вигорання як психологічного бар'єра на шляху самореалізації особистості.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. розглянути сутність поняття «емоційне вигорання»;
2. визначити основні причини та фактори його виникнення;
3. проаналізувати вплив вигорання на самореалізацію особистості;
4. окреслити шляхи профілактики та подолання цього стану.

Матеріали та методи дослідження

У роботі використано методи аналізу наукової літератури, узагальнення та систематизації

теоретичних підходів до вивчення емоційного вигорання]. Методологічною основою стали праці у сфері психології особистості, стресології та соціальної психології.

Результати дослідження та їх обговорення

Емоційне вигорання — це стан психоемоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів та надмірних психологічних навантажень[2]. Воно супроводжується зниженням мотивації, емоційною відстороненістю, втратою інтересу до діяльності та відчуттям внутрішньої порожнечі.

Основними причинами виникнення емоційного вигорання є хронічний стрес, надмірне навантаження, відсутність балансу між роботою та відпочинком, а також недостатня соціальна підтримка. Важливу роль також відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як перфекціонізм, високий рівень відповідальності та схильність до самокритики.

Емоційне вигорання суттєво впливає на процес самореалізації особистості. Людина втрачає здатність ефективно реалізовувати свій потенціал, знижується рівень професійної продуктивності та творчої активності. Також погіршується якість міжособистісних стосунків і загальний рівень задоволеності життям[3].

У сучасних умовах особливо вразливою групою є молодь, яка поєднує навчання, роботу та соціальну активність[4]. Постійний тиск очікувань і необхідність швидкої адаптації можуть призводити до емоційного виснаження вже на ранніх етапах професійного становлення.

Профілактика емоційного вигорання передбачає формування навичок емоційної саморегуляції, дотримання балансу між роботою та відпочинком, розвиток стресостійкості та підтримку здорового способу життя[3]. Важливим є також доступ до психологічної допомоги та розвиток культури звернення за підтримкою.

Позитивною тенденцією є зростання уваги до проблеми психічного здоров'я з боку державних та громадських організацій, а також розвиток програм психологічної підтримки в освітніх закладах і на робочих місцях.

Висновки

Емоційне вигорання є складним багатофакторним психологічним явищем, яке набуває все більшого поширення в умовах сучасного суспільства]. Воно формується внаслідок тривалого впливу стресових ситуацій, високих вимог до особистості, надмірного навантаження та недостатнього рівня психологічної підтримки[3]. Даний стан проявляється у вигляді емоційного виснаження, зниження мотивації, байдужості до професійної або навчальної діяльності та загального погіршення психоемоційного стану людини.

Проведений аналіз показує, що емоційне вигорання є суттєвим бар'єром на шляху самореалізації особистості[1]. Воно обмежує можливості людини повноцінно розкривати свій потенціал, знижує ефективність діяльності, впливає на якість міжособистісних відносин та

призводить до втрати інтересу до розвитку. Особливо вразливими до цього стану є молоді люди, які перебувають у процесі професійного становлення та часто стикаються з поєднанням навчального, соціального та особистісного навантаження.

Важливо зазначити, що подолання емоційного вигорання неможливе лише на індивідуальному рівні[3]. Воно потребує комплексного підходу, який включає формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної стійкості, дотримання балансу між роботою та відпочинком, а також своєчасне звернення за психологічною допомогою. Не менш важливою є роль суспільства та інституцій, які повинні створювати умови для збереження психічного здоров'я та профілактики стресових станів.

Отже, емоційне вигорання є серйозною проблемою, що впливає не лише на окрему особистість, але й на ефективність її соціальної та професійної реалізації. Його своєчасне виявлення та профілактика є важливими умовами збереження психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості в сучасних умовах.

Список джерел інформації

1. Маслач К., Лейтер М. П. Професійне вигорання: теорія, дослідження та практичні підходи / пер. з англ. Київ: Наукова думка, 2016. 256 с.
2. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання у професійній діяльності / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: 2008. 284 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 592 с.
4. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання працівників освіти: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2017. 376 с.

*Нестерук М. І.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна*

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ПРИЧИНИ, МЕХАНІЗМИ ТА ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У тезах розглянуто теоретико-психологічні засади прокрастинації як складного багатоаспектного феномену. Проаналізовано когнітивні та емоційні механізми відкладання справ, а також детермінанти, що зумовлюють цей процес. Визначено вплив хронічної прокрастинації на

психологічне благополуччя та цілісний розвиток особистості в умовах сучасного цифрового суспільства. Окреслено взаємозв'язок між прокрастинацією та порушеннями саморегуляції.

Ключові слова: прокрастинація, саморегуляція, емоційна дезрегуляція, когнітивні викривлення, особистісний розвиток, перфекціонізм.

Вступ. У сучасному світі, що характеризується високою швидкістю змін, інформаційним перевантаженням та постійною невизначеністю, особливої актуальності набуває проблема ефективної саморегуляції особистості. Одним із найпоширеніших проявів порушення цієї здатності є прокрастинація — схильність до свідомого відкладання важливих справ, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків [1; 2]. Це явище виходить за межі простої неорганізованості чи браку часу і розглядається як складний психологічний феномен, пов'язаний із когнітивними, емоційними та особистісними процесами [3; 4]. Зростання рівня стресу, зокрема в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану, посилює тенденцію до прокрастинації, роблячи її не лише індивідуальною проблемою, а й значущим чинником, що впливає на психічне здоров'я та розвиток особистості [5]. У зв'язку з цим особливої уваги потребує дослідження внутрішніх механізмів прокрастинації, її причин та наслідків, а також пошук ефективних шляхів її подолання.

Мета тез (дослідження). Проаналізувати психологічну природу прокрастинації, розкрити її внутрішні механізми та визначити характер впливу цього явища на розвиток і самоактуалізацію особистості.

Завдання дослідження: по-перше, розкрити психологічний зміст прокрастинації як механізму емоційної регуляції; по-друге, виокремити основні когнітивні та особистісні чинники, що провокують відкладання справ; по-третє, дослідити негативні наслідки хронічної прокрастинації для психічного здоров'я; по-четверте, обґрунтувати стратегії подолання прокрастинації через розвиток навичок саморегуляції.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних методів. По-перше, метод аналізу наукових джерел дозволив опрацювати концепції «емоційної пріоритетності» (Т. Пічіл [3]) та когнітивні моделі прокрастинації (Ф. Сіройс [1]). По-друге, метод системного підходу застосовано для вивчення взаємозв'язку між прокрастинацією та особистісними рисами, зокрема перфекціонізмом та низькою самооцінкою (дослідження С. Васкес [4]). По-третє, метод узагальнення використано для формулювання висновків щодо впливу феномену на розвиток особистості в кризових умовах [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що прокрастинація є не наслідком ліні, а результатом «когнітивного конфлікту» між миттєвою емоційною вигодою та довгостроковими цілями. Як зазначає Т. Пічіл, ми прокрастинуємо не через нездатність керувати часом, а через нездатність керувати негативними емоціями (нудьгою, страхом невдачі, тривогию), які викликає конкретне завдання [3].

Психологічні механізми прокрастинації розкриваються через три вектори. Перший — когнітивний. Він включає ірраціональні переконання та «тимчасову дисконтованість», коли майбутня винагорода здається менш цінною за поточний комфорт. Другий — емоційний. Прокрастинація виступає формою уникнення стресу. Отримуючи короткочасне полегшення від відкладання важкої справи, людина закріплює цей деструктивний патерн поведінки [1]. Третій — особистісний. Високий рівень перфекціонізму часто паралізує діяльність: страх зробити «неідеально» змушує особистість взагалі не приступати до виконання завдання [4]. Вплив прокрастинації на розвиток особистості має руйнівний характер. Хронічне відкладання формує «цикл провини та сорому», що підриває самооцінку та віру у власну ефективність (self-efficacy). У довгостроковій перспективі це призводить до звуження життєвого простору особистості, відмови від амбітних цілей та стагнації професійного росту. Згідно з дослідженнями Ф. Сіройс, прокрастинатори мають вищий рівень кортизолу та частіше страждають від психосоматичних розладів через постійний фоновий стрес від незавершених справ [1]. В українському контексті, обтяженому воєнним станом, прокрастинація часто стає наслідком «паралічу рішення» в умовах невизначеності. Як зазначають О. Кравченко та колеги, зниження когнітивного ресурсу через травматичний стрес робить особистість вразливішою до прокрастинації як способу збереження психічної енергії, що, однак, лише поглиблює кризу адаптації [5]. Ефективна корекція прокрастинації потребує переходу від жорсткого тайм-менеджменту до технік самоспівчуття (self-compassion) та усвідомленості (mindfulness). Визнання власних емоцій та зниження рівня самокритики дозволяють зменшити емоційний опір перед завданням [2; 3].

Висновки. Прокрастинація є складним механізмом психологічного захисту, спрямованим на короткострокову регуляцію емоційного стану ціною довгострокових життєвих втрат. Результати аналізу підтвердили, що прокрастинація гальмує розвиток особистості, деформуючи її вольову сферу та знижуючи рівень суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що ключову роль у виникненні прокрастинації відіграють когнітивні викривлення, емоційна дезрегуляція та особистісні чинники, зокрема перфекціонізм і низька самооцінка.

Окремо обґрунтовано, що ефективне подолання прокрастинації можливе за умови розвитку навичок саморегуляції, зокрема через формування усвідомленості, практик самоспівчуття та здатності до конструктивного опрацювання негативних емоцій. Практичні імплікації полягають у доцільності впровадження психокорекційних програм, спрямованих не лише на організацію часу, а й на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості як базових ресурсів особистості. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та емпіричній перевірці ефективності таких програм у різних соціальних і професійних групах.

Список джерел інформації

1. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination, Health, and Well-Being. Academic Press, 2016. 282 p.
2. Steel P., Klingsieck K. B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51, No. 1. P. 36-46.
3. Pychyl T. A. Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change. TarcherPerigee, 2013. 128 p.
4. Vazquez S., Garrido J. M. Personality traits, perfectionism and procrastination: A review of recent literature (2015-2023). *Journal of Psychotherapy and Clinical Psychology*. 2024. Vol. 12 (1). P. 45-58.
5. Кравченко О. М., Мірошніченко Н. С. Прокрастинація в умовах тривалого стресу: особливості прояву та шляхи подолання. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*. 2023. Вип. 15 (2). С. 112-126.

Носач К. В.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПРУЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасний соціокультурний простір характеризується станом високої невизначеності, зумовленої глобальною нестабільністю, стрімкою зміною освітніх парадигм та триваючими кризовими явищами в Україні. Для молоді, яка перебуває на етапі інтенсивного формування ідентичності та життєвого проектування, ці чинники створюють надмірне когнітивне та емоційне навантаження, ставлячи під загрозу їхнє ментальне здоров'я.

У сучасній психології резильєнтність розглядається не як вроджена статична риса, а як динамічний процес, що дозволяє особистості успішно адаптуватися до несприятливих обставин, травм або значних джерел стресу. Відповідно до концепції Енн Мастен, це прояв «звичайної магії» - здатності психіки мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для збереження цілісності та подальшого розвитку.

Однією з найбільш цілісних моделей розвитку цього ресурсу є концепція «7 компонентів резильєнтності», розроблена Кеннетом Гінзбургом. Вона структурує психологічну пружність через такі взаємопов'язані елементи:

- Компетенція: здатність особистості ефективно діяти в конкретних ситуаціях, спираючись на реальні навички.

- Впевненість: внутрішня віра у власні сили, що формується на основі успішного досвіду подолання перешкод.
- Зв'язок: наявність міцних соціальних зв'язків (сім'я, друзі, громада), які створюють відчуття безпеки та підтримки.
- Характер: чітка система моральних орієнтирів та цінностей, що допомагає приймати відповідальні рішення в умовах вибору.
- Внесок: усвідомлення власної значущості через допомогу іншим, що підсилює відчуття сенсу життя.
- Копінг: володіння конструктивними стратегіями подолання стресу (саморегуляція, рефлексія) замість деструктивних форм поведінки.
- Контроль: розуміння того, що людина може впливати на хід подій через власні дії, що мінімізує відчуття безпорадності.

Таким чином, резильєнтність постає як комплексна система, де кожен компонент підсилює інший, створюючи надійний фундамент для ментального здоров'я молоді в нестабільному середовищі.

Реалізація потенціалу резильєнтності у життєдіяльності молоді функціонує як «психологічний імунітет», що забезпечує стійкість до професійного вигорання та вторинної травматизації (емпатійного виснаження).

Резильєнтність виступає психологічним буфером, що послаблює негативний вплив стресу та «соціального зараження» травматичними переживаннями. Її основу становлять внутрішні ресурси особистості – розвинені когнітивні навички, механізми саморегуляції та диспозиційний оптимізм, які допомагають диференціювати власні емоції від чужого досвіду, керувати емоційними реакціями й сприймати труднощі як тимчасові та подоланні. Водночас важливими зовнішніми ресурсами є соціальна підтримка та волонтерська діяльність, які забезпечують відчуття приналежності, повертають суб'єктність і наповнюють діяльність смыслом, сприяючи подоланню стресу та збереженню психологічної стійкості.

Синергія внутрішніх ресурсів саморегуляції та зовнішньої соціальної активності створює простір для посттравматичного зростання. Таким чином, ментальне здоров'я молоді в умовах невизначеності підтримується не шляхом уникнення стресу, а завдяки активній трансформації кризового досвіду в соціально значущу дію.

Для системного зміцнення психологічної пружності молоді доцільним є впровадження інтегративного підходу, що поєднує методики різних психологічних шкіл:

Основним інструментом є рефреймінг – переосмислення кризової ситуації не як непереборної перешкоди, а як складного завдання, що потребує нових стратегій. Робота з когнітивними викривленнями дозволяє знизити рівень катастрофізації майбутнього в умовах

невизначеності.

Регулярні медитативні вправи та техніки заземлення допомагають стабілізувати емоційний стан «тут і зараз». Це знижує активність мигдалеподібного тіла та повертає здатність до раціонального планування, що є критичним при тривалому стресі.

Робота з символами та метафорами дозволяє особистості безпечно винести назовні свій страх та знайти внутрішні опори. Пошук візуального образу «власної сили» або «безпечного місця» створює психологічний якір, який допомагає зберігати цілісність у мінливому середовищі.

Орієнтація на пошук сенсу навіть у деструктивних подіях (за В. Франклом). Питання «Для чого я це переживаю?» замість «За що мені це?» дозволяє перетворити страждання на досвід та ресурс для самореалізації.

Резильєнтність не є статичним станом або даністю, вона функціонує як «психологічний м'яз». Це означає, що здатність до пружності потребує постійного «тренування» через свідоме подолання дозованих викликів, рефлексію власного досвіду та активне використання ресурсів підтримки.

У контексті ментального здоров'я молоді, розвиток резильєнтності є пріоритетним завданням освіти та психологічного супроводу. Саме здатність не лише «вистояти» під тиском обставин, а й трансформувати кризу в точку власного зростання, є головною передумовою успішної самореалізації особистості в умовах глобальної невизначеності.

Список джерел інформації

1. Мастен Е. Звичайна магія: резильєнтність у розвитку / пер. з англ. Київ : Видавництво НаУКМА, 2024. 412 с.
2. Коробка І. Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді : монографія. Київ : Талком, 2026. 158 с.
3. Селігман М. Як навчитися оптимізму: змініть свій погляд на світ і своє життя / пер. з англ. Б. Олександрової. 3-тє вид. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 448 с.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. 5-тє вид. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.
5. Чуйко О. В. Резильєнтність особистості: соціально-психологічні ресурси та механізми розвитку : монографія. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2024. 210 с.

Овчиннікова О. В.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІВ

На сучасному етапі розвитку психологічної освіти спостерігається суттєва суперечність. З одного боку, гештальт-терапія є одним із найбільш затребуваних і практико-орієнтованих напрямів, що довів свою ефективність у роботі зі стресом. З іншого боку, цей метод гостро потребує розширення науково-доказової бази та теоретичного переосмислення в межах академічної програми вищої школи [2].

Сьогодні навчання практичним методам гештальт-терапії значною мірою монополізоване приватними інституціями. Це створює ситуацію, за якої доступ до дієвих інструментів психологічної допомоги мають лише ті, хто може дозволити собі коштовне та багаторічне навчання. Незважаючи на те, що наукові знання мають бути суспільним надбанням, приватні організації часто працюють за закритим ієрархічним типом. Це призводить до того, що науковий метод фактично перетворюється на елітарний комерційний продукт, доступний вузькому колу осіб.

Виведення гештальт-освіти з площини комерційних бізнес-моделей (зокрема структур ієрархічного типу) у площину класичної академічної науки дозволить розв'язати кілька стратегічних завдань:

1. Наукова верифікація та прозорість: інтеграція методу в університетське середовище забезпечує належний контроль якості знань та можливість наукової перевірки практичних технік, що використовуються.

2. Демократизація доступу: впровадження гештальт-програм у навчальний план ЗВО трансформує метод із «закритого знання» на загальнодоступний академічний ресурс. Це усуває фінансові та ієрархічні бар'єри, даючи змогу кожному здобувачу опанувати професійний інструментарій незалежно від його соціально-економічного статусу.

3. Принцип «тут і зараз» в освіті: в умовах сучасних викликів здобувачі (майбутні психологи) потребують навичок стресостійкості безпосередньо під час навчання [3]. Можливість опанувати принципи та практичні методи гештальт-терапії (наприклад, роботу з циклом контакту та механізмами його переривання та ін.) в межах ЗВО прискорює їхнє професійне становлення та зміцнює власну психологічну стійкість.

4. Реалізація ідеї «відкритої науки»: академічна імплементація гештальт-підходу є формою реалізації етосу «відкритої науки», де відкритість і обмін знаннями є пріоритетом заради загального прогресу [1]. Це дозволить вишам випускати фахівців, які вже на момент отримання диплома є стресостійкими, готовими до реальної практичної роботи, володіють сучасними методиками й здатні надавати кваліфіковану психологічну допомогу суспільству.

Отже, гештальт-терапія має стати невід'ємною частиною офіційної вищої освіти. Подолання монополії приватних інститутів та інтеграція практичного інструментарію гештальт-терапії в

університетську програму є необхідними умовами для демократизації професійної підготовки та підвищення доступності якісної психологічної допомоги в Україні.

Список джерел інформації

1. Merton R.K. The Sociology of Science: Theoretical and Empirical Investigations / R.K. Merton. – Chicago : University of Chicago Press, 1973. – 605 p.
2. Perls F. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality / F. Perls. – New York : Julian Press, 1951. – 470 p.
3. Овчиннікова О.В., Підбуцька Н.В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх психологів методами гештальт-терапії. Теорія і практика управління соціальними системами. 2023. N4. С. 54-64.

*Огородник Г. Б.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ

Розвиток емоційного інтелекту є важливим ресурсом для подолання стресу та зміцнення психічного здоров'я, що особливо актуально у сучасному динамічному середовищі.

Емоційний інтелект - це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку [4].

Це ефективний інструмент профілактики стресу, оскільки дозволяє особистості усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає знизити рівень стресу, підвищити стресостійкість та покращити емоційний комфорт.

Науковий підхід, що вивчав емоційний інтелект єдиним цілим взяв свій початок з публікації статті американських психологів П. Селовея і Дж. Майєра в 1990 р. Вчені визначили емоційний інтелект здатністю відслідковувати свої й чужі емоції і почуття, диференціювати їх і застосовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій. Згодом науковці запропонували інше визначення емоційного інтелекту, як здатності до обробки інформації, що міститься в емоціях: визначення

значення емоцій, їх взаємозв'язків, вміння застосовувати емоційну інформацію для мислення та ухвалення рішень [2].

