ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра практичної психології та педагогіки

МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК В ЛОМЖІ
(Республіка Польща)

ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
Кафедра педагогіки та гуманітарних дисциплін

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ» Волинської обласної ради

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю,
присвяченої 20-річчю кафедри практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

м. Львів, 15 травня 2026 р.

Львів – 2026

УДК 159.9:378

Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 14 травня 2026 року, протокол № 8.

Рецензенти:
Жигайло Наталія Ігорівна – доктор психологічних наук, професор
Мачинська Наталія Ігорівна – доктор педагогічних наук, професор

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (15 травня 2026 р., м. Львів). Львів, 2026. 519 с.

Редакційна колегія:
доктор психологічних наук, доцент ***Сірко Р. І.*** *(голова)*;
доктор педагогічних наук, професор ***Литвин А. В.***;
доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник ***Руденко Л. А.***;
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник ***Вдович С. М.*** (*упорядник*);
кандидат психологічних наук, доцент ***Стельмах О. В.***;
кандидат педагогічних наук ***Марчук С. С.***;
кандидат педагогічних наук ***Шарлович З. П.***

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються особливості функціонування особистості в умовах війни і кризи, психологічної підтримки та реабілітації особистості в ситуаціях травматичного досвіду, психолого-педагогічні засади формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах, міждисциплінарні підходи до дослідження підготовки та професійної діяльності особистості в умовах підвищеного ризику.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

Матеріали подано в авторській редакції.

© Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2026
© Автори, 2026

ЗМІСТ

Розділ 1
Особливості функціонування особистості в умовах війни та кризи

Ігор Коваль
Звук сирени як соціально-психологічний феномен: виклики для психічного здоров'я особистості ……. 17

Богдан-Петро Кошовий
Фінансовий стрес як екстремальний чинник впливу на когнітивні функції особистості: поведінково-економічний аналіз ……... 20

Василь Лефтеров
Взаємозв'язок емоційних, когнітивних та соціально-комунікативних феноменів особистості фахівців екстремальних видів діяльності ……. 22

Анатолій Нестер
Стійкість студентства та населення в умовах воєнного стану та кризових явищ …… 26

Елліна Панасенко
Психологічні ресурси особистості в умовах війни та кризи: від стресової дезадаптації до психоемоційного відновлення ……. 30

Ігор Приходько, Яніна Мацегора
Сприйняття армійських цінностей військовослужбовцями після участі в бойових діях з проявами дезадаптивності на моральної травми …… 34

Andrzej Sęk
Ukraina dziś – wyzwania, konsekwencje, perspektywy ……... 39

Роксолана Сірко, Володимир Слободяник
Самозбережувальна поведінка особистості в екстремальних умовах воєнного часу: теоретичні аспекти у вітчизняній психології 42

Яна Пономаренко, Аріна Бігуняк
Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс працівників поліції в умовах воєнного стану ……... 45

Ольга Борисюк
Соціально-психологічні ресурси особистості поліцейського в умовах конфліктної взаємодії …… 49

Галина Брославська, Олена Брославська, Альона Прокопенко, Ольга Смольякова
Здобувач освіти в умовах війни, який він? ……... 52

Олена Вавринів
Феномен нормалізації небезпеки в українському суспільстві в умовах воєнного стану ……. 54

Ірина Ендеберя
Психологічні детермінанти та динаміка депресивних проявів у військовослужбовців в умовах тривалого збройного конфлікту 58

Марія Козігора
Феномен моральної травми в освітньому середовищі …… 62

Марина Кульчицька, Олександра Грищенко
Щастя як контроверсійна складова життя за умов війни …… 66

Вікторія Логвиненко
Психосоціальні чинники алкогольної залежності учасників бойових дій ……. 69

В'ячеслав Олійник, Юрій Підлісний, Віктор Санташов, Михайло Коваль, Юрій Чемер
Динаміка короткочасних психогенних втрат за етапами виконання завдань за призначенням …….. 72

Євгенія Пальцева
Проактивність як психологічний чинник згуртованості військових колективів в умовах війни …….. 75

Леся Сікорська
Особистість у війні: психологічні особливості військовослужбовців залежно від типу залученості до служби …….. 77

Оксана Стельмах
Психологічна травма як феномен: порівняльний аналіз сучасних підходів …… 80

Володимир Слободяник, Дарія Сашук
Психодіагностика психічних станів у військовослужбовців та ветеранів війни …… 83

Олександр Бартошевич
Особистісні предиктори корупційної поведінки військовослужбовців в умовах війни …… 84

Анатолій Власенко, Анастасія Книш
Емоційний інтелект як внутрішній ресурс підтримки психологічної безпеки лікарів в умовах воєнного стану …… 88

Сергій Уніятов
Специфіка саморегуляції військовослужбовців у екстремальних умовах професійної діяльності …….. 90

Юлія Вітик, Ольга Лозинська
Психологічна резильєнтність молоді в умовах війни …….. 94

Елона Войтенко, науковий керівник – Світлана Вдович
Проблеми адаптації вимушених емігрантів: психологічний вимір 97

Ксенія Гриняк, Лілія Фльорко
Ігнорування ознак виснаження як ризик порушення функціонування особистості в екстремальних умовах …… 100

Владислав Гончаров, Оксана Молчанова
Вплив соціальних мереж на навчальну мотивацію школярів ……. 104

Вікторія Гутовська, Оксана Стельмах
Взаємозв'язок тривожності й емоційного вигорання здобувачів вищої освіти …….. 106

Романія Жидак, Ольга Лозинська
Внутрішній конфлікт як тригер особистісної кризи …… 109

Василь Загура, Ольга Лозинська
Психологічна стійкість пожежного рятувальника в умовах надзвичайної ситуації ……..... 111

Наталія Кухар, Вікторія Боднарчук
Копінг-стратегії як чинник самореалізації особистості в умовах війни 114

Діана Немна, науковий керівник – Світлана Косяк
Психологічна стійкість (resilience) як фактор подолання травматичного досвіду …… 119

Софія Онишко, науковий керівник – Аліна Криштaль
Нехтування сигналами повітряної тривоги: людський фактор ….. 123

Семен Потапов
Резильєнтність медиків в умовах воєнного стану …… 126

Перлина Станішевська, Лілія Фльорко
Психологічні особливості переживання особистістю кризових умов війни у контексті сімейної взаємодії …… 128

Владислава Талімончик, Лілія Фльорко
Хвилина мовчання як соціально-психологічний механізм колективного проживання втрати в умовах війни ……... 132

Ольга Худайбергенова, Лілія Пилипенко
Феномен екзистенційних переживань в умовах воєнного стану…. 136

Олександр Чернявський, Наталія Макогончук
Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я особистості в умовах глобальних криз. Феномен екзистенційних переживань в умовах воєнного стану …… 138

Мирослава Юрчишин, науковий керівник – Інга Петровська
Роль ефекту форера у формуванні вразливості школярів до дезінформації в умовах інформаційної кризи ……. 140

Розділ 2
Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду

Василь Гуменюк
Психологічна адаптація ветеранів до мирного життя в міждисциплінарному вимірі …… 144

Наталія Жигайло
Духовність як ціннісна основа абілітації українського суспільства 147

Роман Попелюшко, Дарія Отич, Олександра Кривоносова
Особливості розвитку уяви в юнаків із травматичним досвідом ... 151

Анатолій Сичевський
Психічне здоров'я персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану: виклики, ризики та система психологічної підтримки …… 155

Дмитро Швець
Механізми розвитку психологічної стійкості та відновлення внутрішніх ресурсів особового складу Національної поліції України 159

Олена Абрамюк, Богуслава Католик
Волонтерська підтримка як перша ланка допомоги:
виклики, досвід та міжнародні стандарти ……. 164

Юлія Балебрух
Ресурси особистості у подоланні кризових станів
та переживанні травми …… 167

Софія Березка
Посттравматична реабілітація особистості в умовах війни:
психологічні механізми адаптації та відновлення життєстійкості 169

Олена Волошок
Психологічна допомога особам з травматичним досвідом
у контексті гештальт-терапії ……..... 173

Ірина Жданова
Життєстійкість як критерій ефективності психологічних втручань ... 177

Олександра Колумбет, науковий керівник – Ірина Пінчук
Підхід «рівний – рівному» у системі психічного здоров'я ……. 180

Емілія Костишин
Роль асистивних технологій у кейс-менеджменті з ветеранами війни 183

Тетяна Матвійчук
Теоретико-методологічні засади гештальт-терапії в роботі
з травматичним досвідом …… 187

Ірина Матійків
Психологічний інструментарій «слова сили» у роботі
з травматичним досвідом особистості …….. 190

Марія Мищишин
Використання народної творчості в практиці позитивної психотерапії 193

Ірина Перчук
Резильєнтність як чинник успішної адаптації ветеранів
до цивільного життя …… 196

Людмила П'янківська
Психодинамічний підхід у психологічному супроводі та
реабілітації працівників правоохоронних органів в умовах війни 197

Наталія Черниш
Травматичний досвід як ресурс і умова посттравматичного зростання 201

Алла Шиліна
Антикриххість у системі психологічного забезпечення професійної діяльності силових структур …… 203

Олена Штепа
Напрями відновлення психологічних ресурсів, вичерпаних внаслідок переживання травматичної події ……. 207

Катерина Авраменко, науковий керівник – Світлана Лукомська
Інвалідність дітей як травмуючий фактор для родини. Психологічна допомога членам родини …… 210

Ольга Адамська, науковий керівник – Вікторія Логвиненко
Комплексний підхід до соціалізації дітей, постраждалих від війни 213