Як правомірно стверджують автори, що започаткували розробку проблеми емоційного інтелекту в психології, у світі в цілому спостерігається зараз такий рівень вибуху негативних емоцій людей, який дійсно нагадує “колективне божевілья”, що не дивно у світлі “соціального божевілья”, в умовах якого живе сучасне покоління людей. Емоції виходять з під контролю у повсякденному спілкуванні людей і це навіть вже не викликає здивування з боку оточуючих [1].

На думку канадського дослідника Р. Бар-Она, емоційний інтелект - це взаємопов'язані емоційні та соціальні компетенції, навички та здібності, які допомагають особистості успішно і без психологічних втрат долати перешкоди, які зустрічаються їй на шляху. Структурою змішаної моделі емоційного інтелекту є такі фактори: внутрішньоособистісні навички, що включають в себе незалежність, емоційну самосвідомість, наполегливість, самоповагу та самореалізацію; міжособистісні - емпатія, соціальна відповідальність, компетентність в інтерперсональних стосунках; адаптивність, до якої належить реалістичність, гнучкість, здатність до вирішення проблем; управління стресом - стресостійкість та контроль імпульсивності; загальний настрій - оптимізм, щастя, задоволеність життям [3].

Усі компоненти емоційного інтелекту використовуються для профілактики стресу.

Самопізнання – процес усвідомлення і розуміння себе, своїх внутрішніх почуттів, переконань, цінностей, мотивацій, сильних і слабких сторін, а також своїх реакцій на зовнішні події. Це внутрішній процес, який допомагає особі з'ясувати, хто вона є, що вона хоче, і як вона сприймає світ навколо.

Самопізнання є важливим аспектом особистісного розвитку і самоствердження. Коли людина прагне краще зрозуміти себе, вона може здійснювати більш обіднані рішення, бути більш адаптованою до різних життєвих ситуацій, а також працювати над удосконаленням своїх позитивних рис і зниженням негативних.

Саморегуляція – управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Емпатія – здатність сприймати та розуміти емоції, думки і переживання інших людей. Один з аспектів емпатії – можливість уявляти чужі думки та почуття.

Емпатія корисний інструмент у протистоянні різним формам дискримінації, що формує толерантне й рівноправне суспільство. У професійному житті емпатія також відіграє важливу роль. Здатність до співпереживання підвищує ефективність співпраці і допомагає досягати спільних цілей.

Соціальні навички – ефективне спілкування, яке допомагає долати кризові ситуації. Мова йде про спілкування за допомогою мовлення, мови жестів і тіла, інтонації, навіть про зовнішній вигляд людини.

Розвиток «складових» Емоціонального інтелекту, допомагає справлятися:

1. З гнівом: подолання гніву вимагає усвідомлення емоції, паузи для заспокоєння та конструктивного вираження почуттів. Важливо визначити тригери та не придушувати гнів, а давати йому безпечний вихід.
2. Зі страхом - базове і природне почуття, яке сигналізує про небезпеку. За допомогою страху ми розуміємо, що для нас є важливим. За страхами завжди стоять наші бажання та потреби. Так, боячись відторгнення, хочеться бути прийнятим.
3. Емоційним вигорання - стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, який спричиняє надмірний та хронічний стрес. Він не минає після вихідних, відпочинку чи виконання усіх-усіх задач
4. Покращення адаптації: розвиток емоційної компетентності підвищує самооцінку та допомагає швидше адаптуватися до змін.
5. Керування реакціями: замість автоматичної реакції на стрес, людина з високим емоціональним інтелектом може усвідомлено вибрати спокійнішу поведінку.
6. Ефективна взаємодія: розуміння мотивів інших людей зменшує кількість стресових ситуацій у стосунках.

Дослідження ізраїльського психолога Рувера Бар-Она підтверджує, що рівень емоційного інтелекту зростає з отриманням життєвого досвіду і може зростати з віком, проте можливо розвивати емоційний інтелект вже сьогодні[4].

У 2024 році Коструба Н.С. й Журба М.Л. провели дослідження щодо вивчення особливостей взаємозв'язку між емоційним інтелектом та ментальним здоров'ям за допомогою методик: Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М.Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) та Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) на вибірці з 50 студентів. Для ґрунтового аналізу взаємозв'язку емоційного інтелекту та психічного здоров'я був застосований метод обрахунку кореляційних зв'язків Пірсона. Опрацьовані результати дають можливість стверджувати про прямо пропорційні статистично значимі взаємозв'язки рівня позитивного ментального здоров'я із загальним рівнем емоційного інтелекту, а також його складовими такими як: емоційна обізнаність, здатність до управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Загалом, особистості з високим рівнем позитивного ментального здоров'я мають більшу здатність та вміння усвідомлювати власні емоції, регулювати свої емоційні стани, швидко реагувати на зміну ситуації та відповідно раціонально діяти при необхідності прийняття рішень, здатні до співпереживання, а також легко розпізнають емоції інших

людей [5].

Таким чином розвиток емоційного інтелекту дозволяє некеровані реакції спрямувати і відтворити на дані для прийняття вірних рішень, допомагає розпізнавати стрес на першій стадії й використовувати адекватні методи саморегуляції, не піддавшись необдуманим діям. Це забезпечить не тільки зменшення рівня стресу, але й підвищення якості життя взагалі, удосконалюючи здатність особистості до підвищення рівня саморегуляції та адаптації. Розуміння власних емоцій та емпатія удосконалюють, підносять до вищих рівнів міжособистісні відносини, знижують напругу конфлікту та створюють загальну підтримку, яка зменшує рівень стресу.

Список джерел інформації

1. Носенко Е.Л., Четверік-Бурчак А.Г. Конспект лекцій з курсу «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дн-ск, вид-во «Освіта і наука», 2014.
2. В.В. Гринишин «Емоційний інтелект як запорука психічного здоров'я». Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025.
3. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск, Логвись Ольга.
4. Психологічна студія СЕНС [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/>.
5. Коструба Н., Журба М. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. Наукові перспективи. 2024. № 4(46).

*Педоренко В. Ю.
м. Харків, Україна*

РЕФЛЕКСИВНО-РЕГУЛЯТИВНИЙ КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ПСИХОЛОГА ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У структурі культури професійного спілкування психолога рефлексивно-регулятивний компонент забезпечує усвідомленість комунікативної позиції фахівця, здатність аналізувати власні реакції та коригувати поведінку в процесі взаємодії з клієнтом. У сучасних умовах психолог-практик стикається з високими вимогами до якості консультування, де професійна рефлексія та саморегуляція виступають ключовими механізмами підтримання стабільності професійної позиції й етичності комунікативного впливу. Рефлексія дозволяє усвідомлювати власні дії, емоції та їх вплив на перебіг професійного спілкування.

Як зазначає С. Яшник, формування професійної рефлексії є необхідною умовою повноцінного входження майбутніх психологів у професію та подолання ними особистісних і професійних криз. Рефлексивність забезпечує здатність адекватно осмислювати поведінку й переживання клієнта, співвідносити їх із власними комунікативними діями та коригувати професійну позицію відповідно до завдань допомагаючої взаємодії [1].

У контексті культури професійного спілкування психолога професійна рефлексія набуває значення механізму самоконтролю й розвитку: вона сприяє гнучкому поєднанню аналізу ситуації клієнта з осмисленням власних стратегій взаємодії, підтримує здатність добирати й конструювати підходи та техніки, що оптимізують фахові дії. Можемо сказати, що рефлексивність виступає інтегративною основою вдосконалення комунікативної поведінки психолога та його професійного становлення.

Професійна рефлексія психолога розвивається через структуровані вправи, які формують культуру усвідомленого аналізу взаємодії з клієнтом і підтримують якість професійного контакту. Наведемо декілька прикладів таких вправ:

Спіраль рефлексії

Проаналізуйте недавню сесію з клієнтом: опишіть, що сталося (факти), чому ви реагували саме так (емоції та причини), як ваші сильні/слабкі сторони вплинули на взаємодію. Запишіть у щоденник і проаналізуйте альтернативи дій.

Колесо життя психолога

Намалюйте коло, розділіть на сектори (робота, емоційний стан, саморегуляція, стосунки з клієнтами). Оцініть задоволеність кожним від 1 до 10. Визначте зони ризику вигорання та плануйте корекцію для балансу.

Три імені

Напишіть три варіанти свого імені (професійне, особисте, «внутрішнє»). Для кожного опишіть якості характеру, які воно відображає, і як вони проявляються в роботі з клієнтами. Така вправа сприяє усвідомленню наявності «масок» та формує автентичність в процесі професійного спілкування.

Питання для рефлексії після сесії

Надайте письмові відповіді на запитання: «Яка емоція домінувала у мене? Що я вніс/ла до ситуації? Які уроки для наступного разу? Чи були мої думки об'єктивними?» Повторюйте щотижня для зростання саморегуляції.

Рекомендується виконувати вправи регулярно (2–3 рази на тиждень) у спокійному середовищі. Їх ефективність значно підвищується за умови поєднання із супервізією, що забезпечує професійне осмислення комунікативних труднощів і сліпих зон.

Ключову роль у розвитку рефлексивно-регулятивного компонента культури професійного спілкування відіграє щоденник як інструмент фіксації емоцій, аналізу сесій та самокорекції комунікативних стратегій. Щоденник формує метапозицію щодо власної професійної поведінки, дозволяє виявляти повторювані патерни взаємодії та запобігати професійному виснаженню.

Ведення щоденника виконує наступні функції:

- самоаналіз і зростання – записи допомагають структурувати внутрішній хаос, усвідомлювати реакції на клієнтів та розвивати особистісну зрілість;
- запобігання вигоранню – фіксація думок і емоцій розвантажує мозок, знижує напругу та розмежовує робочі й особисті переживання;
- покращення практики – аналіз сесій через щоденник виявляє сильні/слабкі сторони професійного спілкування, оптимізує стратегії взаємодії та сприяє об'єктивності.

Щоденникова терапія (письмова рефлексія) надає психологам значні переваги для особистого та професійного зростання, допомагаючи структурувати внутрішній досвід і знижувати емоційне навантаження. Щоденник формує культуру рефлексії, навчає внутрішньому діалогу без осуду та слугує основою для супервізії. Вираження емоцій на папері знижує стрес і тривогу, створює «внутрішній контейнер» для переживань, сприяє швидкому розвантаженню тіла та розуму після записів.

Записи в щоденнику допомагають виявляти повторювані теми в роботі з клієнтами, навчають об'єктивному самоаналізу та покращують емоційний інтелект. Крім того, регулярне ведення записів дозволяє відстежувати прогрес, підвищуючи впевненість і ефективність сесій.

Ведення щоденника позитивно впливає й на психічне здоров'я за рахунок покращення когнітивних функцій, пам'яті, стійкості, переписуючи негативні наративи на позитивні. Регулярне ведення записів полегшує симптоми тривоги та депресії, звільняючи «оперативну пам'ять» для продуктивності.

Звісно, щоденникова терапія не є універсальним методом. Серед основних недоліків можна назвати відсутність зовнішнього контролю, потенційну небезпеку посилювати проблеми без належної обережності, суб'єктивність і спотворення спогадів, емоційне перевантаження. Тут важливим є поєднання вправи з супервізією, бо без супервізора записи залишаються ізольованими, не розкриваючи сліпих зон, і не замінюють групову рефлексію чи професійну консультацію.

Отже, розвиток рефлексивно-регулятивного компонента культури професійного спілкування є необхідною умовою збереження ментального благополуччя психолога та підтримання якості допомагаючої взаємодії в довготривалій перспективі. Поєднання індивідуальної письмової рефлексії із супервізією забезпечує системність саморегуляції та професійного зростання.

Список джерел інформації

1. Яшник С. Формування професійної рефлексії майбутніх психологів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2025. № 5 (145). С. 31-49. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/17864>

*Рись Є. В.,
Чеботарьов М. К.
м. Харків, Україна*

ДВОСТОРОННІЙ ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЕМОЦІЙНОЮ РЕГУЛЯЦІЄЮ ТА ХАРЧОВОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Сучасні умови життя, що супроводжуються високим рівнем фонового стресу, соціальної напруги та екзистенційної невизначеності, кидають серйозний виклик адаптивним ресурсам психіки людини. У пошуках швидких та доступних інструментів емоційної саморегуляції особистість нерідко звертається до зміни патернів харчової поведінки, використовуючи їжу як неспецифічний механізм подолання тривоги. В той же час нутритивний статус має зворотній вплив на ментальне здоров'я та стійкість особистості.

Відповідно до сучасної біопсихосоціальної моделі, генетична схильність та індивідуальні нейробиологічні особливості (зокрема, чутливість дофамінергічної системи) формують первинну вразливість нервової системи. Проте саме психологічні чинники виступають каталізатором, який закріплює використання тих чи інших харчових патернів у якості домінуючих копінг-стратегій. Ключовим тригером у цьому контексті є емоційна дисрегуляція, а саме ускладненість або неможливість екологічно розпізнавати, контейнувати та проживати складні емоції.

Фундаментальною передумовою формування дезадаптивних харчових патернів є нездатність особистості гнучко адаптуватися до емоційного збудження та екологічно проживати стрес. Використання їжі (або відмови від неї) як інструменту заспокоєння є частиною нормального спектра людської поведінки, проте патологізація цього процесу відбувається тоді, коли харчова поведінка стає єдиною або домінуючою копінг-стратегією.

З одного боку патологічного спектра знаходиться емоційне переїдання, коли імпульсивне споживання їжі в моменти гострої тривоги виступає несвідомою спробою психіки отримати швидке задоволення та відчуття безпеки. У цьому випадку їжа виконує роль екзогенного стабілізатора емоційного фону.

На протилежному полюсі спектра знаходяться рестриктивні патерни. Сучасні дослідження підтверджують, що нав'язливе прагнення до здорового харчування або свідоме голодування є

специфічними формами маладаптивної емоційної регуляції. У ситуаціях, коли людина стикається з непереносимим рівнем емоційного збудження або втратою контролю над зовнішнім середовищем, фокус зміщується на жорсткий контроль раціону, що створює ілюзію безпеки та допомагає приглушити інтенсивні переживання.

Досить часто ці полярні реакції об'єднуються у виснажливий цикл «заборона-зрив». Жорсткі обмеження потребують колосальних когнітивних зусиль, що на тлі стресу неминуче призводить до виснаження ресурсу самоконтролю. Це провокує зрив, який зазвичай супроводжується почуттям провини та сорому, що, своєю чергою, запускає новий виток ще жорсткіших рестрикцій, замикаючи коло емоційної дисрегуляції, та поглиблює психологічну кризу.

Важливо зазначити, що дезадаптивні реакції на дистрес рідко обмежуються виключно харчовою сферою. Згідно з новітніми дослідженнями, високий рівень психологічного дистреса призводить до формування жорстких, негнучких патернів поведінки, де порушення харчування поєднуються з іншими компенсаторними механізмами. Зокрема, імпульсивне споживання їжі часто супроводжується подальшою інтенсивною та виснажливою фізичною активністю. У цьому контексті надмірні фізичні навантаження виступають не елементом турботи про здоров'я, а інструментом відпрацювання та компенсації почуття провини за харчовий зрив. Така ригідність поведінкових профілів свідчить про глибоке порушення процесів саморегуляції та додатково виснажує адаптивні резерви нервової системи.

Більше того, наслідки використання емоційного переїдання та жорстких обмежень як копінг-стратегій виходять за межі тимчасового дистресу. З огляду на новітні структурні моделі, дезадаптивні харчові патерни виступають не лише симптомом наявної тривоги, але й значущим медіатором між незадоволеністю власним тілом та розвитком клінічної депресії. Таким чином, використання їжі як основного інструменту регуляції емоцій стає самостійним фактором ризику, що поглиблює психологічну вразливість особистості та формує підґрунтя для подальшого погіршення ментального здоров'я.

Особливо яскраво двосторонній характер цієї проблеми простежується в екстремальних умовах пролонгованого стресу. Згідно з новітніми дослідженнями, проведеними серед української молоді в умовах війни, високий рівень травматизації (зокрема симптоматика ПТСР) достовірно асоціюється з підвищеною схильністю як до емоційного переїдання, так і до вибору жорстких рестриктивних патернів (наприклад, суворого інтервального голодування чи кето-дієти). Це емпірично підтверджує, що в стані глибокої психологічної вразливості та втрати зовнішніх опор, особистість несвідомо використовує крайнощі в харчуванні як інструмент гіперкомпенсації або відчайдушну спробу повернути контроль над власним життям.

Водночас, згадане дослідження виявило і зворотну закономірність: прихильність до збалансованого та протизапального раціону суттєво корелює зі зниженим ризиком розвитку ПТСР

та вищим рівнем стресостійкості. Цей факт дозволяє змістити фокус аналізу з психологічних причин порушення харчової поведінки на її безпосередній вплив на нейробіологічні процеси, когнітивну гнучкість та здатність психіки до відновлення.

Сучасна парадигма нутритивної психіатрії розглядає раціон не лише як джерело енергії, але й як потужний модулятор мозкової активності та емоційного фону. Ключову роль у цьому процесі відіграє вісь кишківник-мозок, яка безпосередньо впливає на синтез нейромедіаторів (зокрема серотоніну та дофаміну), рівень нейрозапалення та нейропластичність. Дефіцитарні стани, спричинені хаотичним харчуванням, емоційними переїданнями або тривалими обмеженнями, призводять до посилення системного запалення, що проявляється зниженням когнітивної гнучкості, загостренням тривожності та підвищеною схильністю до депресивних епізодів. Натомість збалансоване харчування виступає біологічним фундаментом для підвищення психологічної стійкості, забезпечуючи нервову систему ресурсами, необхідними для адекватного опрацювання стресорів.

Отже, зв'язок між емоційною регуляцією та харчовою поведінкою має яскраво виражений двосторонній характер і функціонує за принципом подвійної петлі зворотного зв'язку. З одного боку, емоційна дисрегуляція в умовах стресу детермінує вибір дезадаптивних харчових копінг-стратегій (від емоційного переїдання до орторексії, анорексії та компенсаторної поведінки). З іншого боку, сформовані порушення харчової поведінки та пов'язаний із ними нутритивний дисбаланс поглиблюють психологічну вразливість, виснажують адаптивні ресурси та є самостійними медіаторами розвитку клінічної депресії і погіршення симптомів ПТСР.

Практична значущість полягає в тому, що для ефективного збереження ментального здоров'я та самореалізації особистості необхідний комплексний медіаторний підхід. Психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на розвиток навичок розпізнавання та контейнування емоцій, мають супроводжуватися свідомим розділенням (декаплінгом) стресу та їжі. Відновлення гнучких, здорових стосунків з харчуванням є не просто побічним ефектом терапії, а необхідним біологічним та психологічним фундаментом для формування стресостійкості.

*Рожко К. Д.,
Штученко І. Є.
м. Харків, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Проблема емоційного вигорання медичних працівників набуває дедалі більшої актуальності в умовах сучасних викликів, з якими стикається галузь охорони здоров'я. Постійний контакт із

болем і стражданням пацієнтів, висока відповідальність за їх життя та хронічний дефіцит ресурсів створюють потужне психоемоційне навантаження, яке в умовах воєнного часу зростає багаторазово.

Емоційне вигорання є закономірною реакцією на тривалий професійний стрес, що проявляється у виснаженні емоційних та фізичних ресурсів особистості й негативно позначається як на якості медичної допомоги, так і на стані здоров'я самого фахівця. Дослідження механізмів і чинників цього явища дає змогу розробити ефективні заходи його профілактики та корекції.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. Проблеми вивчення процесу синдрому емоційного вигорання, а також деструкції особистісних характеристик медиків та ризиків виникнення емоційних розладів у кризових умовах розглядали, зокрема, О. М. Знанецька [1], І. П. Назаренко [2], М. М. Павлюк [3] та Л. М. Юр'єва [4].

Мета статті: дослідити особливості психологічних чинників емоційного вигорання медичних працівників.

Проблема професійної адаптації та психологічної стійкості фахівця стала предметом поглибленого наукового дослідження внаслідок об'єктивних потреб сучасного суспільства. Основною умовою нормального функціонування особистості в медичному середовищі, що традиційно є одним з найбільш стресогенних, є завершеність процесу адаптації до професійної діяльності та етичних викликів галузі. Проте на сьогоднішній день, у зв'язку із критичною ситуацією в нашій країні, коли медичні працівники постійно перебувають під впливом накопичуваного стресу, процеси психологічної саморегуляції втрачають значну частку ефективності та якості. Це є одним з ключових чинників, що в професійному контексті стають причиною емоційного вигорання. Важливого значення набуває розробка й запровадження в медичну практику системної профілактики і корекції професійної деформації персоналу.

Внутрішні переживання особистості, спричинені втому від співчуття та внутрішнім конфліктом, де з одного боку стоїть розуміння професійного обов'язку, а з іншого – постійний стрес, разом з емоційним та фізичним виснаженням, стають підґрунтям для формування психологічної напруги. На думку Павлюк М. М., Журавської Д. С. та Клімишиної Н., особливо чутливими до цих негативних явищ є медики, чия професійна самосвідомість перебуває під тиском високої відповідальності за життя людини [3]. Перспективним у цьому напрямку є дослідження емоційного вигорання медичного персоналу як одного з компонентів ментального здоров'я, оскільки своєчасна діагностика може значною мірою попередити деструктивні тенденції, що супроводжують їхню щоденну діяльність.

Проблема збереження ментального здоров'я медичного персоналу в епоху глобальних соціокультурних та безпекових викликів висуває безпрецедентні вимоги до їхньої психофізіологічної резистентності. В своїй роботі Юр'єва Л. М. також виділяє постійний контакт зі

стражданнями пацієнтів та дефіцит часового ресурсу як системну загрозу інституційній стійкості галузі та якості медичної допомоги. Таку ж думку можна побачити у роботі Вест, Дірбай і Шанафельт [4; 5].

Поняття емоційного вигорання визначають як певну захисну реакцію психіки на тривалий стресовий фактор, як процес поступової втрати емоційності та фізичної енергії, який проявляється у швидкій стомлюваності, розумовому виснаженні, невдоволеності результатами виконаної роботи. Це явище виникає внаслідок послаблення можливості витримувати негативні емоції, відсутності відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Знанецька О. М. стверджує, що синдром емоційного вигорання здійснює негативний вплив на особистість, на її професійну діяльність, погіршує психо-фізіологічні показники та самопочуття, відчуття виснаження розповсюджується на усі сфери життєдіяльності [1].

За дослідженням Назаренко І. П., до числа медичних працівників із схильністю вигорати належать особистості, які: мають низький рівень професійного захисту; не мають належного досвіду; не мають можливості постійно та систематично підвищувати власну кваліфікацію [2]. В роботі Знанецької О. М. в свою чергу зазначено, що для лікарської справи характерними чинниками вигорання є висока відповідальність за життя та здоров'я пацієнтів, робота з пацієнтами що потребують термінової допомоги, тяжкохворими, тими що знаходяться у критичному стані, невиліковними. Вагомим фактором також є фінансова нестабільність. Емоційне вигорання пов'язане також з лікарською спеціалізацією. До «групи ризику» належать, в тому числі хірурги, психіатри, наркологи, неврологи та працівники, до спеціалізації яких входить надання невідкладної допомоги. Спільною рисою цих спеціальностей є присутність осіб залежних від наркотиків, алкоголю, або інших психоактивних засобів, агресивних осіб, або осіб, що іншими способами чинять спротив наданню допомоги. Всі ці фактори є емоційно важкими та підвищують ризик вигорання [1].

Для медичних сестер умовами, що спричиняють появу вигорання є інтенсивність спілкування з хворими та більша кількість такої комунікації, порівняно з лікарями, підвищена фізична активність, особливо навантаження на опорно-руховий апарат, робота з хворими які потребують інтенсивного догляду, висока міра невизначеності в оцінці виконуваної роботи, низька заробітна платня відносно масштабу обов'язків та задач які виконуються, занижена професійна самооцінка та невизнання соціумом, невдоволеність соціальним статусом, обмеження свободи дій [5].

Резюмуючи результати проведеного аналізу, слід зазначити, що феномен емоційного вигорання медичних працівників виходить за межі особистісної кризи фахівця, набуваючи, натомість, рис складного соціопсихологічного конструкту, що визначається сукупністю зовнішніх та внутрішніх чинників. Деформація професійної ідентичності, що виникає внаслідок хронічного

стресу, співвідноситься зі зниженням рівня комфорту медичної праці та проявів вигорання навіть у найближчому безпосередньому оточенні лікаря. Виявлена специфіка емоційного вигорання дозволяє стверджувати, що медична сфера потребує не просто несистемної психологічної підтримки, а докорінного переосмислення професійної взаємодії.

По-перше, критично важливим є усвідомлення того, що попередження та запобігання вигорання має починатися на етапі академічної підготовки майбутніх медиків. Впровадження в навчальні плани дисциплін, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості, дозволить сформувати первинний імунітет до професійної деструкції. Формування навичок «психологічної гігієни» має стати невід'ємним компонентом лікарської етики поруч із принципами професійного обов'язку.

По-друге, надання психологічної допомоги в структурі лікувально-профілактичних закладів повинне вийти за межі декларативних намірів. Дослідники Вест, Дірбай і Шанафельт стверджують, що створення дієвої служби нагляду, яка б забезпечувала безпечний простір для опрацювання складних клінічних випадків та етичних дилем, є об'єктивною необхідністю для збереження кадрового ресурсу [5]. Назаренко І. П. також наголошує на необхідності трансформації корпоративної культури, де звернення фахівця за психологічною допомогою нарешті розцінюється як вияв професійної зрілості та відповідальності [2].

По-третє, в умовах сучасної дестабілізації соціального простору та роботи медиків у зоні підвищеного ризику, особливого значення набуває розвиток більш психологічно безпечного робочого середовища. Створення таких умов включає в себе оптимізацію графіків роботи, нормалізацію пауз для емоційного розвантаження та дебіюрократизацію медичного процесу. Саме ці дії, на думку Юрьєвої Л. М., є тими управлінськими кроками, що безпосередньо впливають на зниження темпів накопичення втоми від співчуття [4].

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що ефективна стратегія протидії емоційному виснаженню медиків має бути тривекторною: індивідуальна психокорекція, груповий нагляд та системна організаційна трансформація. Перспективним напрямком подальших наукових досліджень вбачається аналіз динаміки вигорання залежно від стажу роботи в екстремальних умовах та розробка спеціалізованих реабілітаційних програм для лікарів, що працюють у відділеннях інтенсивної терапії та хірургічного профілю. Тільки через інтегрований підхід можливо забезпечити високу якість медичної допомоги та зберегти психофізіологічне благополуччя тих, хто її надає.

Список джерел інформації

1. Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Вісник Дніпропетровського університету ім. О. Гончара*. 2013. № 8. С. 80–87. (Серія «Педагогіка і психологія»).
2. Назаренко І. П. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників психіатричної сфери / І. П. Назаренко // *Новини медицини та фармації*. – 2011. – № 383.
3. Павлюк М. М., Журавська Д. С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XI: Психологія особистості. Вип. 18. С. 226–244.
4. Юр'єва Л. М. Професійне вигорання у медичних працівників. Формування, профілактика і корекція. Київ : Сфера, 2004. 272 с.
5. West C. P., Dyrbye L. N., Shanafelt T. D. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *J Intern Med*. 2018 Jun;283(6):516-529

Семеренко Ю. К.,

Шаполова В. В.

м. Харків, Україна

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, пов'язаних із тривалим впливом стресових факторів, зростає потреба у збереженні психологічного благополуччя особистості. Підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження та інформаційне перевантаження ускладнюють адаптацію людини до нових умов та знижують рівень внутрішньої стабільності. У таких обставинах особливої актуальності набуває проблема регуляції емоційного стану та розвитку Я-концепції як внутрішньої опори особистості.

Емоційний стан визначає поведінку, прийняття рішень та взаємодію з оточенням. Порушення у сфері емоційної регуляції можуть проявлятися у вигляді тривожності, емоційної нестабільності або пригнічення переживань, що знижує адаптаційні можливості особистості. У довготривалій перспективі це може призводити до формування дезадаптивних моделей поведінки та ускладнення міжособистісної взаємодії.

Я-концепція виступає інтегративним утворенням, що включає уявлення людини про себе, оцінку власних можливостей та емоційне ставлення до себе. Вона формується під впливом соціального досвіду, виховання та індивідуальних переживань і визначає рівень самоприйняття та

впевненості у собі. Порушення узгодженості між компонентами Я-концепції може спричиняти внутрішні конфлікти, невпевненість та труднощі в емоційному реагуванні.

Емоційна регуляція розглядається як процес усвідомлення, розуміння та управління власними емоційними станами. Вона забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на складні ситуації та ефективно взаємодіяти з іншими. Недостатній розвиток цих навичок може призводити до імпульсивних реакцій, підвищеної тривожності та труднощів у комунікації.

Дослідження Й. Кейнана показують, що в умовах стресу та невизначеності знижується здатність до раціонального опрацювання інформації, а поведінка стає більш спрощеною. У таких ситуаціях людина частіше покладається на емоційні реакції, які стають інтенсивнішими та менш контрольованими. Це ускладнює процес емоційної регуляції та підвищує потребу у використанні ефективних психологічних методів допомоги [4].

У цьому контексті особливої уваги заслуговує арт-терапія як метод роботи з емоційною сферою особистості. Вона передбачає використання творчої діяльності для вираження внутрішнього досвіду та дозволяє працювати з емоціями через символічні образи, що знижує рівень психологічного опору.

За підходом О. Тараріної, арт-терапевтичні практики створюють умови для безпечного прояву внутрішніх переживань та сприяють активізації ресурсів особистості. Використання образів, кольору та метафор дозволяє виявити ті аспекти досвіду, які складно вербалізувати, а також сприяє їх усвідомленню [1].

Дж. Голліс підкреслює важливість пізнання внутрішнього світу особистості та інтеграції несвідомого досвіду у структуру Я. Робота з образами сприяє формуванню більш цілісного самосприйняття та глибшому розумінню власних переживань [2]. У межах гештальт-підходу Ж.-М. Робін розглядає емоції як ключовий елемент контакту людини з середовищем. Їх усвідомлення та проживання дозволяє відновити цілісність досвіду та покращити здатність до саморегуляції [3].

Актуальні дослідження також підтверджують ефективність арт-терапії в умовах підвищеного стресу. Зокрема, зазначається, що застосування арт-терапевтичних методів у складних життєвих обставинах сприяє розвитку стресостійкості, зниженню емоційної напруги та формуванню адаптивних способів реагування [5].

Практичне застосування арт-терапевтичних методів передбачає використання малювання, роботи з кольором, створення метафоричних образів та колажування. Ці методи дозволяють виявити актуальний емоційний стан, особливості самосприйняття та внутрішні конфлікти.

У процесі творчої діяльності внутрішній досвід набуває зовнішньої форми, що сприяє його усвідомленню та подальшому опрацюванню. Людина отримує можливість побачити свої емоції, що

створює умови для їх аналізу та трансформації. Це особливо важливо у випадках, коли переживання є неусвідомленими або витісненими.

З урахуванням підходу Й. Кейнана, у стані стресу ефективність раціонального аналізу знижується, тому використання арт-терапевтичних методів є доцільним, оскільки вони дозволяють працювати з емоціями поза межами когнітивного контролю [4].

Практика свідчить, що арт-терапевтичні практики сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку саморефлексії та формуванню більш позитивного ставлення до себе. У процесі роботи людина вчиться краще розуміти власні емоції, приймати їх та знаходити більш адаптивні способи реагування.

Крім того, арт-терапія може застосовуватися як в індивідуальній, так і у груповій роботі. У груповому форматі вона сприяє розвитку емпатії, покращенню комунікації та формуванню відчуття підтримки, що є важливим фактором психологічного відновлення.

Таким чином, арт-терапевтичні практики виступають ефективним засобом регуляції емоційного стану та розвитку Я-концепції особистості. Їх використання сприяє підвищенню рівня саморозуміння, розвитку самоприйняття та формуванню більш узгодженого образу себе.

Список джерел інформації

1. Тараріна, О. В. Практикум з арт-терапії: скринька майстра. – Київ: Астамір-В. – 2023. – 224 с.
2. Hollis, J. The Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife. – Toronto: Inner City Books. – 1993. – P. 130
3. Robine, J.-M. Contact and Relationship in Gestalt Therapy. – London: Karnac Books. – 2001. – P. 232
4. Keinan, G. Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking // Journal of Personality and Social Psychology. – 1994.
5. Арт-терапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни [Електронний ресурс] // Психологічний журнал. – Херсон: ХДУ. – Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1325/1272> (дата звернення: 05.04.2026).

*Середа Н. В.
м. Харків, Україна*

ПРОЄКТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВІЗУАЛЬНОГО ОБРАЗУ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ МИСТЕЦТВА ТА ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРАКТИКИ

Сучасна психологічна наука фіксує зростання інтересу до м'яких, ресурсно орієнтованих психотерапевтичних інтервенцій, серед яких особливе місце посідає арт-терапія. У цьому контексті набуває методологічної ваги питання про принципову відмінність між естетичним сприйманням художнього образу та його терапевтичним використанням. Попри зовнішню подібність (в обох випадках суб'єкт взаємодіє з образом) психологічні механізми, цілі та наслідки такої взаємодії є якісно різними. Прояснення цих відмінностей має значення як для теорії психології мистецтва, так і для практики арт-терапії.

Художній образ у мистецтві постає як структурована цілісність, що поєднує чуттєво-формальні характеристики з багатшаровою смисловою насиченістю. Його полісемантичність зумовлює відкритість до інтерпретацій, які залежать від культурного контексту, індивідуального досвіду, рівня естетичної підготовки суб'єкта.

У межах психології мистецтва образ розглядається як медіатор між автором і глядачем, як форма об'єктивації внутрішнього досвіду, що набуває відносної автономії від творця. Естетичне сприймання в такому випадку передбачає налаштування на художню умовність, прийняття гри форми, стилю, метафори.

Водночас у терапевтичному контексті художній образ функціонує інакше. Він перестає бути лише естетичним феноменом і набуває статусу психологічного простору проєкції. Образ у арт-терапії, незалежно від того, чи йдеться про вже існуючий твір мистецтва, чи про спонтанну продукцію клієнта, стає екраном для виявлення внутрішніх конфліктів, неусвідомлюваних тенденцій, емоційних напружень. Його цінність визначається не художньою довершеністю, а здатністю репрезентувати індивідуальний досвід.

З позицій аналітичної психології К. Юнга образ має архетипну природу: у ньому можуть актуалізуватися універсальні символічні структури колективного несвідомого [1]. У процесі естетичного сприймання архетипний зміст може переживатися як інтенсивне емоційне враження, як відчуття впізнавання або резонансу. Проте це переживання не обов'язково веде до усвідомлення особистісного матеріалу. Воно може залишатися в межах естетичної насолоди чи інтелектуальної рефлексії.

У терапевтичній взаємодії механізм проєкції набуває центрального значення. Проєкція в цьому випадку як природний спосіб винесення внутрішнього змісту назовні. Здобувач, взаємодіючи з образом, наділяє його особистісно значущими сенсами, які можуть суттєво відрізнятися від авторського задуму або загальноприйнятої інтерпретації. Образ стає контейнером для афекту, що полегшує його усвідомлення та вербалізацію.

Ідентифікація, як споріднений механізм, проявляється у схильності суб'єкта ототожнювати себе з персонажем, ситуацією чи настроєм твору. У межах естетичного досвіду така ідентифікація часто має тимчасовий характер і супроводжується збереженням дистанції між «я» та художньою

реальністю. У терапевтичному процесі дистанція може цілеспрямовано модулюватися: інколи важливо її зберегти для безпеки, інколи зменшити, щоб дозволити глибше проживання витісненого матеріалу.

Порівняння ролі символу в мистецтві та в арт-терапії виявляє ще одну принципову відмінність. У мистецтві символ функціонує як елемент художньої мови, що організує багатозначність і створює простір інтерпретацій. Його смисли не вичерпуються жодним тлумаченням; він зберігає відкритість і культурну варіативність. У терапії символ набуває індивідуалізованого змісту. Навіть якщо він має архетипні корені, його значення уточнюється в контексті особистої історії здобувача. Один і той самий образ, наприклад, образ води може означати очищення, небезпеку, материнську турботу або втрату залежно від суб'єктивного досвіду.

У цьому зв'язку постає проблема межі між інтерпретацією твору та інтерпретацією внутрішнього досвіду. У психології мистецтва інтерпретація спрямована на розкриття структури й смислової організації твору. Вона може спиратися на історико-культурний контекст, авторську біографію, жанрові особливості. У терапевтичній практиці фокус зміщується: інтерпретація має бути мінімально директивною і максимально чутливою до суб'єктивних асоціацій клієнта. Надмірна орієнтація на «правильне» тлумачення здатна блокувати спонтанність і знижувати терапевтичний потенціал взаємодії з образом.

Етичний вимір цієї межі полягає в утриманні від нав'язування символічних значень. Аналітична традиція підкреслює важливість ампліфікації, тобто розширення смислового поля символу через культурні паралелі. Проте в терапевтичному процесі ампліфікація має підпорядковуватися принципу індивідуальної релевантності. Якщо культурний символ не резонує з особистим досвідом здобувача, його використання може залишитися суто інтелектуальною вправою.

Отже, естетичне сприймання й терапевтичне використання художнього образу розрізняються за кількома параметрами: за домінантною метою (естетичне переживання чи психологічна трансформація), за характером проєкції (спонтанна й неусвідомлена або цілеспрямовано актуалізована), за статусом інтерпретації (культурно орієнтована чи особистісно центрована), за рівнем відповідальності фахівця за безпечність процесу.

Таким чином, художній образ можна розглядати як особливий простір, у якому перетинаються культурні коди та індивідуальний досвід. Його терапевтичний потенціал реалізується не автоматично, а через специфічну організацію взаємодії, що враховує механізми проєкції, ідентифікації та символізації. Розмежування естетичного й терапевтичного вимірів не означає їх протиставлення; радше йдеться про уточнення меж і умов, за яких мистецтво стає інструментом психологічної роботи, зберігаючи при цьому власну автономію як культурний феномен.