Анастасія Басок, Ольга Лозинська
Вплив дихальних вправ як методу стабілізації емоційного стану в кризових ситуаціях ……... 216

Анастасія Боднар, Роман Яремко
Особистісні ресурси посттравматичного зростання населення України у післявоєнний період …….. 219

Тарас Васильків, Володимир Слободяник
Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду …… 223

Владислав Воробець, науковий керівник – Оксана Пилипець
Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду: інтегративна модель відновлення ……. 225

Іван Гаращук, Тетяна Григоренко
Соціальна реабілітація дітей із розладом дефіциту уваги та гіперактивністю засобами фізичної культури …….. 227

Артем Жиговець, Юлія Крижанівська
Вплив засобів масової інформації на психологічний стан та процес реабілітації військовослужбовців із травматичним досвідом …… 229

Анастасія Ілляшенко, Тетяна Григоренко
Соціальна профілактика стигматизації та дискримінації ЛГБТ осіб у молодіжному середовищі …… 232

Денис Капустинський, Вікторія Боднарчук
Роль соціальної підтримки як чинника резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу ……. 234

Дар'я Корбут
Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підтримки ветеранів російсько-української війни у контексті профілактики емоційного вигорання …… 238

Ірина Крицька, науковий керівник – Галина Мухіна
Теоретичні підходи до розуміння психологічної підтримки в кризових ситуаціях ……... 243

Дарина Лехман, науковий керівник – Аліна Криштaль
Формування психологічної готовності населення до дій у надзвичайних ситуаціях ……... 246

Дарія Перелом, науковий керівник – Вікторія Боднарчук
Психологічні особливості дітей в умовах стресу ……. 249

Єлизавета Федорова, Ольга Лозинська
Психологічний профіль рятувальника: межа між стійкістю та вигоранням …… 253

Андрій Харчук, Ольга Лозинська
Психологічна підтримка рятувальників від професійного вигорання 255

Розділ 3
Психолого-педагогічні засади формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах

Ігор Галян, Андрій Галян
Психологічні особливості підготовки осіб до професійної діяльності з підвищеним ризиком ……. 258

Зоряна Кісіль, Роман-Володимир Кісіль
Психологічні детермінанти формування стійкості особового стану національної поліції України …… 262

Михайло Козяр
Психопедагогічні засади формування професійної готовності майбутніх рятувальників в умовах цифровізації освіти …….. 266

Світлана Кузікова
Психологічні детермінанти впливу травмівного досвіду на структуру я-концепції викладачів психологічних дисциплін ……. 269

Андрій Литвин, Валерій Соловйов
Випереджувальний підхід у професійній освіті ……... 272

Наталя Пасічник, Ренат Ріжняк
Цифрові технології та симуляційні методи у підготовці майбутніх учителів до роботи в екстремальних умовах ……. 277

Петро Бойчук, Сергій Марчук
Психолого-педагогічні засади професійної готовності майбутніх учителів до діяльності в умовах підвищеного ризику ……. 281

Світлана Вдович
Особливості викладання психопедагогіки безпеки людини в умовах воєнного стану ……. 285

Юрій Вінтюк
Психологічна безпека особистості в умовах тривалого кризового стану: стратегії підготовки майбутніх психологів-практиків ……. 288

Ірина Гузенко
Формування професійної саморегуляції військовослужбовця як чинника його успішної діяльності в екстремальних умовах ….. 290

Вадим Жулковський
Формування готовності осіб рядового і начальницького складу державної кримінально-виконавчої служби України до дій в екстремальних умовах ……. 293

Оксана Кабіцька
Формування готовності особистості до надання домедичної допомоги постраждалим у цивільному секторі в умовах воєнного стану: психолого-педагогічні та практико-орієнтовані аспекти підготовки …….. 296

Світлана Лукомська
Вплив травмівного горювання на становлення громадянсько-мілітарної ідентичності українців ……. 300

Anna Marmulyak, Oksana Pylypets
Methodological efficacy of case-based learning in esp contexts for students of technical specialties ……... 303

Олександр Мельниченко, Олександр Капінус
Суб'єктно-діяльнісний підхід як методологічна основа формування особистості майбутнього офіцера …… 306

Олександра Пальчикова
Роль критичного мислення у професійній підготовці майбутніх учителів англійської мови під час воєнного стану …… 308

Андрій Романишин, Алла Неурова
Цінності як фундамент створення української мілітарної культури 310

Сергій Круглов
Особливості психологічної готовності до виконання бойових завдань як основа стресостійкості військовослужбовців Національної Гвардії України …… 314

Вікторія Яковенко, Анастасія Окаєвич, Дмитро Гоман
Педагогічний потенціал активних методів навчання у професійній підготовці військовослужбовців морської піхоти …… 317

Любава Сидоренко
Роль культурної рекреації у формуванні психологічної стійкості майбутніх офіцерів в умовах екстремальної діяльності …….. 320

Вікторія Шевченко
Психологічні засади формування психологічної готовності військових психологів Національної Гвардії України до діяльності в екстремальних умовах …….. 323

Наталія Ярощук
Трансформація професійної підготовки майбутніх вихователів до роботи в кризових умовах ……. 327

Ігор Кузик
Особливості фомування соціально-комунікативної компетентності майбутніх офіцерів у ВВНЗ …… 330

Юрій Кухта
Професійно-психологічна підготовка майбутніх фахівців ДСНС України ……. 332

Віктор Цепінь
Уроки військових лідерів: завжди покращуйте свою позицію для проведення бою та навчання …….. 337

Ангеліна Бобер, Яна Слобода, науковий керівник –

Ірина Фаловська
Український фольклор як засіб розвитку та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти 339

Вікторія Бобик, Ольга Волох, науковий керівник – Ірина Фаловська
Розвиток стресостійкості майбутніх вихователів як складової готовності до екстремальних умов …….. 342

Юлія Карра
Соціально-психологічні чинники формування професійної надійності фахівців ризиконебезпечних професій …….. 346

Марта Курій, науковий керівник – Андрій Цюприк
Роль масмедіа у формуванні готовності ветеранів до соціальної реінтеграції: закордонний досвід ……... 350

Вікторія Полінчук, Лілія Пилипенко
Комунікативна компетентність майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану ….. 353

Вікторія Скорик, науковий керівник – Юрій Вінтюк
Фільмотренінг у спілкуванні на тему: «що приностить вам відчуття задоволеності життям» при підготовці фахівців різних спеціальностей ……. 357

Діана Сопронюк, Лариса Самсонюк, науковий керівник – Ірина Фаловська
Формування професійної готовності майбутніх вихователів до роботи в інклюзивному середовищі під час воєнного стану …. 360

Юлія Сулятицька, науковий керівник – Світлана Вдович
Факторна структура особистісних детермінант поведінки у конфлікті майбутніх психологів екстремального профілю діяльності ……... 364

Андрій Хаб'юк, Євген Віднічук
Особливості формування поведінкових здатностей військовослужбовців протидії контрпродуктивному керівництву 367

Володимир Хащевський, Руслан Лашта
Інтерактивне навчання як основа ефективної підготовки сучасного військовослужбовця …….. 371

Юлія Чечільницька, Лілія Пилипенко
Психологічні особливості резильєнтності майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану …… 375

Віктор Шевченко, науковий керівник – Юрій Вінтюк
Особливості підготовки фахових психологів до діяльності в умовах військового стану …… 378

Розділ 4
Міждисциплінарні підходи до дослідження підготовки та професійної діяльності особистості в умовах підвищеного ризику

Вікторія Аніщенко
Роль емоційного інтелекту крізь призму особистісного розвитку та підвищення резильєнтності персоналу ДКВС України …….. 382

Людмила Білоконенко
Психолінгвістичні аспекти комунікації в екстремальних умовах 386

Тетяна Благова, Олександр Жиров
Оптимізація роботи хореографічного гуртка в кризових умовах: подолання викликів воєнного часу через міждисциплінарні підходи 390

Оксана Гриджук, Єва Швиденко
Психоемоційні причини формування неологізмів воєнного часу 395

Мирослав Коваль, Мирослава Кусій
Ключові аспекти руйнування освітньої сфери в умовах війни ….. 399

Андрій Литвин, Лариса Руденко
Проблема лідерства фахівців цивільного захисту в зарубіжних дослідженнях …… 401

Роман Попелюшко, Неля Бігун, Валерія Жуковська
Взаємозв’язок стресостійкості та адиктивної поведінки працівників логістичної сфери в умовах кризи …… 404

Ліна Перелигіна, Юлія Левченко
Нормативно-правова база дослідження психічного здоров’я працівників сектору безпеки та оборони України ……... 407

Андрій Цюприк
Особливості формування психолого-педагогічних компетентностей майбутніх соціальних працівників …… 410

Ігор Ахмадєєв, Роман Береза
Тенденції розвитку військової педагогіки на сучасному етапі ….. 414

Ірина Бабій
До проблеми евфемізації мови війни (на прикладі «словника війни О. Сливинського») …… 417

Леніяр Білялова, Анастасія Окаєвич
Педагогічні технології формування емоційного інтелекту в майбутніх офіцерів …….. 420

Юрій Вінтюк
Психологічна культура взаєморозуміння та співпраці в університетському просторі: як порозумітися викладачам і студентам ….. 422

Тарас Гембара
Ймовірнісний аналіз емоційно-функціонального стану особи в екстремальних умовах за математичною оцінкою акустичного спектру її мовлення ……. 425

Тетяна Конівіцька
Кіномистецтво як чинник формування особистості в умовах війни 429