Список джерел інформації

1. Jung C.G. (2003). The Spirit in Man, Art and Literature. Routledge Classics. 192 pages.

*Сівоченко П. В.,
Мартиненко Є. О.
м. Харків, Україна*

ВПЛИВ СТРЕСУ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Проблема взаємозв'язку стресу та самореалізації особистості є однією з найактуальніших у сучасній психологічній науці. В умовах повномасштабного воєнного вторгнення, яке Україна переживає з лютого 2022 року, мільйони людей щодня стикаються з потужними стресовими чинниками: загрозою для життя, вимушеним переміщенням, втратами, хронічною невизначеністю. Усе це не може не впливати на здатність людини реалізовувати свій потенціал, будувати особистісну перспективу та здійснювати вчинки, які відповідають її глибинним цінностям і прагненням.

Питання про те, яким саме є цей вплив – виключно руйнівним чи водночас і таким, що може спонукати до зростання, – залишається дискусійним у психологічній літературі. Існують переконливі свідчення як деструктивного впливу хронічного стресу на процес самореалізації, так і феномену посттравматичного зростання, коли кризовий досвід стає каталізатором глибоких особистісних змін. Різнобічне дослідження цієї проблеми є важливим не лише в теоретичному, а й у практичному вимірі – для розроблення ефективних програм психологічної підтримки.

Перспективним у цьому напрямку є системний аналіз психологічних механізмів впливу стресу на самореалізацію, що дозволить виявити як фактори ризику, так і ресурси особистості.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. Теоретичні основи дослідження стресу закладено в класичних працях Г. Сельє [4], який уперше описав загальний адаптаційний синдром і запровадив розмежування між еустресом і дистресом. Концепція стресу як процесу когнітивної оцінки розвинута у фундаментальній роботі Р. Лазаруса та С. Фолкман [1], у якій стрес розглядається не як об'єктивна характеристика ситуації, а як результат суб'єктивної інтерпретації особистості. Проблему самореалізації та самоактуалізації системно досліджено А. Маслоу [3], а її динамічний процесуальний аспект – у наукових працях С. Д. Максименка [2]. Феномен посттравматичного зростання, що є позитивним виміром впливу стресу на особистість, ґрунтовно описано у дослідженнях R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun [5].

Мета статті: дослідити характер впливу стресу на самореалізацію особистості – виявити як негативні, так і позитивні аспекти цього впливу – та визначити психологічні умови, за яких

особистість здатна зберігати і відновлювати потенціал самореалізації в умовах стресу.

Виклад основного матеріалу. Поняття самореалізації в психологічному дискурсі пов'язане з ідеєю розкриття та втілення людиною власного потенціалу в різних сферах життєдіяльності. А. Маслоу розглядав самоактуалізацію як вершину ієрархії людських потреб – прагнення стати тим, ким людина здатна стати [3]. Важливою умовою цього процесу є задоволення базових потреб: фізіологічних, у безпеці, у приналежності та визнанні. Саме тому стресові ситуації, що загрожують задоволенню нижчих потреб, неминуче впливають на можливість самоактуалізації. С. Д. Максименко уточнює це розуміння: самореалізація – не кінцева мета, а динамічний процес «здійснення» особистості через вчинок, творчість і стосунки з іншими людьми [2].

Стрес як психофізіологічний феномен Г. Сельє визначав як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу щодо змін. Принципово важливим є його розмежування між еустресом – конструктивним стресом помірної інтенсивності, який мобілізує ресурси та стимулює розвиток, і дистресом – руйнівним хронічним чи надмірним стресом, що виснажує адаптаційні можливості організму [4]. Р. Лазарус та С. Фолкман доповнили цю концепцію, показавши, що вирішальну роль відіграє не сам стресовий чинник, а суб'єктивна оцінка особистістю своїх ресурсів для справляння з ним [1]. Саме ця оцінка визначає, чи стане стресова ситуація поштовхом до зростання або джерелом деструктивного впливу.

Аналіз наукових джерел виявляє суперечливість даних щодо впливу стресу на самореалізацію. З одного боку, дослідження показали, що від 30 до 70 відсотків осіб, які пережили значні психологічні травми, повідомляли про феномен посттравматичного зростання – суб'єктивне відчуття позитивних особистісних змін внаслідок боротьби з кризовим досвідом [5]. Такі зміни охоплювали три виміри: посилення відчуття власних сил («Я здатен на більше, ніж думав»), поглиблення стосунків з іншими людьми та зміну пріоритетів і цінностей. Це свідчить про те, що стрес за певних умов може не лише не блокувати самореалізацію, а й значно прискорювати її.

З іншого боку, хронічний дистрес системно руйнує умови, необхідні для самореалізації, діючи одночасно на кількох рівнях. На когнітивному рівні тривалий стрес звужує обсяг уваги, погіршує концентрацію та гнучкість мислення, знижує здатність до стратегічного планування і творчого вирішення проблем. Людина опиняється в режимі «пожежогасіння», коли вся енергія спрямована на подолання безпосередніх загроз, а не на розвиток і зростання. На емоційному рівні хронічний стрес породжує стійку тривогу, відчуття безнадії та емоційне виснаження, що суттєво пригнічує мотивацію до досягнення особистісно значущих цілей. На мотиваційному рівні, відповідно до концепції А. Маслоу, стресові загрози «опускають» людину на нижчі поверхи ієрархії потреб: коли під загрозою знаходяться безпека та фізичне виживання, потреба у самоактуалізації відступає на другий план [3]. На поведінковому рівні стрес активізує уникаючі стратегії, соціальну ізоляцію та відмову від нових викликів і ризиків – тобто саме тих видів активності, без яких

самореалізація є неможливою.

Ключовим чинником, що визначає, яким буде вплив стресу на самореалізацію – стимулювальним чи руйнівним, є копінг-стратегії особистості. Р. Лазарус та С. Фолкман виокремлюють два основні типи копінгу: проблемно-орієнтований, спрямований на зміну самої стресової ситуації, та емоційно-орієнтований, спрямований на регуляцію власних переживань [1]. Особистості, які переважно використовують проблемно-орієнтований копінг, схильні розглядати труднощі як виклик і можливість для зростання, а не лише як загрозу. Вони зберігають здатність до цілеспрямованої діяльності навіть в умовах значного стресового навантаження. Натомість особистості з переважно пасивними копінг-стратегіями – виживанням, уникненням, відступом – у стресових ситуаціях демонструють виражену блокаду самореалізації.

Важливу роль у збереженні потенціалу самореалізації в умовах стресу відіграє самоефективність – переконання особистості у власній здатності справлятися із труднощами та досягати поставлених цілей. Особистості з високою самоефективністю сприймають стрес як подолану перешкоду, а не як свідчення власної нездатності, що суттєво знижує деструктивний вплив дистресу. Окрім цього, наявність чітких ціннісно-сміслових орієнтирів виконує функцію «психологічного якоря» в умовах невизначеності: людина, яка знає, заради чого вона живе і до чого прагне, зберігає вектор самореалізації навіть у найскладніших обставинах [2].

Важливим є також зв'язок між стресом та ментальним здоров'ям особистості. Ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а стан повноцінного психологічного благополуччя, за якого людина здатна ефективно функціонувати, реалізовувати свій потенціал та підтримувати якісні стосунки з оточенням. Хронічний стрес є одним із провідних чинників його порушення: він виснажує когнітивні й емоційні ресурси, підриває відчуття контролю над власним життям і поступово блокує здатність до цілеспрямованих дій. Водночас зв'язок є двонаправленим: погіршення ментального здоров'я посилює сприйнятливність до стресу і знижує стресостійкість, замикаючи порочне коло. Підтримка ментального здоров'я – через усвідомленість, психологічну гігієну та соціальні зв'язки – здатна суттєво послабити руйнівний вплив стресу і створити умови, за яких самореалізація залишається можливою навіть у кризових обставинах [2].

На підставі проведеного аналізу проблеми можна зробити наступні висновки: **висновки:** стрес є неоднозначним за своїм впливом на самореалізацію чинником. Еустрес помірної інтенсивності здатен мобілізувати особистісні ресурси, загострити відчуття пріоритетів і стати поштовхом до посттравматичного зростання. Хронічний дистрес, натомість, системно блокує самореалізацію на когнітивному, емоційному, мотиваційному та поведінковому рівнях. Визначальним медіатором між стресом і самореалізацією є копінг-стратегії, самоефективність та ціннісно-сміслові орієнтири особистості. Феномен посттравматичного зростання свідчить про здатність людини не лише відновлюватись після стресу, а й використовувати цей досвід як ресурс

для більш глибокої самореалізації. Перспективним вважаємо розроблення практичних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-стратегій та збереження потенціалу самореалізації в умовах хронічного стресу.

Список джерел інформації

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p. <https://archive.org/details/stressappraisalc0000laza>.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/>.
3. Маслоу А. Мотивація та особистість / пер. з англ. Р. Семків. Київ : Апріорі, 2021. 390 с. <https://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>.
4. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 516 p. <https://archive.org/details/stressoflife00sely>.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18. <https://ptgi.uncc.edu/wp-content/uploads/sites/9/2013/01/PTG-Conceptual-Foundtns.pdf>.

*Сметана А. В.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ГІПЕРОПІКА ЯК ФАКТОР ГАЛЬМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

На сьогоднішній день, у сучасних умовах розвитку нашого суспільства, набуває особливої значущості питання виховання дитини, адже саме на ранніх етапах розвитку закладаються основи майбутньої особистості. Однією з актуальних тем сучасної сімейної педагогіки є явище гіперопіки, яке, попри зовнішню турботу та бажання забезпечити дитині найкращі умови, часто призводить до негативних результатів.

Гіперопіка полягає в постійному контролі та надмірному втручанні в життя дитини, обмеженням її самостійності та прагнення батьків повністю керувати її поведінкою та рішеннями. Такий стиль виховання часто формується на основі тривожності батьків, страху перед небезпеками зовнішнього світу або ж через прагнення батьків, досягнути ідеального результату у розвитку власної дитини.[2]

Ключовим наслідком гіперопіки є порушення процесу формування автономії. Дитина, яка постійно перебуває під впливом та контролем дорослих, не отримує можливості самостійно

навчатися робити вибір у власному житті, нести відповідальність за свої вчинки. У результаті формується залежна позиція, страх перед самостійністю, невпевненість у собі та у власних силах. Дитина, яка росла в таких умовах, може часто уникати нових ситуацій, оскільки не має досвіду самостійного подолання труднощів.[1]

Не менш важливим є вплив гіперопіки на самооцінку дитини. Постійна присутність і втручання дорослих, сигналізують дитині про її нездатність впоратися самостійно. Саме це призводить до формування заниженої самооцінки, а також до залежності від зовнішнього схвалення. У подальшому життєвому шляху, така особистість буде орієнтуватися не на власні потреби, а на очікуванні інших, що значно ускладнює процес самореалізації.[4]

Гіперопіка також впливає на емоційний розвиток дитини. Діти, які позбавлені можливості самостійно переживати труднощі та знаходити вихід із складних ситуацій самостійно, мають підвищений рівень тривожності та низьку стресостійкість. Також, вони можуть частіше демонструвати страх перед новим, емоційну нестабільність і труднощі у розумінні та взаємодії з власними емоціями.

Особливо помітно негативний вплив гіперопіки проявляється у процесі соціалізації дитини. Обмеження самостійних контактів та постійне втручання дорослих у взаємодію дитини з навколишнім світом призводить до недостатнього розвитку комунікативних навичок. В результаті, дитина може відчувати труднощі у встановленні контактів, проявляти сором'язливість або, навпаки, залежати від дорослого у соціальних ситуаціях.[3]

Важливим доповненням до теоретичного аналізу є спостереження з особистого практичного досвіду. Працюючи з дітьми ясельного віку у німецькому дитсадочку я чітко простежуються відмінності у поведінці дітей, які виховуються в умовах гіперопіки, та тих, яким надається більше самостійності. Діти, які звикли до надмірної опіки з боку батьків, значно важче адаптуються до нових умов. Вони частіше плачуть при розлуці з батьками, демонструють страх перед новими людьми та середовищем, не наважуються самостійно взаємодіяти з іншими дітьми та навіть іграшки.

Зокрема, дуже часто спостерігається ситуація, коли дитина очікує допомоги навіть у простих речах: взяти іграшку, сісти за стіл, почати гру. Вона ніби «чекає дозволу» або ініціативи від дорослого. Натомість діти, які мають досвід самостійності, швидше включаються у діяльність, проявляють цікавість, активність та більшу емоційну стабільність.

Крім того, варто відзначити, що діти, які перебувають під гіперопікою, часто мають труднощі у взаємодії з однолітками. Вони можуть уникати контактів або, навпаки, надмірно прив'язуватися до вихователя як до єдиного джерела безпеки. Це свідчить про недостатній рівень сформованості базової довіри до світу та власних можливостей.[5]

Таким чином, практичний досвід підтверджує теоретичні положення щодо негативного

впливу гіперопіки на розвиток особистості дитини. Надмірна турбота фактично позбавляє дитину можливості здобувати життєвий досвід, який є необхідним для формування самостійності, відповідальності та впевненості у собі.

З метою запобігання таким наслідкам важливим є формування усвідомленого батьківства, яке передбачає баланс між підтримкою та наданням свободи. Дорослим необхідно поступово розширювати межі самостійності дитини, дозволяти їй робити помилки та вчитися на власному досвіді. Саме через активну діяльність, взаємодію з середовищем і подолання труднощів формується зріла та гармонійна особистість.

Отже, гіперопіка виступає суттєвим чинником гальмування особистісного розвитку дитини, оскільки обмежує її автономію, впливає на самооцінку, емоційну сферу та соціальні навички. Усвідомлення цієї проблеми та її корекція є важливим завданням сучасної психології та педагогіки.

Список джерел інформації

1. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник. Університетська книга. 2019.
2. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології. ТОВ ВВП «Інтерсервіс». 2013.
3. Піроженко Т. О., Ладивіо С. О., Біла І. М., Імекс-ЛТД. Дитина у сучасному соціопросторі. 2014.
4. Нагула О. Л. Батьківська компетентність як чинник психічного розвитку дитини. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012.
5. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї. ПП Щербатих О. В. 2015.

*Суханов І. М.,
Панфілов Ю. І.
м. Харків, Україна*

РОЗВИТОК ДЕПРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ І ЗАХВОРЮВАНЬ

Поєднання фізичної травми (поранення, ампутації, тяжкі соматичні захворювання) та бойового стресу створює у військовослужбовців комплексний психотравматичний вплив, що суттєво підвищує ризик розвитку депресивних розладів. Втрата фізичних можливостей, зміна соціального статусу, хронічний біль, переживання загрози життю формують багаторівневий механізм психічної дезадаптації.

Для пояснення цього феномену доцільною є інтеграція трьох концептуальних підходів:

когнітивної теорії депресії Аарон Бек, моделі набутої безпорадності Мартін Селігман та біопсихосоціальної моделі Джордж Енгель.

Згідно з когнітивною теорією депресії, запропонованою Аароном Беком, депресія формується через стійку систему негативних автоматичних думок та дисфункційних переконань. Центральним елементом є так звана «когнітивна тріада»: негативне ставлення до себе; негативне сприйняття світу; песимістичне бачення майбутнього.

У випадку військовослужбовця після поранення ці когнітивні викривлення можуть набувати специфічного змісту: «Я більше не повноцінний військовий / чоловік / захисник»; «Моє життя втратило сенс»; «Я став тягарем для родини».

Фізична травма виступає тригером активації глибинних схем неповноцінності та безпорадності. Бойовий досвід, пов'язаний із реальною загрозою життю, посилює катастрофічні інтерпретації та очікування небезпеки.

В українській психологічній науці когнітивні аспекти психотравми у військових досліджуються, зокрема, у працях Олег Чабан, який аналізує трансформацію особистісної ідентичності після бойових травм, та Ірина Пінчук, яка підкреслює роль когнітивних викривлень у формуванні афективних розладів у ветеранів.

Модель набутої безпорадності, розроблена Мартіном Селігманом, пояснює депресію як наслідок досвіду неконтрольованості подій. Коли людина не може вплинути на результат ситуації, формується очікування безсилля, яке переноситься на інші сфери життя.

Поранення на полі бою часто сприймається як подія, що: не піддавалась контролю; була несправедливою; змінила життєвий шлях.

Після травми військовослужбовець стикається з новими обмеженнями - фізичними, професійними, соціальними. Якщо процес реабілітації супроводжується болем, залежністю від допомоги інших або бюрократичними труднощами, формується стійке переконання в неможливості впливати на власне життя.

Українські дослідження психологічної реабілітації ветеранів (зокрема роботи Валерія Климчук) акцентують увагу на ризику формування пасивної життєвої позиції внаслідок поєднання бойового стресу та інвалідизації.

Біопсихосоціальна модель Джорджа Енгеля дозволяє розглядати депресію не як виключно психологічне явище, а як результат взаємодії трьох рівнів:

Біологічний рівень: нейрохімічні зміни після хронічного стресу; вплив больового синдрому; гормональні порушення; запальні процеси.

Психологічний рівень: когнітивні викривлення; втрата життєвих смислів; зниження самооцінки; порушення ідентичності.

Соціальний рівень: зміна ролі у родині; обмеження професійної реалізації; недостатня

соціальна підтримка; стигматизація психічних розладів.

Українські науковці, зокрема Наталія Оніщенко, підкреслюють, що саме соціальний контекст реінтеграції військових є критичним фактором розвитку або попередження депресії.

Аналіз розвитку депресії у військовослужбовців після поранень і захворювань дозволяє зробити висновок, що цей процес має комплексний, багаторівневий характер і зумовлений поєднанням фізичних, психологічних та соціальних чинників.

По-перше, встановлено, що поєднання фізичної травми та бойового стресу створює потужний психотравматичний вплив, який спричиняє глибокі зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості. Втрата фізичних можливостей, хронічний біль і зміна соціальної ролі виступають ключовими тригерами психічної дезадаптації.

По-друге, застосування когнітивної теорії Аарон Бек показало, що розвиток депресії значною мірою зумовлений формуванням негативних автоматичних думок і дисфункційних переконань. У поранених військових ці когнітивні викривлення набувають специфічного змісту, пов'язаного з втратою ідентичності, почуттям меншовартості та безнадії.

По-третє, модель набутої безпорадності Мартін Селігман пояснює, що переживання неконтрольованості травматичних подій сприяє формуванню пасивної життєвої позиції. Це проявляється у втраті віри у можливість впливати на власне життя, що суттєво підвищує ризик депресивних станів.

По-четверте, біопсихосоціальний підхід Джордж Енгель доводить, що депресія є результатом взаємодії біологічних (нейрофізіологічні зміни, біль), психологічних (когнітивні викривлення, криза ідентичності) та соціальних (ізоляція, зміна ролей, стигматизація) факторів. Саме системна дія цих чинників визначає глибину і тривалість депресивних розладів.

По-п'яте, українські дослідження підтверджують важливість урахування специфіки бойового досвіду та посттравматичної адаптації. Зокрема, праці Олег Чабан, Ірина Пінчук, Валерій Климчук та Наталія Оніщенко підкреслюють роль когнітивних, поведінкових і соціальних чинників у розвитку депресії та наголошують на необхідності комплексної реабілітації.

Отже, депресія у військовослужбовців після поранень є складним мультифакторним явищем, що потребує інтегрованого підходу до профілактики, діагностики та психологічної допомоги з урахуванням біопсихосоціальних механізмів.