Олександр Куций, Ірина Дмитерчук
Основні функції внутрішньої комунікації в організації: значення, особливості функціонування та перспективи розробки інструментарію з оцінки …… 431

Олександр Куций, Мар'яна Кузьмів, Андріана Томілова
Прогнозований психологічний вплив як інструмент підвищення ефективності застосування психотехнологій в організаціях, що діють в особливих умовах …….. 436

Олег Лозинський
Шкала «адміністративна резистентність» у ході активного «методу дослідження дією» ……... 440

Олег Огірко
Формування студентської молоді на засадах духовно-морального виховання ……. 452

Людмила Олефір, Ірина Євреїнова
Психологічні та правові аспекти забезпечення утримання засуджених в установах державної Кримінально-виконавчої служби України ……... 456

Оксана Онищук, Тарас Васильків
Трансформація цінностей та ідентичності під час війни …… 459

Світлана Броїло, Ольга Лозинська
Чинники психологічного благополуччя рятувальників …….. 462

Вікторія Бублій, Марія Козігора
Формування позитивної самооцінки молодших школярів
як умова підтримки ментального здоров'я ……... 463

Вікторія Васькевич, Тетяна Григоренко
Причини агресивної поведінки у дітей дошкільного віку ……... 467

Владислав Ковпак, науковий керівник – Леся Музичко
Мобільний цифровий довідник офіцера першої психологічної
допомоги: обґрунтування, структура та перспективи
впровадження у ЗСУ ……... 468

Богдан Лук'янчук, Ольга Лозинська
Вікова криза як переломний момент:
ризики та можливості для самоактуалізації …….. 471

Ксенія Олексин, науковий керівник – Вікторія Логвиненко
Цифрова компетентність соціальних працівників як передумова
ефективного навчання людей похилого віку …… 473

Лідія Олійник, Лариса Руденко
Психопрофілактика розладів харчової поведінки осіб
юнацького віку в умовах війни …….. 476

Ірина Обрембальська, науковий керівник – Світлана Вдович
Прояви емоційного вигорання у студентів ……... 479

Олеся Присяжнюк, Оксана Молчанова
Етичні ризики використання психологічного консультування
онлайн в умовах підвищеного ризику ……... 482

Софія Расенчук, Тетяна Григоренко
Сучасні проблеми епідемії туберкульозу в Україні:
причини та профілактика …… 484

Дарина Романюк, науковий керівник – Юрій Вінтюк
Особливості підготовки і діяльності фахівців із цивільної
безпеки в умовах військового стану …….. 486

Анастасія Ткаченко, науковий керівник – Ксенія Березяк
Вплив короткоформатного цифрового контенту на рівень концентрації уваги молоді …….. 490
Наші автори ……..... 497
Інформація про наукових керівників ……. 517

——————— РОЗДІЛ 1 ———————

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КРИЗИ

Ігор Коваль

ЗВУК СИРЕНИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ВИКЛИКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Звук сирени (повітряної тривоги) є потужним аудіальним сигналом, який використовується для оперативного оповіщення населення про надзвичайні ситуації. Він має чітке функціональне призначення – привернути увагу людей, швидко передати інформацію про загрозу та мобілізувати їх до виконання захисних дій. У мирний час сирени зазвичай застосовуються під час техногенних аварій, природних катастроф або навчальних тривог. Проте сьогодні, в умовах воєнного стану в Україні сирена повітряної тривоги перетворилася на постійний елемент соціального та індивідуального буття, адже її звучання щоразу сигналізує про реальну небезпеку обстрілів чи авіаударів.

Особливість цього сигналу полягає в його різкій, пронизливій тональності та високій інтенсивності, що практично не залишає людині можливості його ігнорувати. Це робить сирену ефективним засобом масового оповіщення, але водночас – потужним психотравмуючим фактором. З огляду на її регулярність і тривалість, виникає ситуація хронічного впливу, який виходить далеко за межі організаційно-захисної функції та поступово формує стійкі психологічні реакції у населення.

Для багатьох людей звук сирени асоціюється не стільки з інструкцією до дії, скільки з очікуванням небезпеки, відчуттям загрози власному життю та життю близьких. Часте повторення таких сигналів може призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження, дратівливості, розладів сну, а в окремих випадках – до розвитку посттравматичного стресового розладу. У дітей сирена нерідко провокує панічні реакції та порушення відчуття безпеки, тоді як у дорослих спричиняє посилення відповідальності, але й водночас – перевантаження психіки.

Звук сирени є багатогранним феноменом: він виконує життєво необхідну сигнальну функцію, проте справляє глибокий вплив на психоемоційний стан людини, її поведінкові патерни та навіть особистісні характеристики. Саме тому дослідження психологічних наслідків її дії набуває особливої актуальності в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Згідно з даними професійної діяльності в екстремальних умовах, різкі та гучні звуки належать до сильних стресорів, які моментально активують симпатичну нервову систему людини. Цей механізм описано як реакцію, що готує організм до миттєвої мобілізації у разі небезпеки [2]. Під впливом сирени: зростає секреція гормонів стресу (кортизолу та адреналіну), прискорюється серцевий ритм і дихання, підвищується м'язове напруження, загострюється увага, але знижується здатність до аналітичного мислення та прийняття складних рішень. Таким чином, сирена одночасно виступає **сигналом безпеки** (попередження про загрозу) та **стрес-фактором**, який за умови повторюваного або тривалого впливу може призвести до формування хронічного психоемоційного напруження.

Звуковий сигнал тривоги в більшості людей асоціюється з небезпекою та очікуванням руйнувань. Типовими емоційними відповідями стають страх, тривога, відчуття невизначеності та безпорадності. У більш чутливих осіб можливі панічні атаки, прояви агресії або сльозливості. Часті сигнали сирен здатні порушувати когнітивне функціонування: погіршується концентрація уваги, ускладнюється запам'ятовування, знижується швидкість і якість прийняття рішень, виникають труднощі з плануванням і передбаченням подій.

Варто зазначити, що люди реагують на сирену по-різному: адаптивно – чітко виконують інструкції, швидко прямують в укриття, підтримують дисципліну; дезадаптивно – завмирають, діють хаотично, або, навпаки, ігнорують сигнал, ризикуючи власним життям.

До психологічних проблем пов'язаних із оголошенням повітряної тривоги відносимо: тривожність (систематичне очікування сигналу формує гіпернастороженість та постійне відчуття небезпеки навіть у мирний час); емоційне виснаження (хронічний вплив сигналу призводить до зниження енергетичного тонусу, апатії та емоційної байдужості); соціальні наслідки (у колективному вимірі часта дія сирен спричиняє зростання недовіри, ізоляційність, розрив соціальних зв'язків та відчуття беззахисності); посттравматичні симптоми (сирена як звуковий тригер може викликати флешбеки, нічні кошмари, соматичні реакції у населення, що безпосередньо переживало обстріли чи руйнування).

Беручи до уваги вікові відмінності у реагуванні на звуки сирен то, вважаємо, що у дітей сирена може провокувати регресивні реакції (нічне нетримання сечі, заїкання), підвищену залежність від дорослих, страхи та нічні жахи; в підлітків спостерігаються амбівалентні реакції – від зовнішньої байдужості до раптових емоційних вибухів; у дорослих – підвищена тривожність, дратівливість, проблемами зі сном і працездатністю; в літніх людей – безпорадність, загострення хронічних хвороб, різкі коливання артеріального тиску та серцеві напади.

З огляду на зазначене, звук сирени повітряної тривоги в умовах воєнного стану виступає багатовимірним чинником, що має як захисно-організаційне, так і психотравмуюче значення. Його двоїстий характер полягає у поєднанні життєво важливої функції попередження населення про небезпеку з водночас високим рівнем психоемоційного навантаження. Фізіологічний аспект дії сирени виявляється у мобілізації організму: активації симпатичної нервової системи, підвищенні рівня стресових гормонів, змінах у серцево-судинній та м'язовій системах. Хоча ці реакції мають адаптивний характер у короткочасній перспективі, їхнє повторюване виникнення призводить до виснаження ресурсів організму та формування станів хронічного стресу. На емоційному та когнітивному рівнях звук сирени спричиняє розвиток тривожних розладів, порушень концентрації уваги, пам'яті та процесів прийняття рішень. Особливу небезпеку становить поява посттравматичних симптомів, які можуть закріплюватися на підсвідомому рівні та проявлятися у вигляді флешбеків, нічних жахів чи соматичних реакцій. Соціально-психологічний вимір впливу проявляється у зниженні довіри до соціального середовища, відчутті ізоляції та посиленні міжособистісних конфліктів. Вікові відмінності реакцій підкреслюють уразливість дітей і літніх людей, для яких звук сирени часто має найбільш деструктивні наслідки.

Разом із тим, негативні ефекти не є невідворотними. Використання системних заходів психологічної адаптації – від індивідуальних технік релаксації та когнітивно-поведінкових методів до психоосвіти й організації соціальної підтримки – здатне істотно зменшити рівень психотравматизації. Формування у населення конструктивного сприйняття сирени як захисного, а не суто загрозливого сигналу, відкриває можливість для підвищення психологічної стійкості та толерантності до стресу.

Отже, звук сирени необхідно розглядати не лише як технічний інструмент цивільного захисту, але й як потужний психосоціальний фактор, що потребує врахування у комплексній системі підтримки психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль М. С., Коваль І. С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
2. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки: навчальний посібник. Львів: Вид-во ЛДУ БЖД, 2024. 504 с.