Список джерел інформації

1. Джордж Енгель G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine // *Science*. – 1977. – Vol. 196. <https://www.drannejensen.com/PDF/publications/The%20need%20for%20a%20new%20medical%20model%20-%20A%20challenge%20for%20biomedicine.pdf>

2. Олег Чабан О. С. Психічне здоров'я в умовах війни: сучасні виклики та підходи до лікування. – Київ, 2022. <https://health-ua.com/psychiatry/trivozni-rozladi/70068-psihchne-zdorovya-vumovah-vjni--yakjogo-zberegiti-j-nepotrapiti--vden-babaka>

3. Ірина Пінчук, Yachnik Y., Goto R. et al. Mental health services during the war in Ukraine: 2-years follow up study // *International Journal of Mental Health Systems*. – 2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11951524/>

4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733173/1/Klymchuk%20V.O.%20Psychology%20of%20post-traumatic%20growth-monograph-2021.pdf>

5. Наталія Оніщенко Н. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців після повернення з бойових дій. – Київ, 2019.

*Тернопіль О. Л.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується не лише швидкістю соціальних змін, а й високим рівнем невизначеності, тривалим впливом стресогенних факторів та інформаційним перенавантаженням. Особливої гостроти ці процеси набувають в умовах соціальних криз і воєнних подій, що безпосередньо впливають на психоемоційний стан людини. У таких умовах ментальне здоров'я постає не просто як характеристика благополуччя, а як необхідна умова збереження життєздатності та ефективного функціонування особистості [5].

Відповідно до сучасних наукових підходів, ментальне здоров'я визначається як стан, у якому людина здатна реалізовувати власний потенціал, долати життєві труднощі, продуктивно діяти та підтримувати соціальні зв'язки [5]. Воно має комплексний характер і включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, що забезпечують цілісність психічного функціонування [1]. Важливо зазначити, що ментальне здоров'я є динамічним процесом, який змінюється залежно від умов життя та внутрішніх ресурсів особистості.

Однією з базових психологічних основ ментального здоров'я є здатність до саморегуляції. Вона проявляється у вмінні контролювати власні емоційні стани, керувати поведінкою та свідомо

впливати на мислення [1]. У сучасних умовах саме саморегуляція дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу, знижувати рівень тривожності та ефективно адаптуватися до складних ситуацій [2].

Важливим ресурсом ментального здоров'я виступає резильєнтність здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до змін та відновлюватися після травматичних подій. Дослідження українських науковців показують, що резильєнтність формується під впливом соціальної підтримки, життєвого досвіду та особистісних цінностей [3; 4]. Вона є не лише показником стійкості, а й передумовою особистісного зростання.

Не менш значущим компонентом є емоційний інтелект, який забезпечує здатність людини усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та розуміти емоційний стан інших [2]. У сучасному соціальному середовищі це сприяє ефективній комунікації, зниженню рівня конфліктності та формуванню довірливих відносин.

Когнітивна сфера відіграє ключову роль у формуванні психоемоційного стану. Те, як людина інтерпретує події, безпосередньо впливає на її емоції та поведінку. З позицій когнітивно-поведінкового підходу, зміна неадаптивних установок і розвиток гнучкого мислення сприяють зниженню рівня стресу та формуванню ефективних копінг-стратегій [4].

Особливого значення в умовах сьогодення набуває проблема хронічного стресу. Його тривалий вплив призводить до виснаження психічних ресурсів, зниження емоційної стабільності та розвитку дезадаптивних станів [5]. У цьому контексті важливим є формування адаптивних копінг-стратегій, які включають активне вирішення проблем, пошук підтримки та переосмислення ситуацій [4].

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників збереження ментального здоров'я. Вона забезпечує відчуття безпеки, знижує рівень тривожності та сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій [3]. Водночас її відсутність може посилювати негативні психоемоційні стани.

У сучасному світі важливим фактором є також вплив цифрового середовища. Постійний інформаційний потік, взаємодія з соціальними мережами та високий рівень когнітивного навантаження можуть негативно впливати на психічний стан людини. Водночас цифрові технології відкривають нові можливості для психологічної підтримки та розвитку [5].

Окрему роль у підтриманні ментального здоров'я відіграє психоедукація, яка спрямована на формування у людини розуміння власних психічних процесів та навичок самопомоги [2]. Вона сприяє зниженню стигматизації психічних проблем та підвищенню рівня психологічної культури.

Важливим аспектом є також розвиток ціннісно-сислової сфери особистості. Усвідомлення життєвих цілей, наявність внутрішніх орієнтирів і відчуття сенсу життя виступають потужними ресурсами психологічної стійкості [1; 3].

Таким чином, ментальне здоров'я особистості в умовах сьогодення є результатом складної взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх соціальних факторів. Його збереження та розвиток потребують комплексного підходу, що включає формування навичок саморегуляції, розвиток резильєнтності, підтримку соціальних зв'язків та підвищення рівня психологічної культури [2; 5]. Саме ці чинники забезпечують здатність людини ефективно адаптуватися до сучасних викликів, зберігати внутрішню рівновагу та реалізовувати власний потенціал.

Список джерел інформації

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Видавництво Людмила, 2025.
2. Максименко С. Д. Психологічний супровід і психічне здоров'я особистості в умовах війни Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. <https://lib.iitta.gov.ua>
3. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. <https://doi.org/10.31108/2.2022>
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості у кризових ситуаціях. Психологічні перспективи. 2022. <https://doi.org/10.32782/psych.perspectives>
5. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). 2023. <https://www.guilford.com>
6. World Health Organization. World Mental Health Report. 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

*Томіліна В. Ю.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

ВПЛИВ РАНЬОГО ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКА

У сучасній психології питання ментального здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти. Соціальні та сімейні кризові фактори суттєво підвищують ризик виникнення несприятливого дитячого досвіду, який справляє глибокий вплив на подальший розвиток особистості.

Саме поняття психологічної травми займає центральне місце в сучасній психологічній науці та практиці, адже воно безпосередньо пов'язане з питаннями психічного здоров'я, здатністю особистості адаптуватися та її життєстійкістю. Травма розглядається як пошкодження психіки, що виникає під впливом подій, які загрожують життю або цілісності індивіда.

Ранні дитячі травми виступають потужним деструктивним чинником, що деформує не лише емоційну сферу, а й глибинні структури особистості, такі як самооцінка та здатність до самореалізації.

У класичних підходах, зокрема у працях К. Г. Юнга, наголошується на тому, що травматичні переживання можуть витіснятися у несвідоме, продовжуючи впливати на формування особистості через архетипічні структури та комплекси. В свій час, сучасні дослідники, такі як Б. Перрі та О. Уінфрі, акцентують увагу на тому, що травма змінює біологічні та психологічні реакції дитини на світ, формуючи особливу модель сприйняття загрози. Такі діти виростають більш тривожними, сприймаючи весь світ як загрозу, а також їхнє самосприйняття відрізняється укоріненим негативним ставленням до себе.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування «Я-концепції». Саме в цей час підліток намагається знайти відповідь на питання про власну цінність та місце у світі. Проте наявність раннього травматичного досвіду, особливо деструктивного ставлення оточення, стає суттєвою перешкодою на цьому шляху.

Формування самооцінки підлітка безпосередньо залежить від якості міжособистісної взаємодії у значущому середовищі. Якщо дитина стикалася із приниженням або емоційною занедбаністю, зовнішні негативні оцінки інтерналізуються (стають внутрішніми), перетворюючись на стійку невпевненість у собі.

Самореалізація розглядається як процес розкриття внутрішнього потенціалу особистості, який передбачає наявність сміливості, самостійності та віри у власні можливості. Однак підлітки, які пережили ранні травматичні події, часто обирають стратегію уникнення як спосіб психологічного захисту.

Зокрема, одним із ключових чинників є страх відторгнення. Досвід насильства або емоційного знецінення, який детально описує Дж. Герман, формує у дитини стійке відчуття небезпеки та вразливості. У підлітковому віці це проявляється у небажанні проявляти ініціативу, униканні соціальної активності та очікуванні негативної оцінки з боку оточення.

Крім того, значну роль відіграє дефіцит внутрішніх ресурсів. Підвищений рівень особистісної тривожності змушує підлітка спрямовувати значну частину психічної енергії на підтримання внутрішньої стабільності, що, у свою чергу, обмежує можливості для творчої самореалізації та професійного самовизначення.

Отже, ранній травматичний досвід є системним фактором, що деформує процес формування впевненості у собі. Деструктивне ставлення оточення та емоційна занедбаність у дитинстві створюють бар'єри для самореалізації підлітка, породжуючи високу тривожність та страх перед майбутнім. Проте розуміння механізмів травми та вчасна психологічна підтримка дозволяють відновити психологічне благополуччя та надати підлітку ресурси для успішного розвитку в

освітньому та соціальному просторі.

Список джерел інформації

1. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1(74). С. 378–390
2. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. Львів : Астролябія, 2018. 552 с.
3. Забродський М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Богдан, 2009.
4. Уінфрі О., Перрі Б. Д. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення / пер. з англ. Харків : Віват, 2023. 304 с.
5. Яремчук О. А. Дитяча травма: підходи до розуміння та психологічна допомога. Київ: Академвидав, 2019. 192 с.
6. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. 2013.

*Усенко С. Є.,
Штученко І. Є.
м. Харків, Україна*

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО СТИЛЮ ВИХОВАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ СТАБІЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Родина – це найважливіше середовище, яке впливає на розвиток психічного здоров'я особистості, зокрема емоційної стабільності. Різні стилі батьківського виховання призводять до виникнення як позитивних, так і негативних аспектів, що впливають на психічний розвиток.

Проблематика зумовлена тим, що значна частина сімей не мають можливості або не вважають потрібним приділяти достатньо уваги формуванню здорової особистості через брак правильних уявлень про психологічно доцільні методи виховання. У реальному житті найчастіше трапляються змішані стилі, проте виникає суперечність між теоретичними стратегіями та поширеними практиками, що призводить до дослідження впливу батьківського стилю виховання на психічне здоров'я особистості.

Актуальність даної теми полягає в безпосередній залежності психічного здоров'я особистості та первинного розвитку його складових від батьківського стилю виховання, особливо в умовах сучасних соціальних змін. Завдяки дослідженням на стику двох наук – педагогіки та психології, можна запобігти помилок та покращити психічний стан підростаючого покоління.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. Проблеми психічного здоров'я,

дослідження сімейного середовища та стилів виховання присвячені роботи: Д. Баумрінда, Ю. Гіппенрейтера, М. Айнсворта, А. Маслоу.

Мета статті: дослідити вплив батьківського стилю виховання на психічне здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу: Визначення “здоров'я” широко розповсюджене в психологічних, соціологічних та медичних науках. На прикладі соціології, термін здоров'я дефініціюють як стан протилежний патологічному та стан, коли поведінка не зазнає негативних змін.

Термін “психічне здоров'я” на думку В.Шапара розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю психічних виявів, які забезпечують адекватну умовам дійсності, регуляцію поведінки та діяльності [4].

Як зазначає А. Маслоу основними складовими психічного здоров'я є здатність до розвитку власного потенціалу, а також тенденція до гуманістичних цінностей, тобто альтруїзм, милосердя та співчуття [2].

Науковцями зазначаються такі основні критерії психічного здоров'я:

- здатність до адекватної самокритики;
- емоційна стабільність;
- усвідомлення цілісності власної особистості;
- здатність до самоконтролю та інтенсивності психічних реакцій;
- вміння планувати.

Сімейне виховання вважається формою соціалізації індивіда. На становлення особистості впливають загальний характер та стиль виховання. Саме ці складові сімейного виховання сприяють підвищенню рівня емоційної стабільності, емпатії та соціальної адаптації.

Стиль – це важлива характеристика в вихованні. Це система певних прийомів та характер взаємодії. Залежно від міри жорсткості чи м'якості взаємодії, визначаються авторитарний або демократичний стиль із проміжними варіантами.

За класифікацією Д. Баумрінда відокремлюються авторитарний, авторитетний та ліберальний стиль виховання. Завдяки емпіричним дослідженням Е. Маккобі та Д. Мартіна з'явився новий стиль – індіферентний, тобто байдужий [5].

Авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем вимогливості та низьким емоційним зв'язком із дитиною. Авторитарні батьки спираються на очікування високих результатів, проте не визнають важливості розвитку власних інтересів особистості. Заперечення автономії призводить до емоційної нестабільності та невпевненості. Внаслідок авторитарного виховання виникає постійний стрес, який може блокувати або знижувати розвиток емоційної сфери. Це призводить до девіантних проявів поведінки особистості [3].

Авторитетний стиль спирається саме на послідовність поставлених вимог. Зазвичай авторитетний стиль відзначається емоційною стабільністю та довірчими відносинами. Зазначений стиль передбачає взаємодію на рівних, враховуючи інтереси батьків та дітей. Завдяки характеристиці авторитетного стилю виховання, особистість здатна до самоконтролю, вирішення конфліктів та наділена відповідальністю. Окрім цього авторитетне виховання сприяє розвитку емпатії та емоційної стабільності особистості [1].

Високий рівень підтримки характерний для ліберального стилю виховання. Надмірна свобода та безвідмовне задовільнення потреб призводять до недотримання дисципліни та нездатності до самоконтролю. Особистість, вихована за допомогою ліберального стилю, не сприймає авторитет власних батьків та схильна до девіантної або адиктивної поведінки, що пов'язані з емоційною нестабільністю та порушенням адаптації [3].

Небезпечним для формування психічно здорового індивіда вважається індіферентний стиль, який передбачає байдужість та уникнення виховних процесів. Особистість, яка зростала в середовищі індіферентних батьків схильна до низької самооцінки, недовіри та тривожності, депресивних станів, а також проявляє деструктивну поведінку. Людина не отримала практичних навичок побудови здорових взаємин, тож спирається лише на себе, демонструючи асоціальні патерни поведінки [1].

Таким чином, можна сказати, що першим та головним середовищем, яке впливає на розвиток здорової особистості являє собою родина. Батьківський стиль виховання відбивається на здатності до соціальної адаптації індивіда та емоційній стабільності, а також сприяє формуванню певних патернів поведінки, виходячи з застосованого батьками стилю: авторитарного, авторитетного, ліберального та індіферентного. Перспективним вважається виховання з авторитетним стилем, коли батьки встановлюють близькі взаємини, проте мають власні аргументовані очікування від дитини, що сприяє розвитку емоційної стабільності і покращує психічне здоров'я особистості.

Список джерел інформації

1. Березнюк В. О. Роль стилів батьківського виховання у забезпеченні психологічного благополуччя підлітків. Одеса : ОНЕУ, 2025.
2. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість / пер. з англ. О. Сидорчук. Київ : Комора, 2021.
3. Судима К. Стилі батьківського виховання та їхній вплив на розвиток дитини // Методологія сучасних наукових досліджень : зб. наук. пр. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025.
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник: Прапор, 2007.
5. Baumrind D. Parenting styles and adolescent development. The encyclopedia on adolescence / Eds. J. Brooks-Gunn, R. M. Lerner, A. C. Petersen. New York : Garland Publishing, 1991.

Філімонова Т. В.,

Підбуцька Н. В.

м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК СПІВРОБІТНИЦТВА ЯК РЕСУРСУ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Актуальність теми зумовлена зростанням рівня міжособистісних і професійних конфліктів у сучасному освітньому середовищі, що супроводжуються емоційним виснаженням і психологічною напругою та потребують розвитку конструктивних моделей взаємодії. У таких умовах особливого значення набуває формування навичок співробітництва як чинника збереження ментального здоров'я особистості, оскільки саме здатність до узгодження позицій і пошуку спільних рішень знижує рівень напруження у взаємодії.

У психології конфлікт або конфліктне спілкування супроводжується різкими негативними емоціями, має високу психологічну ціну та за відсутності своєчасного врегулювання може призводити до деструктивних наслідків для міжособистісних відносин [1, с. 95]. Ефективність подолання конфліктів значною мірою залежить від характеру взаємодії сторін, рівня їх толерантності та прагнення до досягнення згоди [1, с. 132], що передбачає розвиток співробітництва як конструктивної стратегії взаємодії. На нашу думку, недостатній рівень сформованості навичок співробітництва як ресурсу профілактики емоційного виснаження виступає одним із ключових психологічних чинників загострення міжособистісних конфліктів у сучасному освітньому середовищі. На відміну від наявних досліджень, акцент зроблено на розгляді співробітництва не лише як стилю взаємодії, а як ресурсу психологічної профілактики емоційного виснаження.

Метою є обґрунтування ролі навичок співробітництва як психологічного ресурсу підтримання ментального здоров'я особистості у процесі конфліктної взаємодії.

Комунікативна діяльність є важливим чинником розвитку особистості та її соціальної адаптації. Ефективність міжособистісної взаємодії значною мірою визначається рівнем сформованості комунікативної компетентності особистості, що впливає на характер вирішення конфліктних ситуацій [2, с.74–75]. При цьому навички співробітництва виступають базовим елементом комунікативної компетентності, оскільки забезпечують здатність до діалогу, взаєморозуміння та координації спільних дій.

Поняття «комунікативний потенціал особистості» визначається як сукупність якостей, що забезпечують можливість продуктивної комунікативної діяльності [3, с.72]. Розвиток цього потенціалу безпосередньо пов'язаний із формуванням здатності до співробітництва, адже саме

взаємодія на основі партнерства дозволяє особистості зберігати емоційну рівновагу, уникати загострення конфліктів і підтримувати психологічне благополуччя. Таким чином, розвиток комунікативного потенціалу особистості доцільно розглядати не лише як умову ефективної взаємодії, а і як психологічний ресурс підтримання ментального здоров'я в умовах конфлікту.

Успішність взаємодії значною мірою залежить від особливостей сприйняття інформації, рівня саморегуляції та здатності до усвідомлення власних емоційних реакцій. Це сприяє більш конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій і створює передумови для співробітництва як форми взаємодії, що мінімізує психологічне напруження [4, с. 74-75]. Усвідомлення власних психологічних особливостей є важливим механізмом формування готовності до співпраці, підтримання внутрішньої рівноваги та в подальшому профілактики емоційного виснаження особистості в освітньому середовищі.

Серед стратегій поведінки у конфлікті співробітництво розглядається як найбільш продуктивна, оскільки дозволяє врахувати інтереси обох сторін і досягти конструктивного результату [5, с. 90]. Саме ця стратегія сприяє зниженню рівня емоційного напруження, підтриманню самооцінки та формуванню відчуття контролю над ситуацією. Завдяки співробітництву можуть бути досягнуті найбільш ефективні, сталі та надійні результати. [1, с. 172]. Співпраця виступає не лише способом вирішення конфлікту, а й психологічним механізмом збереження ментального здоров'я особистості. Розвиток навичок співробітництва передбачає формування здатності до конструктивного діалогу, усвідомлення потреб партнерів взаємодії та пошуку взаємоприйнятних рішень. При цьому ефективними вважаються психологічні методи, спрямовані на розвиток конструктивної взаємодії: ненасильницьке спілкування, техніка «Я-висловлювання», розвиток емпатії [1, с. 115, с. 215; 4, с. 27; 5, с. 66]. Їх застосування сприяє зниженню напруження, попередженню ескалації конфлікту та формуванню довіри у взаємодії.

Співробітництво виступає важливим чинником гармонізації міжособистісних відносин і підтримання психологічної стабільності особистості. Воно сприяє розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та здатності до адаптації у складних соціальних умовах, що знижує ризик емоційного виснаження в умовах конфліктної взаємодії. У сучасному освітньому середовищі розвиток навичок співробітництва доцільно розглядати як механізм психологічної підтримки особистості та включати до програм профілактики емоційного виснаження студентів і фахівців допоміжних професій.

Список джерел інформації

1. Романовський О. Г., Пономарьов О. С., Підбуцька Н. В. Конфліктне спілкування в інженерній діяльності: навч. посіб. – Х: НТУ «ХП», 2013. – 292 с.
2. Коструба Н., Гошовський Я. Когнітивно-стильова характеристика комунікативної компетентності студента. *Psychological Prospects Journal*. Вип. 35, 2020. С. 68–82.

3. Мартиненко І.В. Комунікативний потенціал особистості як об'єкт психокорекційного впливу у системі формування комунікативної діяльності дітей із системними порушеннями мовлення – УДК 376-056.263:053.2, ORCID, id 0000-0001-5003-4653: Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка, Збірник наукових праць № 27, 2017.
4. Розенберг М. Б. Ненасильницьке спілкування, Мова життя. Х. : Ранок, 2020. 258 с.
5. Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л. та ін. К.: ФОП Нічога С.О. – 2020. – 200 с.

*Фірсова Є. В.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ЛІДЕРСТВА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Тема лідерства у підлітків останнім часом набуває все більшої актуальності, оскільки сучасне суспільство потребує активних, ініціативних і відповідальних особистостей. Сьогодні підлітки дедалі частіше долучаються до різних видів групової взаємодії, де формуються та проявляються їхні лідерські якості. Лідерство вивчали такі науковці, як І. А. Зязюн, О. Г. Романовський, Т. В. Гура, О. С. Пономарьов, Н. В. Підбуцька. Дослідження прояву лідерських якостей дозволяє глибше зрозуміти механізми соціальних зв'язків у підлітків.

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів становлення індивіда, адже саме в цей період відбувається інтенсивне формування цінностей, самооцінки та навичок міжособистісної взаємодії, що створює основу для лідерської поведінки у групі однолітків. Одним із ключових проявів соціальної активності підлітків є формування стилів лідерства, що відображають здатність впливати на інших, організовувати спільну діяльність і займати певне місце в колективі.

Особливу зацікавленість у підлітків викликають ті завдання, де можна проявити самостійність. Про сформованість навчальної діяльності свідчить наявність внутрішньої мотивації, коли підліток самостійно визначає цілі, добирає ефективні способи їх досягнення, а також оцінює отримані результати. У таких умовах задовольняється важлива потреба підлітка – прагнення до самоствердження. Успіхи в навчанні сприяють підвищенню самооцінки та формуванню впевненості у власних силах, що, у свою чергу, розвиває якості, необхідні для лідерства [1].

У психології виділяють три основні стилі лідерства: авторитарний, демократичний і ліберальний. Класифікація бере свій початок у дослідженнях К. Левіна, який довів, що стиль керівництва суттєво впливає на ефективність групи та психологічний клімат у ній [2]. Авторитарний стиль лідерства характеризується централізованим прийняттям рішень і жорстким контролем без

урахування думки групи, що забезпечує оперативність, але може знижувати мотивацію. Демократичний стиль базується на колективному обговоренні та спільному прийнятті рішень, сприяє довірі й активності учасників, проте є більш часозатратним. Ліберальний стиль передбачає мінімальне втручання лідера та високу автономію групи, що стимулює творчість, але може призводити до неорганізованості та зниження ефективності.

У наукових дослідженнях вказуються гендерні особливості прояву лідерських стилів у підлітковому віці. Хлопці переважно застосовують авторитарний стиль, який передбачає домінування, контроль над ситуацією та самостійне ухвалення рішень без активного залучення інших учасників групи. Такий підхід орієнтований передусім на досягнення результату, що може бути ефективним у ситуаціях, які потребують швидкої реакції. Дівчата частіше обирають демократичний стиль, який базується на співпраці, врахуванні позицій інших і підтримці сприятливого психологічного клімату в групі. Основними характеристиками є гнучкість, емпатія та прагнення до спільного прийняття рішень [3].

Одним із ключових чинників формування лідерських якостей у підлітків виступає розвиток комунікативних навичок. Вчителі мають організовувати умови, що стимулюють взаємодію та обмін думками між учнями. Важливим є застосування роботи в командах, проєктних завдань та дискусій. Такі види діяльності сприяють удосконаленню вміння уважно слухати інших, ефективно спілкуватися та толерантно ставитися до різних поглядів [4]. Залучення підлітків до кооперативного навчання допомагає їм краще взаємодіяти з іншими, впевненіше висловлювати власну думку та брати відповідальність, що є важливим підґрунтям для прояву лідерства.

Отже, лідерські якості підлітків розвиваються під час активної взаємодії у групі, а також залежать від умов освітнього середовища. Цей процес є важливою передумовою формування соціально зрілої особистості.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу цифрових інструментів на розвиток лідерських якостей підлітків у процесі навчання.

Список джерел інформації

1. Романенко О. В., Степанчук Д. М. Вплив стилів лідерства на соціально-психологічний клімат у групі серед підлітків. *Юридична психологія*. 2018. С. 43-52.
2. Lewin K., Lippitt R., White R. Patterns of aggressive behavior in experimentally created social climates. *Journal of Social Psychology*. 1939. P. 271-299.
3. Петровська Т. В., Толкунова І. В., Жукова Г. В., Курдибаха О. М., Булгакова Т. М. Основи вікової та гендерної психології. 2021. 192 с.
4. Куниця Т. Ю. Формування та розвиток лідерських якостей у старшокласників. 2023. С. 271-281.

Хоменюк С. М.,

Чебакова Ю. Г.

м. Харків, Україна

КІНОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ВІЗУАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА

Наукова школа академіка Івана Андрійовича Зязюна розглядає мистецтво як основний засіб формування духовності та естетичного розвитку особистості. Концепція «педагогіки добра» підкреслює, що естетичний досвід може гармонізувати внутрішній світ людини та розвивати в ній найкращі моральні якості через сприйняття прекрасного. У сучасних умовах, коли суспільство переживає хронічний стрес і наслідки війни, ідеї Зязюна про «педагогіку серця» та творчу діяльність набувають особливої актуальності. Вчитель або психолог, який поділяє ці цінності, може передавати гуманістичні ідеї через медіа. Кінотерапія як напрям арт-терапії використовує різні способи впливу кіно, щоб допомогти людині краще зрозуміти себе, прожити свої емоції та впоратися з життєвими труднощами.

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз психологічних механізмів впливу кінотерапії на психічне здоров'я особистості, а також виявлення значення візуальних, звукових та естетичних елементів кіномистецтва у процесах психологічної реабілітації. Для досягнення зазначеної мети були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні основи кінотерапії в контексті гуманістичної психології та концепцій педагогічної майстерності.
2. Розкрити суть основних механізмів терапевтичного впливу, таких як ідентифікація, проекція, катарсис та універсалізація.
3. Оцінити значення нейробіологічних факторів та естетичних елементів (кольору, світла, звуку) у формуванні терапевтичного ефекту.
4. Обґрунтувати потенціал методу як ресурсу зцілення в умовах соціальної турбулентності.

Методи дослідження базуються на аналізі наукової літератури та узагальненні результатів досліджень у галузі нейроестетики та медіапсихології за період 2023–2025 років. Використано міждисциплінарний підхід, який об'єднує досягнення психології мистецтва, когнітивної психології та педагогічної майстерності для досягнення поставлених цілей.

Результати дослідження демонструють, що ефективність кінотерапії зумовлена її здатністю створювати безпечне терапевтичне середовище. Основним механізмом впливу виступає ідентифікація глядача з героями, що дозволяє людині проживати складні сценарії через екранні образи. Процес проекції допомагає клієнту дистанціюватися від власного болю та аналізувати

ситуації з позиції «третьої особи», що знижує активність психологічних захистів. На відміну від попередніх досліджень, у цій роботі вперше здійснено інтегративний аналіз принципів педагогіки добра І. А. Зязюна з новітніми нейробіологічними даними про реконфігурацію мережі пасивного режиму роботи мозку (DMN) під впливом візуальних наративів.

Встановлено, що естетичні компоненти: колір, світло та звук, діють як сублімінальні регулятори психічного стану. Наприклад, використання синіх відтінків сприяє зниженню тривожності, а жовтий колір стимулює когнітивну діяльність та оптимізм. Сучасні нейробіологічні експерименти 2025 року підтвердили, що навіть напрямок світла на обличчя персонажа («key light») впливає на емоційну реакцію глядача ще до свідомого опрацювання сюжету. Також виявлено феномен «парадоксального зцілення», коли трагічні фінали допомагають клієнту усвідомити фатальні помилки героїв для уникнення їх у власному житті. Одним із головних механізмів впливу є те, що глядач ототожнює себе з персонажами фільму. Це дозволяє людині проживати складні життєві ситуації через їхній досвід. Проекція допомагає людині трохи відсторонитися від власних переживань і подивитися на ситуацію ніби збоку. Завдяки цьому легше аналізувати свої проблеми, і внутрішній захист уже не заважає так сильно. Катарсис, у свою чергу, дає можливість емоційно розрядитися та позбутися накопиченої напруги. Це допомагає людині по-новому подивитися на свій досвід і поступово його переосмислити.

Отже, на основі проведеного аналізу можна зробити такі висновки.

Ідеї гуманізму Івана Зязюна відображаються в кінотерапії, де мистецтво допомагає людині краще зрозуміти себе, переосмислити власний досвід і розвиватися. Це свідчить про те, що його підхід залишається актуальним і сьогодні, особливо в умовах активного розвитку медіа та їхнього впливу на людину.

Емоційне полегшення та глибше розуміння себе виникають завдяки тому, що глядач ототожнює себе з героями фільму. Важливу роль також відіграє усвідомлення того, що подібні переживання є у багатьох людей. Це допомагає зменшити відчуття самотності та ізольованості. Візуальні та звукові елементи кіно активно впливають на емоційний стан людини. Вони можуть знижувати рівень тривожності та допомагати людині краще сприймати і переосмислювати власний досвід. У періоди соціальних криз кінотерапія може виступати ефективним способом психологічної підтримки. Вона допомагає людині переосмислити складні життєві ситуації через історії та знаходити нові сенси. Використання таких підходів у реабілітаційних програмах сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Список джерел інформації

1. Зязюн І. А. Естетика і етика педагогічної дії : монографія. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 224 с.

2. Шебанова В. І. Кінотерапія як медіапсихологічний ресурс зцілення особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2024. Вип. 53(56). С. 112–120. URL: <http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2018/06/V.I.-SHebanova-KINOTERAPIYA-YAK-MEDIAPSYHOLOGICHNYJ-RESURS-ZTSILENNYA-OSOBYSTOSTI-.docx.pdf>.
3. Pannu A., Goyal R. K. Cinematherapy for Depression: Exploring the Therapeutic Potential through Narrative Engagement. The Journal of Psychology. 2024. Vol. 158(7). P. 451–468.
4. Prabakaran V., Padmavathy P. S. The Cinematic Canvas: A Comprehensive Exploration of Cinema as a Therapy, Effect of Film on Emotional Insight, Healing, and Personal Wellbeing. ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts. 2025. Vol. 6(1s). P. 533–541. DOI: 10.29121/shodhkosh.v6.i1s.2025.6688.
5. Neuro-psycho-cultural model of Art Therapy: Evidence from neuroimaging and clinical outcomes / Ed. by L. Wang et al. Frontiers in Human Neuroscience. 2025. Vol. 19. Art. 12862474.

Цюпко А. О.,

Нурієв Р. Ш.

м. Харків, Україна

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Актуальність теми. Сьогодні ми живемо у світі, де від молоді чекають неможливого: бути «всюди і відразу», зберігаючи високу продуктивність. Проте інформаційне перенасичення лише прискорює внутрішнє вигорання. У такому контексті прокрастинація перестас бути звичайною лінощами - це радше «червона кнопка», що сигналізує про вигорання, страх не бути ідеальним або хронічну тривогу. Для студентів, які й так намагаються знайти себе під тиском дедлайнів, це стає справжньою пасткою. Дистанційне навчання та відсутність чіткого розкладу лише підлили масла у вогонь: коли зовнішні рамки зникли, багатьом забракло внутрішньої опори, щоб не відкладати життя на потім

Аналіз дослідження. Вивчення прокрастинації в сучасній психології вже давно вийшло за межі аналізу звичайної лінії, охоплюючи когнітивні та навіть психосоматичні аспекти. Зокрема, у дослідженні О. Журавльової та О. Журавльова [1] акцентується на тому, що прокрастинація є ключовим фактором, який руйнує психічне здоров'я студентів. Автори доводять: за відкладанням справ стоять ірраціональні установки та високий рівень тривоги, що зрештою «б'є» по організму через психосоматику.

Цю думку підтверджують і сучасні прикладні спостереження які вказують на те, що у підлітків прокрастинація часто є маскою депресивних станів або проявом тривожних розладів. У

зв'язку з цим стає критичним розмежування активної форми прокрастинації, яка може бути стратегічною паузою, та пасивної (патологічної), яка фактично паралізує соціальне та академічне життя молодшої людини [2].

Метою статті є обґрунтування прокрастинації як складової психічного здоров'я сучасної молоді та визначення стратегій її подолання в освітньому та сімейному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Прокрастинація в молодіжному середовищі – це складне, багатовимірне явище, яке неможливо звести до простої нестачі дисципліни. Дослідники О. Журавльова та О. Журавльов пропонують аналізувати її через чотири взаємопов'язані виміри: когнітивний, емоційний, психосоматичний та поведінковий [1].

Психологічні та емоційні механізми. На рівні думок (когнітивний вимір) прокрастинація живиться ірраціональними переконаннями та «соціально приписаним перфекціонізмом». Молода людина ставить до себе нереальні вимоги, що призводить до катастрофізації будь-яких труднощів. Як зауважує психологиня А. Пан, підлітки часто керуються песимістичною установкою: «Навіщо взагалі щось робити, якщо ідеального результату не буде?» [2]. Така інтелектуальна напруга змушує людину тікати від діяльності, щоб бодай на мить зняти хронічний стрес [1, с. 54-55].

В емоційному плані прокрастинація виступає своєрідним «хитрим самозахистом». Студент боїться не самої роботи, а негативної оцінки своєї особистості. Відкладання дозволяє створити ілюзію: «я провалився через брак часу, а не через відсутність здібностей». Проте цей захист руйнівний, адже на відміну від звичайних лінощів, прокрастинація супроводжується гострим почуттям провини та тривогою [1; 2].

Тілесний аспект та цифрова залежність. Особливо небезпечним є психосоматичний вимір. Доведено прямий зв'язок між звичкою все відкладати та реальними фізичними скаргами: болями в серці, порушеннями роботи шлунково-кишкового тракту та загальним виснаженням. Крім того, прокрастинатори схильні ігнорувати симптоми хвороб і відкладати візит до лікаря, що перетворює цю звичку на чинник, який опосередковано руйнує здоров'я [1, с. 56].

Поведінковий (конативний) вимір сьогодні часто проявляється у формі «цифрової прокрастинації». Соцмережі та TikTok дарують швидкий дофамін без зусиль, що створює ілюзію відпочинку, але насправді лише виснажує нервову систему [2]. Це закріплює нейробіологічну звичку обирати миттєве задоволення замість роботи на перспективу [1, с. 56-57].

Межа між нормою та патологією. Важливо розрізняти активну прокрастинацію (свідоме відкладання для роботи в «турбо-режимі», де зберігається контроль) та пасивну (патологічну). Остання супроводжується невпевненістю, ігноруванням дедлайнів і фактично паралізує нормальне життя. Саме пасивна форма, як зазначає А. Пан, часто є симптомом депресивних станів або тривожних розладів [2].

Оскільки прокрастинація є складним захисним механізмом, її подолання потребує не стільки

виховання волі, скільки системних змін на трьох рівнях. У межах освітнього середовища викладачам варто зосередитися на підтримці, а не на гострій критиці. Зниження когнітивної напруги через чіткі інструкції та створення системи заохочень за проміжні етапи роботи суттєво допомагає студентам повернутися в робочий ритм. Тут першочерговим завданням є виключення фізіологічних чинників, таких як хронічна втома чи гормональні збої. Батькам важливо допомагати дитині налагодити режим дня та обмежувати використання гаджетів через залучення до цікавих рутинних справ, уникаючи при цьому лише суворих заборон. На рівні самодопомоги ключовими інструментами для самої молодшої людини є метод градієнтного наближення, що передбачає поділ великих завдань на максимально дрібні кроки, а також свідоме створення середовища через обмеження доступу до цифрових подразників. [1, с. 56-57; 2].

Висновки. Підсумовуючи, можна стверджувати, що прокрастинація в молодіжному середовищі – це не вада характеру чи звичайні лінощі, а складне багатогранне явище. Вона тісно переплетена з ірраціональним мисленням, тривожністю, прагненням уникнути невдач та фізичним виснаженням. Сьогодні цей феномен виступає не лише причиною погіршення ментального стану, а й серйозним індикатором глибших проблем, як-от тривожних розладів. Успішна боротьба з відкладанням справ можлива лише за умови комплексного підходу: поєднання зовнішньої підтримки з боку освітян, батьків і психологів із активною внутрішньою роботою самої молодшої людини. Це передбачає розвиток навичок саморегуляції, опанування тайм-менеджменту, роботу над власними страхами та сувору цифрову гігієну. Саме впровадження таких системних програм у навчальних закладах та сім'ї є запорукою збереження психічного благополуччя сучасної молоді.

Список джерел інформації

1. Журавльова О., Журавльов О. Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 53–59. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/10.pdf
2. Пан А. Прокрастинація у підлітків: причини та рішення [Електронний ресурс]. URL: <https://dityvmisti.ua/blog/9415-prokrastynatsiia-u-pidlitkiv-prychyny-ta-rishennia/>

Чайка Л. В.,

Шаполова В. В.

м. Харків, Україна

ЗВ'ЯЗОК ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Проблематика ментального здоров'я майбутніх фахівців психологічної сфери набуває додаткової актуальності в умовах сучасного освітнього та соціального середовища. Професія психолога передбачає високий рівень емоційної залученості, емпатії, відповідальності за стан іншої людини, що вже на етапі навчання формує ризики для розвитку емоційного вигорання. У цьому сенсі набуває значення аналіз зв'язку між відповідальністю як особистісною характеристикою та схильністю до вигорання у студентів-психологів.

Емоційне вигорання традиційно розглядається як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття професійної ефективності. Саме таку трикомпонентну структуру описували дослідники, зокрема К. Масlach, визначаючи вигорання як наслідок хронічного стресу у сфері міжособистісної взаємодії [1]. Важливо, що сучасні дослідження підтверджують: цей феномен характерний не лише для практикуючих фахівців - психологів, а й для студентів різних професій, причому вже на етапі навчання формується так зване «академічне вигорання», яке пов'язане з навчальним навантаженням, емоційною напругою та невизначеністю майбутньої професійної ролі [2].

Особливість студентів-психологів полягає в тому, що вони одночасно перебувають у двох позиціях: з одного боку - як ті, хто навчається, а з іншого - як майбутні фахівці, які вже починають ідентифікувати себе з роллю «того, хто допомагає». Це часто супроводжується підвищеним рівнем відповідальності - як за власний розвиток, так і за потенційний вплив на інших людей. У дослідженнях, присвячених майбутнім психологам, підкреслюється, що високий рівень внутрішньої відповідальності може виступати як ресурсом, так і фактором ризику, залежно від способу його реалізації [3].