Богдан-Петро Кошовий

ФІНАНСОВИЙ СТРЕС ЯК ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ЧИННИК ВПЛИВУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ПОВЕДІНКОВО-ЕКОНОМІЧНИЙ АНАЛІЗ

В умовах повномасштабної війни мільйони українців зіткнулися з безпрецедентним рівнем економічної невизначеності. Втрата доходів, руйнування майна, вимушене переміщення та стрімке зростання вартості життя спричинили хронічний фінансовий стрес для значної частини населення. Класична економічна теорія тривалий час трактувала бідність і фінансові труднощі як зовнішні обмеження матеріальних можливостей індивіда, залишаючи поза увагою їхній безпосередній вплив на когнітивну сферу та якість рішень.

Поведінкова економіка суттєво змінила цю парадигму. A. Mani, S. Mullainathan, E. Shafir та J. Zhao у дослідженні, опублікованому в *«Science»* (2013), експериментально підтвердили, що бідність безпосередньо знижує когнітивні функції. Самі лише думки про фінансові проблеми зменшували результативність у тестах на флюїдний інтелект та когнітивний контроль серед осіб із низьким доходом, тоді як на заможних учасників аналогічного впливу не виявлено. Ефект виявився еквівалентним втраті 13 балів IQ – порівнянним із наслідками безсонної ночі [1].

Зазначений когнітивний ефект пояснює концепція когнітивної пропускної здатності (*cognitive bandwidth*): фінансові тривоги поглинають обмежені ресурси (робочу пам'ять, увагу, виконавчий контроль), залишаючи менше ментального простору для інших завдань. S. Mullainathan та E. Shafir описали цю закономірність як «мислення дефіциту» (*scarcity mindset*): людина зосереджується на нагальних потребах, нехтуючи довгостроковим плануванням. Тунельне бачення (*tunneling*) призводить до помилок у фінансових рішеннях, надмірних запозичень та невчасного виконання зобов'язань [2; 3].

Систематичний огляд E. De Bruijn та G. Antonides підтверджує емпіричну обґрунтованість теорії дефіциту: фінансова скрута посилює фокус на грошових проблемах, водночас спричиняючи неуважність в інших сферах, забудькуватість і схильність до надмірних запозичень [4]. J. Haushofer та E. Fehr окреслили зворотний зв'язок бідності: матеріальні нестатки генерують стрес і негативні емоційні стани, які підштовхують до короткозорих та надмірно обережних рішень, ускладнюючи вихід із бідності [5].

Експериментальне дослідження S. Kaur, S. Mullainathan, S. Oh та F. Schilbach виявило прямий зв'язок між фінансовими тривогами та продуктивністю праці. Серед низькооплачуваних робітників у Індії дострокова виплата заробітку знизила фінансове навантаження і підвищила продуктивність на 7%: працівники не лише пришвидшили темп роботи, а й допускали менше ненавмисних помилок. Ефект сконцентровано серед найбільш фінансово обмежених осіб, що вказує на когнітивний, а не мотиваційний механізм впливу [6].

Для воєнної України ці закономірності мають безпосереднє практичне значення. Порівняльне дослідження депресії, тривожності та посттравматичного стресу серед населення України, Польщі та Тайваню засвідчило: українці демонстрували найвищі рівні психологічного дистресу, причому фінансові втрати й нестабільність виступали одним із ключових стресогенних чинників [7]. S. Ryu та L. Fan підтвердили, що фінансові тривоги статистично значуще пов'язані з психологічним дистресом, причому зв'язок є сильнішим серед безробітних, несімейних осіб та домогосподарств із низьким доходом [8] – тобто категорій, які найбільше постраждали від воєнних дій.

Міждисциплінарний підхід на перетині поведінкової економіки та психології екстремальних ситуацій дає змогу сформулювати кілька практичних висновків. По-перше, програми фінансової підтримки постраждалого населення вивільняють когнітивні ресурси для адаптації, навчання та відновлення, тобто їхній ефект виходить далеко за межі матеріальної допомоги. По-друге, механізми зниження фінансової невизначеності (стабілізація цін, гарантовані мінімальні виплати, доступ до кредитних ресурсів) виконують водночас економічну та психологічну функцію. По-третє, з огляду на ефект тунельного бачення, комунікація державних програм допомоги повинна бути максимально спрощеною, оскільки когнітивно перевантажені люди не здатні ефективно орієнтуватися у складних бюрократичних процедурах.

Отже, фінансовий стрес в умовах війни є одночасно соціально-економічною та когнітивно-психологічною проблемою. Його вплив на якість мислення, увагу та прийняття рішень створює порочне коло: матеріальні труднощі посилюються через знижену здатність індивіда раціонально планувати та діяти. Щоб розірвати це коло, необхідно інтегрувати поведінково-економічні підходи в систему психологічної реабілітації та соціальної підтримки населення, що перебуває в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Mani A., Mullainathan S., Shafir E., Zhao J. Poverty impedes cognitive function. Science. 2013. Vol. 341. No. 6149. P. 976–980. DOI: https://doi.org/10.1126/science.1238041
2. Mullainathan S., Shafir E. Scarcity: Why having too little means so much. New York: Times Books / Henry Holt and Company, 2013. 302 p.
3. Shah A. K., Shafir E., Mullainathan S. Scarcity frames value. Psychological Science. 2015. Vol. 26. No. 4. P. 402–412. DOI: https://doi.org/10.1177/0956797614563958.
4. De Bruijn E., Antonides G. Poverty and economic decision making: a review of scarcity theory. Theory and Decision. 2022. Vol. 92, No. 1. P. 5–37. DOI: https://doi.org/10.1007/s11238-021-09802-7.
5. Haushofer J., Fehr E. On the psychology of poverty. Science. 2014. Vol. 344, No. 6186. P. 862–867. DOI: https://doi.org/10.1126/science.1232491.
6. Kaur S., Mullainathan S., Oh S., Schilbach F. Do financial concerns make workers less productive? NBER Working Paper. 2021. No. 28338. DOI: https://doi.org/10.3386/w28338.
7. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Chiang S. K. et al. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. Scientific Reports. 2023. Vol. 13. Article 3602. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3.
8. Ryu S., Fan L. The relationship between financial worries and psychological distress among U.S. adults. Journal of Family and Economic Issues. 2022. Vol. 43. No 4. P. 757–775. DOI: https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9.

Василь Лефтеров

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНИХ, КОГНІТИВНИХ ТА СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИХ ФЕНОМЕНІВ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасні умови професійної діяльності фахівців екстремальних видів діяльності характеризуються високим рівнем психоемоційного

напруження, постійним впливом стресогенних чинників, невизначеністю та необхідністю оперативного прийняття рішень у критичних ситуаціях. До таких категорій належать військовослужбовці, працівники правоохоронних органів, рятувальники, медичні працівники екстреної допомоги та інші фахівці, професійна діяльність яких пов'язана з ризиком для життя, підвищеною відповідальністю та інтенсивною міжособистісною взаємодією.

У зазначених умовах особливої актуальності набуває проблема взаємозв'язку емоційних, когнітивних та соціально-комунікативних феноменів особистості, оскільки ефективність професійної діяльності значною мірою залежить не лише від рівня професійної підготовки, але й від здатності особистості до емоційної саморегуляції, критичного мислення, адаптивної комунікації та психологічної стійкості. Емоційне виснаження, когнітивне перевантаження та порушення соціальної взаємодії можуть негативно впливати на професійну ефективність, процеси прийняття рішень, міжособистісну взаємодію та психічне здоров'я фахівців.

Сучасні наукові дослідження свідчать, що емоційні, когнітивні та соціально-комунікативні характеристики особистості функціонують не ізольовано, а утворюють складну взаємопов'язану систему, у межах якої зміни одного компонента впливають на інші. Зокрема, рівень емоційного вигорання може корелювати зі зниженням когнітивної гнучкості, критичного мислення, емпатії та комунікативної компетентності, що, своєю чергою, ускладнює процес адаптації до професійних навантажень і кризових умов діяльності [1–3].

Особливої значущості дана проблематика набуває в умовах війни та сучасних глобальних викликів, коли професійна діяльність фахівців екстремальних професій супроводжується тривалим психоемоційним напруженням, ризиком психічної дезадаптації та необхідністю збереження високого рівня професійної ефективності [4]. У зв'язку з цим комплексне дослідження взаємозв'язку емоційних, когнітивних та соціально-комунікативних феноменів особистості є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки сприятиме поглибленню розуміння психологічних механізмів професійного функціонування, адаптації та психологічної стійкості фахівців екстремальних видів діяльності.

Для вивчення взаємозв'язку емоційних, когнітивних та соціально-комунікативних феноменів особистості фахівців екстремальних видів діяльності нами було проведено емпіричне дослідження емоційного

вигорання, соціального інтелекту, критичного мислення та апперцепції зазначених фахівців. Дослідження на проводилося на вибірці з 80 осіб, з яких було сформовано дві групи досліджуваних: експериментальна група – 40 військовослужбовців та правоохоронців (чоловіки 22–45 років); контрольна група – 40 фахівців соціономічного профілю (психологи, соціальні працівники, педагоги, медики віком 23–50 років). Для дослідження використано методику «Діагностика професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон», «Тест соціального інтелекту Дж. Гілфорда – М. Саллівена», «Тест критичного мислення Ватсона–Глейзера» та «Тематичний апперцепційний тест Г. Мюррея (ТАТ)». Для статистичної обробки даних застосовано кореляційний аналіз Пірсона та t-критерій Стьюдента.

За результатами дослідження було здійснено порівняльний аналіз показників всіх методик у двох групах досліджуваних, з якого виявлено, що, фахівці екстремальних видів діяльності (військовослужбовці і правоохоронці) демонструють вищий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та більш низький рівень редукції особистих досягнень. Соціономічні фахівці, навпаки, мають вищі результати за соціальним інтелектом та критичним мисленням. Це свідчить про роль когнітивних і соціальних навичок у зниженні стресових наслідків професійної діяльності та запобіганню синдрому емоційного вигорання. Проте, за рівнем апперцепції (індексу суб'єктивності сприйняття) значимих відмінностей у досліджуваних двох груп не виявлено.

Результати кореляційного аналізу показали, що для фахівці екстремальних видів діяльності (табл. 1) характерні сильніші прямі зв'язки між емоційним вигоранням та апперцепцією ($r=0,44$, $p<0,05$), тоді як у соціономічних фахівців (табл. 2) більш виражений зв'язок між критичним мисленням і соціальним інтелектом ($r=0,46$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що когнітивно-аналітичні навички у соціономічних професіях мають компенсаторну роль, тоді як військові і правоохоронці частіше інтерпретують події через призму емоційного досвіду.

Проведене дослідження підтвердило існування взаємозв'язків між емоційними, когнітивними та соціально-комунікативними феноменами особистості фахівців екстремальних видів діяльності. Розвинені когнітивно-аналітичні, соціально-комунікативні та ситуаційно-поведінкові навички сприяють зниженню рівня емоційного виснаження, натомість підвищена суб'єктивність сприйняття і його залежність від попереднього досвіду збільшує ймовірність розвитку у особистості синдрому емоційного вигорання.

Таблиця 1 – Кореляційні зв'язки між основними діагностичними показниками (група військовослужбовців і правоохоронців, n=40)

Показники	Загальний індекс синдрому вигоряння	Рівень розвитку соціального інтелекту	Критичне мислення	Аперцепція
Загальний індекс синдрому вигоряння	1	–0,58**	–0,42*	0,44*
Рівень розвитку соціального інтелекту	–0,58**	1	0,35*	–0,27
Критичне мислення	–0,42*	0,35*	1	–0,24
Апперцепція	0,44*	–0,27	–0,24	1

Примітка:** - $p < 0,01$; * - $p < 0,05$.

Таблиця 2 – Кореляційні зв'язки між основними діагностичними показниками (група соціономічних фахівців, n=40)

Показники	Загальний індекс синдрому вигоряння	Рівень розвитку соціального інтелекту	Критичне мислення	Аперцепція
Загальний індекс синдрому вигоряння	1	–0,48**	–0,51**	0,32*
Рівень розвитку соціального інтелекту	–0,48**	1	0,46**	–0,18
Критичне мислення	–0,51**	0,46**	1	–0,21
Апперцепція	0,32*	–0,18	–0,21	1

Примітка:** - $p < 0,01$; * - $p < 0,05$.

Подальші дослідження можуть зосереджуватися на динаміці виявлених закономірностей в різних умовах професійної діяльності фахівців екстремальних видів діяльності, а також врахуванні цих закономірностей у розробці та впроваджені ефективних тренінгових програм корекції та профілактики професійного вигорання й інших психологічних деструкцій особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України: монографія. Київ – Кам'янець-Подільський: Медобори, 2006, 2015. 254 с.
2. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 219 с.
3. Lefterov V. O., Timchenko O. V., Tsilmak O. M., Ignatieva I. I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. *World of medicine and biology*. 2020. № 2 (72). С. 85–89. DOI: https://doi.org/10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89
4. Босько В. І., Лефтеров В. О. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика: монографія. Київ: ФОП Гуляєва В. М., 2024. 248 с.

Анатолій Нестер

СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСТВА ТА НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА КРИЗОВИХ ЯВИЩ

Стійкість студентів під час воєнного стану – це здатність адаптуватися до стресу, зберігаючи ментальне здоров'я та навчальну активність. Вона базується на резильєнтності, позитивному мисленні та соціальній підтримці. Студенти демонструють високу гнучкість, поєднуючи навчання з волонтерством, але стикаються з тривогою, виснаженням та потребою в психологічній допомозі.

Понад 40% студентів мають низький рівень резильєнтності до стрес-факторів війни. Поширені емоційна напруга, тривога та втома. Але студенти здатні формувати реалістичні плани та пристосовуватися до нових умов навчання. Важливу роль відіграють позитивне мислення, підтримка викладачів, соціальні зв'язки та розвиток емоційної саморегуляції.

Навчання під час війни пов'язане з ризиками, такими як відсутність безпеки, повітряні тривоги, фінансові складнощі та перебої з навчальним процесом.

Яким чином студентам можна та рекомендується підтримувати стійкість? Одним з шляхів є саморегуляція тобто використання дихальних технік, заземлення та релаксації, та інформаційна гігієна-контроль споживання новин для зменшення емоційного навантаження. Добре може допомогти активність-залучення до волонтерської діяльності або хобі, що допомагає відволіктися та психологічна допомога-звернення до фахівців у разі потреби.

Постійна тривога, невизначеність майбутнього та інформаційне перенасичення посилюють психологічне навантаження на студентів. Війна вносить корективи в життя кожного, і молодь не є винятком. Студенти, як одна з найбільш вразливих соціальних груп, відчувають на собі значні психологічні наслідки цього конфлікту. Тема емоційного виснаження студентів під час воєнних конфліктів набуває особливої актуальності. Війна є складним психологічним випробуванням, яке впливає на всі сфери життя, в тому числі на навчальний процес. Розуміння механізмів виникнення та прояву емоційного виснаження в таких умовах є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки студентів. Емоційне виснаження у студентів під час війни – це складне явище, яке потребує детального дослідження. Розуміння причин та механізмів розвитку цього стану є важливим кроком для розробки ефективних стратегій підтримки студентської молоді [1].

Коли стратегією ворога є налякати нас потугою своєї агресії, викликати у нас паніку, посіяти відчай та зневіру, щоби врешті змусити здатися чи втікати – нашою відповіддю йому є наша стійкість індивідуальна, національна.

Особистість в екстремальних умовах має діяти виважено, зберігаючи психологічну стійкість, адаптивність та вольовий контроль. Ключові дії включають швидку оцінку ситуації, емоційну саморегуляцію (контроль страху), концентрацію на виконанні конкретних завдань, підтримку взаємодії в групі та активну самодопомогу для уникнення стресу.

Основні принципи та дії, які можуть стати визначальними**.** Здатність адаптуватися до нових, важких умов без втрати внутрішнього балансу. Необхідно керувати своїми емоціями, не піддаватися паніці, знижувати рівень психостресу та здатність примусити себе діяти раціонально, долати виклики та загрози.

Дії в групі повинні визначатись принципами взаємодопомоги, чітким розподілом ролей та збереження психологічно здорової атмосфери для високої стійкості. Ступінь особистісної підготовки повинен

визначати високий рівень моральної стійкості, здоров'я та професійних знань (для рятувальників/фахівців).

Алгоритм дій в екстремальній ситуації повинен стати таким. Зупинитися і заспокоїтися, оцінити власні емоції, зробити глибокі вдихи, оцінити ситуацію і визначити джерела загрози та ресурси для порятунку. Скласти план та діяти послідовно, не хаотично, діяти активно-не чекати, а вживати заходів (самодопомога, допомога іншим).

Воєнний конфлікт в Україні є унікальним за своєю тривалістю та масштабами, що змушує фахівців із психічного здоров'я адаптувати свої підходи до надання допомоги в умовах довго-тривалого стресу та ескалації насильства. Психологи та психіатри відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я населення, не лише забезпечуючи медичну допомогу та реабілітацію, а й сприяючи формуванню психічної стійкості та адаптації до нових реалій. На жаль, в умовах нестачі ресурсів, браку кваліфікованих кадрів і необхідності працювати на передовій, фахівці стикаються з численними обмеженнями, які ускладнюють ефективне надання допомоги.

Сучасна психологія пропонує кілька ключових підходів до розуміння цілісності особистості. Психодинамічний підхід підкреслює інтеграцію свідомих і несвідомих аспектів психіки, включаючи захисні механізми, що допомагають адаптуватися до стресу. Когнітивно-поведінкова теорія зосереджується на розвитку адаптивних когнітивних схем і поведінкових стратегій, що забезпечують ефективне реагування на виклики середовища. Гуманістична психологія наголошує на значенні самореалізації та гармонізації внутрішніх мотивацій, що сприяють збереженню особистісної цілісності навіть у найскладніших умовах. Цілісність особистості також тісно пов'язана з концепцією психічної резилієнтності, яка визначається як здатність відновлюватися після травматичних подій, зберігаючи при цьому стабільність особистісної структури. Дослідження показують, що в умовах війни розвиток резилієнтності є ключовим фактором для збереження психічного здоров'я [2]. Воєнні конфлікти створюють специфічні обставини, що вимагають від людини розвитку нових адаптивних стратегій для збереження цілісності. У цьому контексті важливо враховувати не тільки індивідуальні аспекти адаптації, але й роль соціальної підтримки, наявність сенсу та можливості самореалізації в умовах кризи.

Війна породжує екстремальні умови, які становлять значні проблеми для збереження психічної цілісності особистості. Психологи та

психіатри виділяють кілька ключових аспектів, що впливають на психічне здоров'я в умовах війни.

По-перше, це інформаційний вплив. Постійний потік негативних новин та інформації про бойові дії може викликати відчуття тривоги та безпорадності, що впливає на психічне здоров'я. Дослідження показують, що надмірне споживання новин про війну може призвести до підвищення рівня тривоги та стресу серед населення.