З особистого досвіду, як студентки, що має перший диплом психолога, як практикуючий психолог, та людини, що отримує другу освіту психолога, маю підтвердити свої емоційні переживання та напругу, особливо в першому семестрі навчання, коли не маєш повної картини стосовно форматів оцінювання, яка за різними предметами відрізняється, не розумієш як відбуваються заходи, наприклад ті самі конференції, та як впливають різні етапи оцінювання на загальний кінцевий бал за предмет чи диплом - це викликає багато хвилювань, самосаботажу, розчарувань. Після першої психологічної освіти (випуск у 2023 році) мені декілька років не хотілось підходити до будь якого навчання, де треба притримуватись строків, здавати тести чи екзамени тощо. Підвищення кваліфікації, де перевірка засвоєних знань не відбувалась - проходила без таких емоційних реакцій.

Але повернемося до досліджень. З одного боку, відповідальність пов'язана з більшою залученістю в навчання, прагненням до саморозвитку, високими стандартами професійної підготовки. Проте саме ці характеристики можуть трансформуватися у перфекціонізм,

гіпервідповідальність та надмірне емоційне залучення. У таких випадках відповідальність перестає бути адаптивною і починає сприяти накопиченню психологічного напруження.

Цікаво, що емпіричні дослідження показують наявність статистично значимих відмінностей у показниках відповідальності залежно від рівня емоційного вигорання у психологів. Зокрема, встановлено, що певні форми відповідальності (наприклад, надмірна або зовнішньо орієнтована) корелюють із вищими показниками вигорання. Це дозволяє припустити, що не сама відповідальність є проблемою, а її якість, структура та спосіб переживання.

Окремої уваги заслуговує той факт, що студенти-психологи часто характеризуються високим рівнем емпатії та ідеалізованим ставленням до професії. Як зазначалося ще в ранніх дослідженнях синдрому вигорання, люди з вираженою емпатійністю та ідеалізмом більш схильні до емоційного виснаження, оскільки витрачають значну кількість внутрішніх ресурсів у процесі взаємодії з іншими [4]. У сучасних умовах це посилюється додатковими факторами: інформаційним перевантаженням, соціальною нестабільністю, а також підвищеними вимогами до професійної компетентності. Можу підтвердити власними спостереженнями висновки цих досліджень. Бо ще пам'ятаю наскільки скоротилась моя потреба у взаємодії з людьми, загалом, після того, як я усвідомила, що мої внутрішні ресурси вичерпні, їх вже не так багато, як замолоду, і їх потрібно перерозподілити на навчання, роботу, взаємодію з близькими та друзями. Я перестала читати новини тижнями, щоб не підливати «масла у вогонь» емоційної нестабільності.

Ще одним важливим аспектом є зв'язок відповідальності з ресурсністю особистості. У рамках моделі «вимоги - ресурси» (job demands - resources model) показано, що вигорання виникає тоді, коли вимоги перевищують доступні ресурси [5]. У випадку майбутніх психологів відповідальність може виступати як фактор, що підвищує ці вимоги: більше зобов'язань, більше внутрішнього тиску, більше очікувань від себе. Якщо при цьому не сформовані навички саморегуляції, емоційної гнучкості та відновлення ресурсів, ризик вигорання суттєво зростає.

Абсолютно підтверджую власним прикладом. Коли зменшуєш очікування від себе та своїх оцінок і покладаєшся на ті ресурси і їх наявний розподіл між іншими сферами життя, вигорання зменшується до мінімуму або взагалі не настає.

Дослідження також показують, що труднощі емоційної регуляції, психологічний дистрес та недостатній рівень психологічного благополуччя є ключовими засобами прогнозування вигорання у студентів-психологів [6]. У цьому контексті відповідальність може виступати як «підсилювач» цих факторів: наприклад, студент, який відчуває відповідальність за результат роботи з клієнтом (навіть у навчальному форматі), може переживати значно вищий рівень тривоги і напруження.

Якщо подивитися на це з практичної точки зору, можна помітити, що студенти-психологи часто демонструють такі патерни:

- прагнення «допомогти всім»;

- труднощі з встановленням меж;
- схильність брати на себе емоції інших;
- відчуття провини у випадку «недостатньо хорошого результату».

Усі ці прояви прямо пов'язані з відповідальністю, але водночас вони є класичними передумовами емоційного вигорання.

Водночас важливо підкреслити, що відповідальність не є однозначно негативним фактором. У своїй зрілій формі вона може виступати захисним механізмом, якщо поєднується з: усвідомленням власних меж, здатністю до самопідтримки, реалістичними очікуваннями, сформованою професійною ідентичністю.

Таким чином, питання полягає не у зниженні рівня відповідальності, а у її трансформації з гіпервідповідальності у відповідальність, що базується на усвідомленні та саморегуляції.

У контексті ментального здоров'я та професійного становлення майбутніх психологів це відкриває важливий напрямок для освітніх програм. Зокрема, доцільним є включення компонентів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції, роботи з межами та профілактики вигорання ще на етапі навчання. Адже, як показують дослідження, емоційне вигорання не лише впливає на навчальну ефективність, але й має довготривалі наслідки для професійної діяльності та якості життя [7].

Підсумовуючи, можна сказати, що відповідальність у майбутніх психологів є амбівалентним фактором: вона одночасно виступає умовою професійного розвитку і потенційним джерелом емоційного вигорання. Її вплив визначається не стільки рівнем, скільки способом переживання та регуляції. Саме тому формування зрілої відповідальності, яка поєднується з турботою про власне ментальне здоров'я, є одним із ключових завдань підготовки сучасного психолога.

Список джерел інформації

1. Маслач Х., Джексон С. Професійне вигорання: теорія та практика. Київ: Основи, 2019.
2. Thuy Dung Pham Thi, Nam Tien Duong. Investigating learning burnout and academic performance among management students: a longitudinal study in English courses. 2024. *Journal of psychology BMC psychology*. Vol.12 No 219. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-024-01725-6>
3. Чуйко Г., Колтунович Т., Чаплук Ю., Комісарик М. та Гейсонюк Н. (2025). Мотиваційні та диспозиційні особливості вигорання студентів - Майбутні психологи. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. No 17(2), С.170-194. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/17.2/978>

4. Царькова О., Прокоф'єва О.О., Прокоф'єва О.А. Дослідження емоційного вигорання у студентів-психологів та професійних психологів. 2016. *Журнал Наука та освіта*. No 2-3. С.44-49. URL:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-2-3-9>
5. Balazs Jagodics., Eva Szabo. Student burnout in higher education: A Demand – Resource Model Approach. 2023. *Journal of the Brazilian Society of psychology Trends in psychology*. Vol.31 P.757-776. URL:<https://link.springer.com/article/10.1007/s43076-021-00137-4>
6. M. Graca Pereira, Martin Santos, Renata Magalhaes, Claudia Rodrigues, Odete Araujo, Dalila Duraes. Burnout risk profiles in psychology students: an exploratory study with machine learning. 2025. *Journal MDPI*. No 15(4). P.505 URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/4/505> doi: [10.3390/bs15040505](https://doi.org/10.3390/bs15040505)
7. Sidra Sarwer, Muhammad Naseem Abid, Huang Chao, Luo Siming, Suad Dukhaykh. Examining the impact of positive psychological attributes on emotional stability and academic burnout among undergraduate students: a cross-sectional study. 2025. *Journal of psychology BMC psychology*. Vol.13 No 614. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02880-0>

Чистякова Н. В.

м. Харків, Україна

АМАТОРСЬКИЙ СКРИПКОВИЙ АНСАМБЛЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ АРТ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

Аматорське мистецтво є складовою феномену «практика суспільного музикування»[2] та поєднує низку аспектів, серед яких особливу увагу привертає психологічний. Даний різновид мистецтва широко представлений в арт-терапії у різноманітних своїх проявах – малювання, слово, танок та, звичайно, музика. Треба зазначити, що фокус у аматорському мистецтві зосереджений не на художній цінності кінцевого продукту, а на самому процесі творчості, що стає на допомогу у вираженні емоцій, знижує рівень стресу та наближає людину до розуміння свого внутрішнього світу.

Серед основних напрямків арт-терапії, що реалізуються через аматорську творчість, а саме - кольоротерапія, ліплення, ізотерапія, танцювально-рухова терапія, казко-терапія та колаж, окрему увагу ми приділили музикотерапії, яка довела свою ефективність у зниженні тривожності, покращенні настрою та загального психологічного благополуччя [4].

У свою чергу даний терапевтичний метод, що широко застосовується в сучасних умовах, де рівень стресу є надвисоким, можна поділити за наступними напрямками: 1) слухання музики, 2) вокальна творчість (спів), 3) інструментальне виконавство (гра на різноманітних інструментах).

Окрім зазначених напрямків має місце розподілення на індивідуальний та груповий вектори, а також важливим є мультівіковий аспект, що дає змогу застосовувати цей метод без обмежень за віком (навіть у внутрішньоутробний період).

Розглядаючи напрямок інструментального аматорського виконавства цікавим для дослідження в контексті арт-терапії виступає аматорський скрипковий ансамбль. Як мистецька категорія «аматорський скрипковий ансамбль в широкому сенсі не є особливим скрипкового мистецтва. Він знаходиться ніби усередині «третього» пласта, але відрізняється від нього цілим рядом особливих функцій в галузі естетики і комунікації».[2,с.60]. Щодо категорії галузі психології, дана форма колективного музикування є унікальною, та поєднує індивідуальну творчу самореалізацію з груповою взаємодією. Це відповідає сучасним підходам у арт-терапії, де важливу роль відіграє групова динаміка [3].

Заслугує окремої уваги розгляд складової аматорського ансамблю – а саме інструмента «скрипка». Серед психологічних терапевтичних переваг застосування цього інструменту окреслимо наступні:

1) **вихід емоцій**, який зумовлений тембральним різноманіттям скрипки, що допомагає людині безпечно проживати глибокі почуття (смуток, тривога, радість);

2) **двостороння стимуляція мозку**, що стимулюється застосуванням обох рук одночасно (на відміну від гри на фортепіано, руки скрипача виконують різні за механікою рухи). Координація пальців на грифі та смичка активує обидві півкулі мозку, що за механізмом схоже на техніки EMDR-терапії, які використовуються для опрацювання психотравм;

3) **тілесна усвідомленість**, що виникає внаслідок тісного фізичного контакту з інструментом, що допомагає краще відчувати власне тіло, поставу та м'язову напругу;

4) **когнітивний розвиток**, який проявляється через покращення уваги, пам'яті та швидкості обробки інформації;

5) **зниження стресу та дофаміновий відгук**. Стимуляція вироблення дофаміну виникає при досягненні навіть невеличкого прогресу, що покращує настрій та підвищує самооцінку.

Дослідження показують, що участь у аматорських музичних колективах сприяє підвищенню рівня соціальної включеності та формуванню почуття приналежності [5]. Гра на скрипці в аматорському ансамблі сприяє зниженню рівня стресу через концентрацію уваги, емоційне вираження та тілесну координацію. Окрім цього, участь в ансамблі розвиває емоційний інтелект, здатність до емпатії та невербальної комунікації. Музиканти вчаться «слухати» один одного, узгоджувати свої дії, що формує навички співпраці та взаєморозуміння. Регулярні репетиції створюють стабільну структуру діяльності, що позитивно впливає на психологічний стан учасників і сприяє формуванню відчуття безпеки.

Важливим є доступність аматорського скрипкового ансамблю, що зумовлена відсутністю

жорстких критеріїв (навички гри на інструменті, вікова категорія тощо). Таким чином така форма арт-терапії відповідає сучасним тенденціям інклюзивності та демократизації культурних практик та є відкритою для всіх верств населення. Поєднання музичного, психологічного та соціального впливів у застосуванні даного методу дає змогу вважати дану форму діяльності ефективним інструментом арт-терапевтичної практики, який сприяє покращенню психоемоційного стану, розвитку комунікативних навичок та зміцненню соціальних зв'язків. Ефективність методу реалізується через:

- 1) **екологічне вираження емоцій** (біль, тривога та страхи виражаються не через слова, а через взаємодію з інструментом);
- 2) **зниження стресу та напруги** (творчий процес сприяє вивільненню накопичених негативних емоцій – гніву, тривоги тощо);
- 3) **ресурсність** (задоволення від отриманого результату посилює внутрішню стійкість та підвищення самооцінки);
- 4) **розвиток самопізнання** (допомагає краще зрозуміти власні переживання, ідентифікувати внутрішні конфлікти та знайти шляхи взаємодії зі світом).

Сучасні умови, починаючи від 2020 року (пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення в Україну 2022) принесли негативні наслідки для населення України. Відсутність соціальних контактів, дистанційна освіта, підвищений рівень стресу протягом довгого часу відбилися у вигляді травматизації психіки та погіршенні стану ментального здоров'я. Даний метод може слугувати додатковим інструментом арт-терапії, що доповнює комплекс загальноприйнятих психологічних методик та є актуальним в розробці та подальшому застосуванні в практиках збереження та покращення ментального здоров'я в часи невизначеності.

Список джерел інформації

1. Панфілова.О., Павлович О., Гуменюк Б. Поєднання арт-терапії та уроків мистецтва в школі з метою психокорекції. Priority directions of science and technology development. Kyiv, 2021. P. 739-745.
2. Чистякова Н. В. Аматорські скрипкові ансамблі в Україні 1990 – 2010-х років : генезис, стилістика, форми репрезентації. Монографія – Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, «Мітра», 2020. 190 с.
3. Malchiodi C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. — New York: McGraw-Hill, 2007.
4. Bunt L., Stige B. *Music Therapy: An Art Beyond Words*. — London: Routledge, 2014.

ВИСОКИЙ ЭМОЦИОННЫЙ ИНТЕЛЕКТ СУСПІЛЬСТВА ЦЕ ЗАПОРУКА РОЗВИНУТОГО І ЗДОРОВОГО СУСПІЛЬСТВА В МАЙБУТНЬОМУ

В основу емоційного інтелекту лягли наукові розробки С. Шехтера про когнітивно-фізіологічні механізми емоційної регуляції особистості. У відповідності до теорії науковця поряд із сприйняттями стимулами і відповідними фізіологічними змінами в організмі на виникнення емоцій чинить вплив попередній досвід людини і оцінка нею ситуації з точки зору актуальних потреб і інтересів. Дослідник обґрунтовує вплив словесних інструкцій і емоційної інформації на адекватність оцінки ситуації (через атрибуцію ряду властивостей). На думку С. Шахтера, емоційні стани є результатом активації і умовисновків людини про причини її хвилювання на основі аналізу ситуації, в якій проявляється емоція. А. М. Ісен, розвиваючи ідеї когнітивної атрибуції емоційного досвіду, висунув припущення про існування «когнітивного кільця», що об'єднує настрої та судження. Він переконаний у тому, що негативні емоції призводять до негативних думок, які у свою чергу посилюють інтенсивність емоційних переживань, а позитивні, оптимістичні думки посилюють позитивні емоції і почуття.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку.

Емоційний інтелект (EI, EQ) - це концепт без усталеного визначення. Емоції та пов'язані з ними поняття взагалі складно однотайно описати та дати їм залізобетонне визначення, яке б охоплювало увесь суб'єктивний досвід людства.

Поняття «емоційний інтелект» (EI) з'явилося у тезаурусі психологічної науки лише наприкінці XX століття (з 1990 р.) і дуже швидко перетворилося в одне з найбільш широко розповсюджених понять цієї галузі знань, у предмет численних досліджень з проблем оптимального функціонування людини як суб'єкта міжособистісної взаємодії, професійної діяльності у професіях соціального типу та життєдіяльності у цілому. Вже минув той час, коли поняття «EI» викликало здивування завдяки незвичайному поєднанню в одному термінологічному словосполученні понять «емоція» та «інтелект», які здавались протилежними за своїм глибинним змістом. З кожним роком зростає кількість робіт, присвячених проблемі EI. Вони пов'язані, насамперед, з іменами

американських дослідників Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Дж. Мейєра, П. Саловея, а також українських дослідників та інших, які запропонували свої тлумачення змісту феномена і доповнили уявлення про форми його прояву в поведінці.

Хоча вперше феномен «ЕІ» був концептуалізований Дж. Майєром і П. Саловеєм (1990 р.) у межах моделі здібностей, розширення змісту поняття шляхом його визначення як системи емоційних компетентностей Д. Гоулманом у монографії «Емоційний інтелект» (1995 р.), швидко перетворила його монографію на бестселер. Це не дивно, адже автор не тільки визначив значущість ЕІ як провідної детермінанти досягнення людиною життєвого успіху, але й запропонував шлях цілеспрямованого розвитку ЕІ, на відміну від когнітивного інтелекту, завдяки формуванню таких особистісних властивостей, як: самоконтроль, наполегливість, само мотивування на діяльність, розуміння власних емоцій і емоцій інших людей.

Ці властивості більш різноаспектно розкрили зміст поняття «ЕІ», а твердження відносно того, що ЕІ, на відміну від загального інтелекту (вимірюваного за допомогою IQ і значною мірою детермінованого генетично), піддається розвитку в будь-якому віці та ще надає перевагу тому, хто ним володіє, перед носіями високого IQ у досягненні успіху життєдіяльності, «прирекло» ЕІ на роль проблеми «номер один» у психології особистості. Її активно висвітлюють популярні загально наукові видання, з'явилися різноманітні варіанти вербальних тестів емоційного інтелекту, в основу яких покладено як само оцінювання людиною того рівня ЕІ, який притаманний їй самій та особам, які її оточують, так і результати розв'язання суб'єктом спеціально підібраних проблемних задач.

Психологи говорять про здатність розпізнавати, розуміти і регулювати емоції (Mayer & Salovey). Бізнес-тренери – про харизму, «успішність» і навички впливу на інших (Coleman).

Емоційний інтелект не є новомодною штучкою, хоча, судячи з досліджень, як терміну «емоційний інтелект» небагато років. Але сам *феномен існує стільки, скільки існують емоції*. Ті, кого ще сто років тому називали мудрими людьми та приємними співрозмовниками, швидше за все мали високий рівень ЕІ.

Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку.

Свого часу, досліджуючи емоційний інтелект, Пітер Саловей, один з засновників теорії емоційного інтелекту визначив п'ять базових складових EQ:

1. Усвідомлювати свої емоції (самопізнання), тобто могли назвати те, що ми відчуваємо, ідентифікація свого емоційного стану, настрою. Вміння помічати свої емоції дозволяє краще пізнавати нас самих, чому ті чи інші емоції виникають в певний момент, про що вони сигналізують, яка їхня функція в конкретний момент. Люди, які краще розуміють свої почуття, приймають швидкі рішення, менше вагаються, готові чути свої істинні потреби і бажання, легше досягають бажаного.

2. Управляти своїми емоціями (саморегуляція) – тобто володіти собою в певних ситуаціях, вміти при потребі визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом. Таке вміння розвиває адаптивність і стресостійкість, що дозволяє простіше проживати життєві виклики, труднощі.

3. Само мотивація – вміти управляти власними імпульсами, тобто при потребі, відкладати задоволення і приборкувати моментні бажання, щоб досягнути більшого в майбутньому. Це вміння самотійно себе надихати, знаходити особисті сенси, ставити досяжні цілі і поступово рухатись до їхньої реалізації.

4. Емпатія , розпізнання емоцій інших людей – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, навик слухати і чути, дивитися і бачити емоційні стани, потреби інших людей. Таке вміння дозволяє ефективно впливати на команди, управляти персоналом, спів переживати і підтримувати.

5. Управління стосунками (соціальні навички) – побудова здорових стосунків, вміння зацікавити людей, привабити їх на свою сторону, працювати в команді, вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони людей і допомагати їм у реалізації цілей і планів, вміння створити в команді атмосферу довіри, вислухати, прийняти різні точки зору, знайти різні точки дотику, вміння будувати довготривалі, здорові стосунки в парі.