По-друге, соціальна ізоляція. Розрив соціальних зв'язків через утрату близьких або вимушене переселення може призвести до почуття самотності та депресії. Втрата соціальної підтримки внаслідок війни корелює з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів у постраждалих.

По-третє, постійна загроза життю. Невизначеність та небезпека можуть спричиняти хронічний стрес, що проявляється тривогою, порушеннями сну та іншими психосоматичними симптомами. Постійна загроза життю під час війни асоціюється з розвитком тривожних розладів та порушень сну у цивільного населення.

Вчетверте, втрата контролю. Відчуття безсилля перед обличчям війни може призвести до зниження самооцінки та мотивації, що ускладнює адаптацію до нових умов. Дослідження вказують на те, що втрата відчуття контролю над ситуацією може сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу в постраждалих від війни. Розуміння цих викликів є важливим для розроблення ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки постраждалих від війни. Врахування інформаційного впливу, відновлення соціальних зв'язків, управління хронічним стресом та підвищення відчуття контролю можуть сприяти збереженню психічної цілісності особистості в умовах війни.

Після завершення воєнних дій відновлення психічної цілісності особистості стає нагальною потребою. Психологічна допомога відіграє ключову роль у цьому процесі, надаючи підтримку та інструменти для адаптації до мирного життя.

Індивідуальні консультації з психологами або психотерапевтами дозволяють постраждалим від війни опрацювати свої переживання, знизити рівень тривоги та депресії. Такі сесії забезпечують безпечне середовище для вираження емоцій та думок, що сприяє внутрішньому зціленню.

Групова терапія надає можливість поділитися досвідом з іншими, хто пережив подібні ситуації. Це сприяє створенню відчуття спільності, знижує почуття ізоляції та надає взаємну підтримку учасникам.

Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом лікування психічних розладів, пов'язаних із війною. Вона допомагає ідентифікувати та змінювати негативні думки, переконання та поведінкові патерни, що перешкоджають адаптації.

Комплексні реабілітаційні програми включають фізіотерапію, арт-терапію, музикотерапію та інші методи, що сприяють відновленню цілісності особистості. Ці заходи допомагають знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та сприяти соціальній адаптації. Підготовка кваліфікованих спеціалістів, здатних надавати психологічну допомогу постраждалим від війни, є важливим аспектом. Це включає навчання методам кризової інтервенції, розуміння специфіки воєнних травм та розвиток навичок емпатії. Доступ до якісної психологічної допомоги є фундаментальним для відновлення психічної цілісності особистості після війни. Це не тільки сприяє поліпшенню якості життя постраждалих, але й допомагає у відновленні соціальної структури суспільства загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. URL: https://reicst.com.ua/pmtp/article/download/2025-7-10-01/2025-7-10-01/1574
2. Романчук О. Психологічна стійкість українців в умовах війни. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.

Елліна Панасенко

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КРИЗИ: ВІД СТРЕСОВОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Актуальність проблеми психологічних ресурсів особистості в умовах війни та кризи зумовлена масштабним впливом воєнних подій на психоемоційний стан людини, її здатність до саморегуляції, адаптації та збереження внутрішньої стійкості. Тривале перебування в ситуації небезпеки, невизначеності, втрат і соціальної нестабільності посилює ризики стресової дезадаптації, емоційного виснаження, тривожності, порушення відчуття безпеки та зниження життєвої активності. Водночас саме психологічні ресурси особистості виступають внутрішніми й соціально опосередкованими механізмами подолання кризових впливів, підтримання психічного здоров'я та поступового відновлення.

Війна як екстремальна соціально-психологічна реальність істотно змінює умови життєдіяльності особистості, актуалізуючи проблеми виживання, безпеки, втрат, невизначеності майбутнього та порушення звичного способу життя. У таких умовах психіка людини зазнає інтенсивного навантаження, що може виявлятися у формі гострих і хронічних стресових реакцій, емоційної нестабільності, тривожності, виснаження, зниження мотивації, порушення сну, соціального відсторонення або втрати відчуття контролю над власним життям. Стресова дезадаптація виникає тоді, коли інтенсивність зовнішніх загроз перевищує наявні адаптаційні можливості особистості, а звичні способи подолання труднощів виявляються недостатніми.

У цьому контексті психологічні ресурси особистості постають як сукупність внутрішніх і зовнішніх опор, що забезпечують здатність людини витримувати кризові впливи, зберігати функціональність, відновлювати емоційну рівновагу та знаходити конструктивні способи подолання складних життєвих обставин. До таких ресурсів належать психологічна стійкість, саморегуляція, оптимістичне ставлення до майбутнього, здатність до рефлексії, смисложиттєві орієнтації, віра у власну ефективність, підтримувальні соціальні зв’язки, досвід подолання труднощів, духовні й ціннісні орієнтири. Психологічні ресурси не усувають сам факт травматичного впливу, однак допомагають особистості не зруйнуватися під його тиском і поступово відновлювати внутрішню цілісність.

Вітчизняні дослідники Н. Корольова, Л. Матохнюк та А. Таран акцентують увагу на психологічній стійкості молоді в умовах військової агресії, підкреслюючи її значення як здатності особистості зберігати відносну емоційну рівновагу, адаптуватися до складних обставин і підтримувати активність у ситуації загрози [1]. Психологічна стійкість у цьому аспекті не означає відсутності страху, тривоги, болісних переживань, вона виявляється у здатності людини усвідомлювати власні емоції, приймати реальність, мобілізувати внутрішні ресурси, звертатися по підтримку й поступово відновлювати здатність до діяльності.

Важливим ресурсом у подоланні стресової дезадаптації є емоційна саморегуляція. В умовах війни людина часто перебуває у стані підвищеної напруги, гіперконтролю, очікування небезпеки або емоційного виснаження. Тому здатність розпізнавати власні емоції, знижувати інтенсивність тривоги, використовувати техніки стабілізації, підтримувати режим дня, зберігати базову фізичну активність і відновлювати

сон має принципове значення для психоемоційного відновлення. Емоційна саморегуляція є не лише індивідуальною навичкою, а й передумовою збереження соціальних зв'язків, професійної активності та здатності приймати рішення в умовах невизначеності.

Окреме місце серед психологічних ресурсів займає соціальна підтримка. Війна часто руйнує звичні форми взаємодії, провокує ізоляцію, вимушене переміщення, розрив соціальних контактів, втрату стабільного середовища. Саме тому підтримка родини, друзів, професійної спільноти, волонтерських ініціатив, освітнього чи робочого колективу стає важливим чинником збереження психічного здоров'я. Відчуття належності до спільноти, можливість бути почутим, отримати допомогу або самому бути корисним іншим зменшують переживання безпорадності й посилюють відчуття особистісної значущості.

Сучасні науковці В. Степаненко, О. Злобіна, Є. Головаха, С. Дембіцький та Л. Найдьонова розглядають стрес, спричинений війною, у взаємозв'язку з ресурсами соціально-психологічної стійкості, наголошуючи на важливості не лише індивідуальних, а й колективних чинників подолання кризових впливів [3]. Це дає підстави стверджувати, що психоемоційне відновлення особистості не може розглядатися виключно як внутрішній процес. Воно значною мірою залежить від соціального середовища, рівня підтримки, довіри, солідарності, інформаційної безпеки та наявності доступних форм психологічної допомоги.

Важливим аспектом переходу від стресової дезадаптації до психоемоційного відновлення є активізація смислових ресурсів особистості. У кризових ситуаціях людина часто стикається з руйнуванням звичних життєвих планів, утратою передбачуваності та необхідністю переоцінки власного досвіду. Смисложиттєві орієнтації допомагають зберегти внутрішню опору, визначити пріоритети, підтримати мотивацію до дії та знайти психологічне підґрунтя для подальшого життя.

Психологічна допомога особам, які перебувають у стані стресової дезадаптації, має будуватися як послідовний, науково обґрунтований і ресурсно орієнтований процес, спрямований на поступове відновлення емоційної рівноваги, когнітивної цілісності, поведінкової організованості та соціальної активності людини. У такому підході важливо враховувати, що дезадаптація не є лише ситуативною реакцією на стрес, а часто охоплює різні рівні функціонування особистості – від фізіологічного напруження й емоційної нестабільності до порушення життєвих планів, втрати відчуття контролю та зниження здатності до конструктивної взаємодії з оточенням.

На першому етапі психологічної допомоги пріоритетного значення набуває стабілізація психоемоційного стану людини (зниження інтенсивності гострої тривоги, напруження, страху, панічних реакцій, емоційного виснаження або відчуття внутрішньої розгубленості). На цьому етапі доцільними є психоедукація щодо природи стресу, нормалізація типових реакцій на кризові події, дихальні та стабілізаційні вправи, техніки заземлення, відновлення базового режиму сну, харчування, рухової активності та повсякденної структурованості.

Другий етап передбачає глибшу роботу з емоційними переживаннями, які підтримують стан дезадаптації (тривога, провина, сором, гнів, безпорадність, розчарування, втрата довіри до себе, інших людей або майбутнього). Особливу увагу слід приділяти дезадаптивним переконанням, які виникають або посилюються внаслідок кризового досвіду: «я не впораюся», «я нічого не контролюю», «світ небезпечний», «майбутнє неможливе», «я залишився сам». Психологічна робота на цьому етапі спрямовується на поступове усвідомлення цих переконань, їх переосмислення, розвиток більш реалістичного бачення ситуації та формування конструктивних способів емоційного реагування.

На третьому етапі акцент переноситься на відновлення особистісних ресурсів, життєвої активності та здатності людини до самопідтримки (актуалізація внутрішніх опор, розвиток навичок саморегуляції, повернення до значущих видів діяльності, відновлення соціальних контактів, професійних або навчальних планів, формування нової життєвої перспективи). Важливим завданням є допомога людині у відновленні відчуття власної ефективності, цінності, здатності впливати на своє життя навіть в умовах обмежень і невизначеності. На цьому етапі доцільними є ресурсно орієнтовані техніки, робота зі смислами, планування малих досяжних кроків, підтримка соціальної включеності, розвиток копінг-стратегій і зміцнення психологічної стійкості.

В. Содолевська у дослідженні, присвяченому посиленню психологічної резильєнтності та зниженню дезадаптації молодих людей, які зазнали впливу війни, підкреслює значущість цілеспрямованих психологічних втручань, орієнтованих на розвиток стійкості й адаптивних способів подолання стресу [2]. Це підтверджує, що психологічні ресурси можуть не лише спонтанно активізуватися в кризі, а й цілеспрямовано розвиватися через психоедукацію, тренінгові програми, ресурсно-орієнтовані інтервенції, групову підтримку, практики саморегуляції та формування навичок конструктивного копінгу.

Відтак, психологічні ресурси особистості в умовах війни та кризи є ключовими чинниками подолання стресової дезадаптації й забезпечення психоемоційного відновлення. Вони охоплюють індивідуальні, емоційно-регулятивні, когнітивні, смислові та соціальні складники, що взаємодіють між собою й формують основу психологічної стійкості. Перехід від дезадаптації до відновлення можливий за умови своєчасної психологічної підтримки, активізації внутрішніх ресурсів, зміцнення соціальних зв'язків і створення безпечного середовища, у якому людина поступово повертає здатність до саморегуляції, діяльності, довіри та життєвої перспективи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корольова Н. Д., МатохнюкЛ. О., Таран А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2025. С. 72–79. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).8.
2. Sodolevska V. Enhancing psychological resilience and reducing maladaptation in war-exposed young adults: a randomized controlled trial in Ukraine. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. Vol. 10. № 2. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i2.574.
3. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 22–39. DOI: https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.022

Ігор Приходько, Яніна Мацегора

СПРИЙНЯТТЯ АРМІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІСЛЯ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ З ПРОЯВАМИ ДЕЗАДАПТИВНОСТІ ТА МОРАЛЬНОЇ ТРАВМИ

Одним із найважчих випробувань для учасників бойових дій є моральні страждання, які виникають внаслідок пережитого травматичного стресу [1]. Військовослужбовці спостерігають загибель побратимів, цивільних людей, дітей, їх страждання та усю несправедливість війни. Для багатьох значним випробуванням стає використання зброї на ураження, особливо при безпосередньому контакті із супротивником. Конструкт моральної травми дослідниками було запропоновано для опису страждань, які переживають деякі ветерани, коли вони під час

бойових дій здійснюють вчинки, що порушують їх переконання про власну доброту та доброзичливості світу та можуть підірвати довіру до себе, інших та світу в цілому [2]. Він дає змогу ідентифікувати потенційно травматичні переживання, відмінні від травм, які ґрунтуються на страху, що пов'язані із посттравматичним стресовим розладом.

S. Frankfurt та P. Frazier вважають, що вивчення моральної шкоди має відбуватися за трьома напрямками: визначення, поширеність і потенційні кореляти вчинків (наприклад, військова підготовка, лідерство, бойові дії, особистість); зв'язок між вчинками та синдром моральної травми (наприклад, деморалізація, самопошкодження); механізми генезису моральної травми (наприклад, стид, провина, соціальна ізоляція, самозасудження) [3].

У нашому дослідженні взяли участь 336 військовослужбовців-учасників бойових дій, яких було поділено на дві групи: військовослужбовці, що мали ознаки дезадаптивності через порушення моральної нормативності (ПМН) – 59 осіб; та військовослужбовці без ознак дезадаптивності – 277 осіб. Для виявлення особливостей армійських цінностей у комбатантів було використано «Анкету визначення армійських цінностей військовослужбовців» [4]. Для визначення проявлення реакцій дезадаптації у вигляді порушення моральної нормативності було використано методику «Дезадаптивність» [5]. Зазначимо, що шкала «Порушення моральної нормативності» передбачає визначення осіб, в яких з'явилися сумніви щодо доцільності використання норм моралі для регуляції взаємин між людьми. Для визначення зв'язку порушення моральної нормативності з дією бойових стрес-факторів було використано процедуру кореляційного аналізу та методику «Опитувальник стійкості до бойової психічної травматизації» [5]. Порівняння цінностей в досліджуваних групах здійснювалось за допомогою t-критерію Стьюдента.

У таблиці 1 наведено данні взаємозв'язку шкал методики «Дезадаптивність» та методики «Оцінка травматичності бойового досвіду у військовослужбовців».

Як видно із наведених даних, ПМН найбільш щільно пов'язані із «Несприятливими соціальними умовами виконання бойових завдань» та загальним показником стійкості до бойової психічної травматизації. Вважаємо, що показник ПМН, як показник фрустрації уявлення про доцільність використання моральних норм для регуляції соціальної взаємодії внаслідок участі в бойових діях, може розглядатися як один із показників отримання моральної травми військовослужбовцями.

Таблиця 1 – Взаємозв'язок шкал методики «Дезадаптивність» та методики «Опитувальник стійкості до бойової психічної травматизації» у військовослужбовців – учасників бойових дій

Шкали	Несприятливі соціальні умови виконання бойових завдань	Конкретні бойові умови, що стають травматичними	Несприятлива соціальна ситуація участі в бойових діях	Внутрішні ресурси стійкості – професійна та психологічна підготовка	Зовнішній ресурс-дружба, повага	Загальний показник стійкості до бойової психічної травматизації
«Дезадаптивність»						
Порушення поведінкової регуляції	0,55***	0,29***	0,26***	-0,15**	-0,17**	0,40***
Вірогідність вчинення сїцидальних спроб	0,44***	0,13*	0,20***	-0,20***	-0,21***	0,41***
Порушення моральної нормативності	0,39***	0,16**	0,23***	-0,09	0,00	0,37***
Втрата комунікативного потенціалу	0,32***	0,14*	0,19***	-0,09	-0,27***	0,36***
Загальний показник дезадаптивності	0,50***	0,22***	0,27***	-0,16**	-0,20***	0,42***

Примітка: *p≤0,05; **p≤0,01; ***p≤0,001.

Узагальнені результати оцінювання армійських цінностей (середні значення та ієрархія) в порівнюваних групах наведено у таблиці 2.

Як видно із наведених даних, порівнювані групи мають подібні ієрархії. Зокрема в обох групах перші позиції належать цінностям фізичної та моральної сміливості. Проте у військовослужбовців з ПМН «Моральна сміливість» є значно піднесеною над усіма іншими (7,39±2,59). За цим показником вони на статистично значимому рівні відрізняються від військовослужбовців, в яких відсутні ПМН (t = 3,37; p≤0,01). Описуючи ієрархію армійських цінностей військовослужбовців з ПМН, слід додати, що за значно піднесеною «Моральною сміливістю» в них йде тріада цінностей з підвищеними показниками: «Фізична сміливість» (6,06±3,19), «Командність» (5,83±2,71) та «Чесність» (5,67±3,07). Усі інші цінності в цій групі мають показник у діапазоні від 4,78±2,56 («Гідність») до 4,22±3,17 («Професійність»). В їх ієрархії відсутнє знецінення цінності «Воля» (4,33±3,51), яке характерне для військовослужбовців без ознак ПМН, в яких показники «Волі» (3,50±3,29) значно відстають від інших цінностей. Серед інших особливостей ієрархій армійських цінностей у військовослужбо-

вців з ПМН є значно вища позиція цінності «Гідність» та значно менша позиція цінності «Професійність». Так, у цих військовослужбовців «Гідність» посідає 5 позицію на відміну від 9 у військовослужбовців без ознак дезадаптації. В той час як «Професійність», яка в групі без ПМН посідає 6,5 позицію, в групі з ПМН їй належить останнє місце в ієрархії армійських цінностей. По суті в цих двох ієрархіях є певне протиставлення «Гідності» та «Професійності». Так, для одних важливо залишатися відповідним своїм уявленням про людські цінності, а іншим більш важливим є відповідати професійним викликам.

Таблиця 2 – Середні значення та ієрархія армійських цінностей у військовослужбовців – учасників бойових дій з ознаками ПМН та без них

Армійські цінності	Групи				Значущість розбіжностей	
	Військовослужбовці без ознак ПМН		Військовослужбовці з ознаками ПМН			
	середні	ранги	середні	ранги	t	p
Фізична сміливість	5,77±2,99	2	6,06±3,19	2	0,62	-
Моральна сміливість	6,09±3,09	1	7,39±2,59	1	3,37	0,01
Дисциплінованість	5,03±3,11	6,5	4,56±3,48	8	0,96	-
Самодисциплінованість	4,90±2,89	8	4,72±3,49	6	0,37	-
Чесність	5,12±2,89	5	5,67±3,07	4	1,26	-
Гідність	4,68±2,89	9	4,78±2,56	5	0,27	-
Командність	5,59±2,91	4	5,83±2,71	3	0,63	-
Вірність	5,73±3,13	3	4,67±2,06	7	3,25	0,01
Стійкість	4,52±3,04	10	4,33±3,03	9,5	0,44	-
Воля	3,50±3,29	11	4,33±3,51	9,5	1,66	0,1
Професійність	5,03±3,47	6,5	4,22±3,17	11	1,74	0,1

Як бачимо із наведених даних, ієрархія армійських цінностей військовослужбовців з ознаками ПМН свідчить, що для них важливим є залишатися навіть в умовах війни людяним і небайдужим, поважати свого товариша і бути готовим віддати за нього життя. Вони більше спрямовані на те, що навіть у бойових умовах відповідати своїм уявленням про людяність, ніж діяти професійно. І навіть за цих умов вони приймають всю відповідальність за свої дії на себе, не використовують дію за наказом чи вимушеними обставинами, як виправдання своїм вчинкам, що, вірогідно, і стає причиною порушення їх психічного здоров'я і появи ознак дезадаптації. Нами було підтверджено, що показник ПМН, як і описують дослідники моральної травми, є найбільш щільно пов'язаним із несприятливим соціальним ставленням під час виконання бойових завдань, і слабо пов'язаний із безпо-

середньою загрозою для життя військовослужбовця. Підтримка рідних, друзів не є ресурсом для подолання ПМН.