Дослідження ізраїльського психолога Рувера Бар-Она підтверджує, що рівень емоційного інтелекту зростає з отриманням життєвого досвіду і може зростати з віком, проте ми можемо розвивати емоційний інтелект вже сьогодні.

Емоційна грамотність, емоційний інтелект, емоційна спритність, емоційна гранулярність, емоційна компетентність – ці словосполучення об'єднує одна велика тема ЕМОЦІЇ.

Список джерел інформації

1. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: моногр./Е. Л. Носенко, Н. В Коврига. – Київ: Вища школа. – 2003. – 126 с.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості/ Елеонора Львівна Носенко//Вісник ДНУ, Педагогіка і психологія. – 2012. – Т.20, № 9/1. – С.116-123.
3. Mayer. J. D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications/J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso//Psychological Inquiry. – 2004. Vol. 15.№3 – P.197-215.

Щербакова О. О.,

Хавіна І. В.

м. Харків, Україна

ХРОНІЧНИЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС ТА ЙОГО НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

У сучасному світі проблема хронічного стресу є актуальною у психології. Особливої значущості вона набула в умовах воєнного стану в Україні, коли значна частина населення перебуває під впливом тривалого психоемоційного напруження. Але стрес через війну підкріплюється ще особистими індивідуальними переживаннями.

Сучасний світ супроводжується великою кількістю стресогенних факторів, серед яких економічна нестабільність, екологічні катастрофи, пандемії та військові конфлікти. Для українського суспільства ця проблема є особливо гострою, адже вже понад десять років люди живуть в умовах війни, соціально-економічних труднощів та невизначеності майбутнього. Постійне відчуття небезпеки, втрата близьких, вимушене переселення та фінансова нестабільність призводять до тривалого психоемоційного напруження, що впливає не лише на психологічний стан, а й на функціонування головного мозку та організму в цілому [1]. Через ці та власні фактори особистості, страждає нервова система та різноманітні функції організму, що дуже позначається на якості життя.

Хронічний стрес виникає тоді, коли організм тривалий час перебуває у стані постійної мобілізації через дію стресових факторів. У короткочасній перспективі це може мати адаптивне значення, однак при тривалому впливі відбувається виснаження психічних і фізичних ресурсів організму [3].

Сучасні дослідження показують, що інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього та соціальна нестабільність значно підсилюють рівень хронічного стресу та безпосередньо впливають на когнітивні функції мозку [1].

За визначенням Ганса Сельє, стрес — це неспецифічна реакція організму на сильні впливи, яка супроводжується перебудовою функціонування різних систем організму з метою адаптації [4].

Хронічний психоемоційний стрес є наслідком тривалої або періодичної дії негативних факторів (фізичних, хімічних, біологічних і соціальних). До них належать труднощі психосоціальної адаптації, важка емоційна атмосфера, постійне відчуття небезпеки, одноманітна або нічна праця тощо [2].

Реакція організму на стрес регулюється гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковою системою. У відповідь на стресові фактори відбувається вивільнення кортизолу — гормону, який забезпечує

мобілізацію організму людини. У нормі цей механізм є захисним, однак при хронічному стресі рівень кортизолу залишається підвищеним, що порушує роботу нервової системи [2]. Тривала активація цієї системи призводить до алоstaticного навантаження — накопичення негативних фізіологічних змін в організмі [2].

Вплив хронічного стресу на організм, особливо на головний мозок людини, є однією з ключових проблем сучасної медицини. В умовах війни ця проблема має також значне соціальне значення та стосується лікарів різних спеціальностей [1].

Крім того, хронічний стрес відіграє важливу роль у розвитку “хвороб цивілізації”, зокрема психосоматичних, цереброваскулярних захворювань та неврозів [1]. На рівні головного мозку людини хронічний стрес викликає зміни в нейромедіаторному балансі, порушує нейрометаболічні процеси та впливає на пластичність нервової системи, що може призводити до порушень мозкового кровообігу [1]. Найбільш чутливими до впливу стресу є такі структури мозку, як гіпокамп, префронтальна кора та мигдалеподібне тіло. Гіпокамп відповідає за пам'ять і навчання та може зменшуватися в об'ємі при тривалому впливі стресу [6]. Префронтальна кора відповідає за мислення та прийняття рішень і також зазнає негативних змін [6]. Мигдалина, навпаки, стає більш активною, що підсилює емоційні реакції [6].

Одним із найважливіших наслідків є когнітивні порушення. Вони проявляються у вигляді зниження пам'яті, уваги, здатності до навчання та орієнтації, часто супроводжуються психастенічними симптомами [1]. Пам'ять є однією з найбільш вразливих функцій. Під впливом хронічного стресу порушується робота гіпокампу, що ускладнює процеси запам'ятовування та відтворення інформації [5]. Високий рівень кортизолу негативно впливає як на короткочасну, так і на довготривалу пам'ять [5].

Хронічний стрес також негативно впливає на увагу та мислення: знижується концентрація, уповільнюється обробка інформації, погіршується здатність до прийняття рішень [6]. Зростає кількість когнітивних помилок і імпульсивність у поведінці [6].

Також психоемоційний стрес викликає активацію процесів вільнорадикального окислення в організмі, що призводить до виснаження та пошкодження клітин мозку. Спостерігається порушення кровообігу та структурні зміни в гіпокампі, гіпоталамусі та корі головного мозку [2]. Це супроводжується і психологічними наслідками: тривожністю, дратівливістю, апатією, емоційним виснаженням. У складніших випадках можуть виникати депресивні та тривожні розлади, а також посттравматичний стресовий розлад, що додатково погіршує когнітивні функції [7].

Сьогодні дослідження впливу хронічного стресу на когнітивні функції є важливим для розробки ефективних реабілітаційних програм. Рання діагностика порушень дозволяє застосовувати індивідуальний підхід у терапії та покращувати якість життя населення.

Отже, хронічний стрес є складним психофізіологічним явищем, яке негативно впливає на роботу мозку та когнітивні функції людини. Він призводить до порушення пам'яті, уваги, мислення та емоційної регуляції. Особливо небезпечним є тривалий стрес в умовах війни, що підкреслює необхідність своєчасної профілактики, психологічної підтримки та розробки ефективних методів відновлення когнітивних функцій.

Список джерел інформації

1. Бурчинський, С. Г. Фармакопрофілактика когнітивних розладів в умовах хронічного стресу / *Міжнародний неврологічний журнал*, том 20, стаття №1. – 2024. <https://www.mif-ua.com/archive/article/53365>
2. Гоженко, А. І., Гришко Ю. М. Хронічний стрес та його метаболічне забезпечення. *Актуальні проблеми сучасної медицини*, том 19, стаття № 4. – 2019. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.19.4.123>
3. Овчаренко, О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Пилягіна Г. Я., Хаустова О. О., Марута Н. О. та ін. Підручник «Медична психологія». – Вінниця : Нова Книга. – 2020. – 496 с.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. – Львів, 2015. – 424 с.
6. Lupien, S. J. et al. Effects of stress on the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, tome 10. – 2009. P. 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>
7. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу в Україні з 2022 року /Журнал «Ментальне здоров'я № 4". С. 3. – 2024.

ЗМІСТ

Пленарне засідання

Васянович Г. П. Я-концепція людиноцентризму у філософсько-педагогічній творчості академіка Василя Кременя	3
Кузьмінський А. І. Талант, людинолюбство і шляхетність – відмітні риси наукової творчості академіка Зязюна І.А.	12
Лавріненко О. А. Лідерські якості добротворення академіка І.А. Зязюна (1938-2014 рр.)	14
Підбуцька Н. В., Кіпенський А. В. Цифровізація суспільства: переваги та недоліки	19
Романовський О. Г., Панфілов Ю. І. Сучасне лідерство як розвиток науково-педагогічної школи академіка І.А. Зязюна	21
Семенова А. В. Педагогічна майстерність в цифровому просторі: синергія людиноцентризму і технологій в контексті наукової школи І. А. Зязюна і А. В. Семенової ...	26
Fetiniuc Valentina Reconceptualizing higher education in the context of global challenges in the era of digital innovation	31
Секція 1.	
Буряк Т. С., Шаполова В. В. Психологічні чинники успішної фасилітації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання	36
Демідова Ю. Є. Соціально-психологічні чинники становлення здорового способу життя студентської молоді	38
Книш І. В. Стратегічна значущість безперервності освіти як ключового чинника збереження людського капіталу та соціальної стабільності	40
Ковтун Х. Д., Квасник О. В. Рівень володіння мовними компонентами новітнього часу для ефективної взаємодії психологів з клієнтами	44
Пруткова В. В., Підбуцька Н. В. Тривожність у студентів	47
Рак С. С., Штученко І. Є. Взаємозв'язок темпераменту та ментального здоров'я	49
Свистун К. Є., Чебакова Ю. Г. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя особистості у сучасних умовах	52
Хоменюк С. М., Чебакова Ю. Г. Психологічні та етичні аспекти делегування повноважень системам штучного інтелекту в сучасному менеджменті	55
Ярошенко О. Я., Штученко І. Є. Вплив стилю педагогічного спілкування на формування перфекціонізму в школярів	57

Секція 2.	
Баннікова І. Д. Мотивація діяльності керівників як чинник ефективної управлінської діяльності (у закладі дошкільної освіти).....	60
Гура Т. В. Проактивність як складова сучасного лідера-управлінця	62
Кириленко Ж. В., Солодовник Т. О. Роль самооцінки у професійній діяльності особистості	65
Кондратюк В. С., Серeda Н. В. Делегування повноважень як інструмент розвитку лідерського потенціалу педагогів	67
Лапузіна О. М., Шаполова В. В. Етичне лідерство у ЗВО	69
Михайличенко В. Є., Кобець В. М. Самоефективність та її роль в формуванні готовності студентів до професійної діяльності у процесі навчання у ЗВО	72
Мотенко Я. В. Історична освіта як особистісний ресурс політичного лідера	75
Нестерюк М. І., Чебакова Ю. Г. Роль емоційного інтелекту у формуванні ефективного лідера в умовах сучасного ринку праці	77
Поліщук Д. В. Лідерство І.А. Зязюна як вчення та організаційна культура майбутніх викладачів вищої школи у закладах вищої освіти	80
Секція 3.	
Васильченко К. В. Впровадження проблемно-орієнтовного підходу для формування інженерного мислення під час вивчення фахових дисциплін	83
Кравцова Н. В. Самоосвітня компетентність здобувачів вищої технічної освіти: виклики, сучасний стан, вимога професійного довголіття	85
Красіков М. М. Студентські краєзнавчі інтерв'ю як шлях до себе	87
Литвиненко П. С., Освітній потенціал тьюторського супроводу у формуванні організаційної компетентності майбутніх психологів	89
Макєєв Є. Ю. Інноваційні технології педагогічного оцінювання: виклики та перспективи очима майбутніх викладачів	91
Полюях Є. С., Серeda Н. В. Інтерактивні методи навчання у формуванні адаптивного потенціалу майбутніх магістрів психології	93
Резнік С. М. Мотивація до жіночого лідерства у викладанні та навчанні	95
Саліхов Д. О., Ігнатюк О. А. Інформаційні технології як інструмент навчання та	97

середовище розвитку соціальної компетентності майбутніх психологів	
Северин В. О., Шаполова В. В. Освітні інновації та їх роль в самореалізації студентів	100
Харченко А. О., Чеботарьов М. К., Пономарьов О. С. Педагогічна інноватика як чинник якості освіти	102
Шевченко П. М., Роль організації соціально-комунікативної взаємодії у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	107
Секція 4.	
Анциборенко Б. Р. Експериментальна верифікація ефективності моделі формування лідерських якостей студентів	110
Боремчук О. С., Грибко О. В. Соціальна сфера України: гендерний контекст та професійні виклики	111
Єловець Г. Ю., Єловець О. А. Територіальність авторського права в цифровому освітньому середовищі: виклики для глобального доступу до знань	113
Мирна С. О., Панфілов Ю. І. Особливості соціального захисту людей похилого віку в нових реаліях життя	116
М'якшина А. В., Чебакова Ю. Г. Особливості соціальної підтримки молоді в сучасних умовах	118
Свистун К. Є., Чебакова Ю. Г. Травма-орієнтований підхід у соціальній роботі: психологічні аспекти взаємодії з вразливими групами населення	120
Сівоченко П. В., Грень Л. М. Роль соціальної роботи у підтримці ментального здоров'я населення	123
Секція 5.	
Chelik Emir Hidir, Vorobiova Yevheniia The role of social intelligence in resolving interpersonal conflicts	127
Khrypunova Alina, Vorobiova Yevheniia Psychological hygiene and energy management as the base of a teacher's professional effectiveness	128
Блудова А. В., Хавіна І. В. Соціальні мережі як елемент прокрастинації у студентів	130
Бойчук Т. В., Панфілов Ю. І. Наукові підходи до визначення психологічної стійкості: теоретико-методологічний аналіз	132
Бондарева С. В., Книш А. Є. Позитивна самооцінка як умова психологічного благополуччя	134

та особистісного розвитку	
Бородай Я. О., Книш А. Є. Соціальні мережі як фактор трансформації емоційного стану та самооцінки людини	137
Голуб І. І., Підбуцька Н. В. Самоефективність як ресурс професійної самореалізації особистості	139
Гордіященко А. О., Нурієв Р. Ш. Вплив хронічного стресу на когнітивні процеси особистості	141
Гурко М. О., Нурієв Р. Ш. Психологічні чинники формування самооцінки особистості	143
Денисьєва Н. А., Квасник О. В. Роль особистих кордонів у взаємодії між представниками різних статей	145
Дєдова Н. С., Гура Т. В. Когнітивні упередження в сприйнятті фейкових новин як фактор дестабілізації ментального здоров'я	148
Долгова М. І., Хавіна І. В. Вплив девіантної поведінки на ментальне здоров'я підлітків	150
Єськова М. А., Грень Л. М. Вплив хронічного стресу на ментальне здоров'я студентської молоді та шляхи його подолання	153
Єськова М. А., Хавіна І. В. Роль саморегуляції у підтримці ментального здоров'я студентської молоді	155
Іванчіхіна К. М., Гурко М. О., Штученко І. Є. Роль емоцій особистості у прийнятті рішень	157
Іванчіхіна К. М., Нурієв Р. Ш. Психологічні чинники емоційного вигорання особистості	159
Іванчіхіна К. М., Шаполова В. В. Роль позитивного мислення особистості у подоланні стресу	161
Калініченко К. В., Підбуцька Н. В. Гендерний аспект проявів тривожності у жінок в умовах високих соціальних очікувань та рольових вимог	163
Кеменова А. А., Штученко І. Є. Вплив емоцій на успішність навчальної діяльності студентів	166
Коблікова А. С., Панфілов Ю. І. Розвиток навичок емоційного інтелекту дітей та їх батьків, як важливого компоненту формування лідерського потенціалу сучасного лідера	168
Ковалевська Т. М., Чеботарьов М. К. Адаптація педагогів до сучасних умов праці	170
Ковальчук А. Є., Шаполова В. В. Психологічні особливості уявлень про кохання у школярів та студентів у контексті ментального розвитку	172
Лавренко О. В., Штученко І. Є. Психологічні чинники ментального здоров'я особистості	174
Логвиненко П. О., Штученко І. Є. Психологічні чинники творчих здібностей особистості	176
Лукашова К. В., Хавіна І. В. Чинники збереження когнітивного ресурсу особистості в	178

інфо-насиченому середовищі	
Мац П. О., Мартиненко Є. О. Психолічні чинники ментального здоров'я особистості	180
Мац П. О., Мартиненко Є. О. Розвиток емоційної сфери у дітей старшого шкільного віку	183
Мельниченко О. Р., Штученко І. Є. Емоційне вигорання у студентів в умовах дистанційного навчання	185
М'якшина А. В., Чебакова Ю. Г. Емоційне вигорання: бар'єр на шляху до самореалізації особистості	188
Нестерюк М. І., Чебакова Ю. Г. Прокрастинація як психологічний феномен: причини, механізми та вплив на розвиток особистості	190
Носач К. В., Підбуцька Н. В. Психологічна пружність як чинник збереження ментального здоров'я молоді в умовах невизначеності	193
Овчиннікова О. В. Академічна інтеграція гештальт-підходу в підготовку майбутніх психологів	195
Огородник Г. Б., Шаполова В. В. Розвиток емоційного інтелекту як інструмент профілактики стресу	197
Педоренко В. Ю. Рефлексивно-регулятивний компонент культури професійного спілкування психолога як основа професійної саморегуляції та ментального благополуччя	200
Рись Є. В., Чеботарьов М. К. Двосторонній зв'язок між емоційною регуляцією та харчовою поведінкою	203
Рожко К. Д., Штученко І. Є. Особливості емоційного вигорання медичних працівників	205
Семеренко Ю. К., Шаполова В. В. Арт-терапевтичні практики як засіб регуляції емоційного стану та розвитку Я-концепції особистості	209
Середа Н. В. Проективний потенціал візуального образу в контексті психології мистецтва та терапевтичної практики	211
Сівоченко П. В., Мартиненко Є. О. Вплив стресу на самореалізацію особистості	214
Сметана А. В., Шаполова В. В. Гіперопіка як фактор гальмування особистісного розвитку дитини	217
Суханов І. М., Панфілов Ю. І. Розвиток депресії у військовослужбовців після поранень і захворювань	219
Тернопол О. Л., Шаполова В. В. Психологічні основи ментального здоров'я особистості в умовах сьогодення	222
Томіліна В. Ю., Підбуцька Н. В. Вплив раннього травматичного досвіду на формування впевненості у собі та самореалізацію підлітка	224
Усенко С. Є., Штученко І. Є. Вплив батьківського стилю виховання на емоційну	226

стабільність як складову психічного здоров'я особистості	
Філімонова Т. В., Підбуцька Н. В. Психологічні аспекти розвитку навичок співробітництва як ресурсу профілактики емоційного виснаження в освітньому середовищі	229
Фірсова Є. В., Підбуцька Н. В. Психологічні аспекти прояву лідерства у підлітковому віці	231
Хоменюк С. М., Чебакова Ю. Г. Кінотерапія як метод підтримки ментального здоров'я: психологічні механізми впливу візуального мистецтва	233
Цюпко А. О., Нурієв Р. Ш. Прокрастинація як складова психічного здоров'я сучасної молоді	235
Чайка Л. В., Шаполова В. В. Зв'язок відповідальності та емоційного вигорання майбутніх психологів	237
Чистякова Н. В. Аматорський скрипковий ансамбль як інструмент арт-терапії в умовах сучасних викликів: теоретичні засади	241
Штих М. О. Високий емоційний інтелект суспільств – це запорука розвинутого і здорового суспільства в майбутньому	244
Щербакова О. О., Хавіна І. В. Хронічний психоемоційний стрес та його нейропсихологічні наслідки	247

Наукове видання

**НАУКОВА ШКОЛА АКАДЕМІКА І.А. ЗЯЗЮНА У ПРАЦЯХ ЙОГО СОРАТНИКІВ ТА
УЧНІВ**

**МАТЕРІАЛИ
X МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

06-07 травня 2026

Відповідальні за випуск:

канд.психол.наук., доц. *Панфілов Ю.І.*

канд.пед.наук., доц. *Шаполова В.В.*

Підп. до друку 2026 р. Формат 60 × 84 1/16. Папір офісний.

Riso-друк. Гарнітура Таймс. Ум. друк. арк. 2,79.

Наклад 100 прим. Зам. №