У структурі армійських цінностей у військовослужбовців з ПМН непохитне уявлення про себе, як про надійну і порядну людину не лише посідає провідне місце, а й є ресурсом для прояву фізичної сміливості, тобто сміливість заради людяності. Вони усвідомлюють, що взяття на себе цілковитої відповідальності за свої дії під час війни робить їх нестійкими до дії бойових стрес-факторів, веде їх до страждань: страждання, як плата за власну людяність, є складовою їх структури цінностей.

Отже, глибина та сталість переконань про власну надійність, людяність, відповідальність, нездатність перекладати відповідальність за вчинене під час бойових дій на непереборні зовнішні обставини чи наказ командира, може стати підставою для порушення моральної нормативності, як одного із показника дезадаптивності, та призвести до порушення психічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Особливості військових цінностей у військовослужбовців-учасників бойових дій з порушенням моральної нормативності. *Честь і закон.* 2023. № 2 (85). С. 109–119. DOI: https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/2/85/282630
2. Wiinikka-Lydon J. Critiquing the Subject of Moral Injury. Journal of Military Ethics, 2022. № 21 (1). P. 39–55. DOI: https://doi.org/10.1080/15027570.2022.2050527
3. Frankfurt S., Frazier P. A Review of Research on Moral Injury in Combat Veterans. *Military Psychology*. 2016. № 28 (5). P. 318–330. DOI: https://doi.org/10.1037/mil0000132
4. Prykhodko I., Matsehora Y., Kolesnichenko O., Prikhodko A., Bolshakova A., Bilyk O., Slurdenko D. Army Values of the Ukrainian Soldier: Its Contents and Its Assessment by Combatants. Journal of Military Ethics. 2025. № 24 (1). P. 86–100. DOI: https://doi.org/10.1080/15027570.2025.2468015
5. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / О. С. Колесніченко, І. І. Приходько, Я. В. Мацегора, Н.В. Юр'єва, А. А. Лиман, М. С. Байда; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2020. 388 с.

Andrzej Sęk

UKRAINA DZIŚ – WYZWANIA, KONSEKWENCJE, PERSPEKTYWY

Wprowadzenie

Jak wiadomo, w nocy z 23 na 24 lutego 2022 roku prezydent Federacji Rosyjskiej Władimir Putin wygłosił orędzie do narodu, w którym ogłosił rozpoczęcie tzw. „specjalnej operacji wojskowej" na terytorium Ukrainy. Według oficjalnej narracji władz rosyjskich celem tej operacji miała być „ochrona ludności Donbasu przed ludobójstwem", a także „demilitaryzacja i denazyfikacja Ukrainy".

Jako jedną z podstaw podjęcia działań zbrojnych wskazano rzekome prośby o pomoc ze strony samozwańczych „republik ludowych" w Doniecku i Ługańsku[1] oraz deklarowaną konieczność ochrony ludności cywilnej, która – według rosyjskich władz – miała być od 2014 roku ofiarą działań władz w Kijowie określanych jako „ludobójstwo". W orędziu zapowiedziano również pociągnięcie do odpowiedzialności osób, które miały dopuścić się „zbrodni przeciwko ludności cywilnej", w tym obywatelom Federacji Rosyjskiej.

Z perspektywy prawa międzynarodowego oraz stanowiska zdecydowanej większości państw i organizacji międzynarodowych, działania Rosji zostały uznane za akt agresji przeciwko suwerennemu państwu[2]. Władze Ukrainy, jak również Organizacja Narodów Zjednoczonych oraz wiele innych podmiotów międzynarodowych, odrzuciły przedstawione przez Rosję uzasadnienia, wskazując brak podstaw prawnych dla użycia siły zbrojnej.

W literaturze naukowej i analizach politologicznych podkreśla się, że konflikt ten ma złożone przyczyny, obejmujące zarówno kwestie historyczne, polityczne, jak i geostrategiczne, w tym m.in. spór o kierunek integracji Ukrainy z Unią Europejską i NATO, nierozwiązany konflikt w Donbasie od 2014 roku oraz napięcia w relacjach rosyjsko-zachodnich.

[1] Samozwańcze republiki: doniecka i ługańska położone są na terenie wschodniej Ukrainy i obejmują swoim terenem część ukraińskich obwodów: donieckiego i Ługańskiego. Powstanie samozwańczych tworów "przypieczętowano" w maju 2014 roku. W obu republikach 11 maja zorganizowano referenda niepodległościowe, a następnego dnia ogłoszono niepodległość republik. Referenda nie zostały zaakceptowane jako wiążące przez społeczność międzynarodową. Por. też https://www.rmf24.pl/raporty/raport-wojna-z-rosja/news-doniecka-republika-ludowa-i-luganska-republika-ludowa-czym-s,nId,5848169 (dostęp:12.05.2026).

[2] Karta Narodów Zjednoczonych Statut Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości Porozumienie ustanawiające Komisję Przygotowawczą Narodów Zjednoczonych (Dz.U.1947.23.90). Zgodnie z art. 2 ust. 4 karty Wszyscy członkowie powinni w swych stosunkach międzynarodowych powstrzymywać się od stosowania groźby lub użycia siły przeciwko nietykalności terytorium albo niepodległości politycznej któregokolwiek państwa, lub wszelkiego innego sposobu, niezgodnego z zasadami Narodów Zjednoczonych.

Jak trafnie zauważa też prof. Konstantyn Sigow, filozof i politolog z Akademii Kijowsko-Mohylańskiej[3], Europa musi działać szybciej, skuteczniej i bardziej kreatywnie. Efektem powinno być zbudowanie realnej, silnej europejskiej zdolności obronnej przed agresją. Jest to tym bardziej pilne, że sojusz z Białym Domem staje się coraz mniej pewny. Ukraina znajduje się obecnie w stanie głębokiego kryzysu humanitarnego, obejmującego zarówno wymiar fizyczny, jak i psychologiczny, społeczny oraz egzystencjalny. Trwający konflikt zbrojny stanowi istotne zagrożenie dla bezpieczeństwa ludności cywilnej, infrastruktury państwowej oraz stabilności systemów społecznych. Jednocześnie obserwuje się zjawisko intensyfikacji życia wspólnotowego, wzrostu postaw solidarnościowych oraz wzmocnienia więzi społecznych i duchowych.

Wojna w Ukrainie może być analizowana nie tylko w kategoriach konfliktu militarnego, lecz również jako głęboki test człowieczeństwa, moralności i godności ludzkiej. W warunkach długotrwałego zagrożenia egzystencjalnego jednostki i społeczności lokalne stają przed fundamentalnymi pytaniami dotyczącymi zachowania wartości etycznych, odporności psychicznej oraz zdolności do podtrzymywania norm społecznych w sytuacji skrajnej destabilizacji.

Codzienne doświadczenie ludności ukraińskiej wiąże się z koniecznością podejmowania decyzji w warunkach permanentnej niepewności, co prowadzi do redefinicji pojęć takich jak bezpieczeństwo, normalność i przyszłość. W tym sensie konflikt ma charakter długotrwałego „maratonu egzystencjalnego", który obejmuje pokolenia nieprzygotowane na skalę i intensywność współczesnych wyzwań wojennych.

Konsekwencją tych doświadczeń są liczne straty materialne i ludzkie, trauma zbiorowa oraz długofalowe skutki psychologiczne, które będą oddziaływać na społeczeństwo ukraińskie przez wiele lat po zakończeniu działań zbrojnych. Jednocześnie w literaturze przedmiotu podkreśla się, że w sytuacjach ekstremalnych często dochodzi do wzmocnienia mechanizmów współpracy społecznej, wzrostu kapitału społecznego oraz mobilizacji zasobów kulturowych i duchowych, które wspierają przetrwanie wspólnoty.

Wyzwania Ukrainy

1. Pierwszym z najważniejszych wyzwań, przed którymi stoi dziś Ukraina, jest oczywiście kwestia bezpieczeństwa i obrony swojej

[3] https://wiadomosci.onet.pl/tylko-w-onecie/ukrainski-politolog-mowi-o-glebokiej-zmianie-to-sa-poczatki-trzeciej-europy/ww56tlq (dostęp: 12.05.2026).

suwerenności. Państwo ukraińskie od początku konfliktu wykazało ogromną determinację, odporność oraz zdolność mobilizacji społecznej. To postawa, która budzi uznanie na całym świecie. Jednocześnie skala zniszczeń infrastrukturalnych, gospodarczych i społecznych jest ogromna i będzie wymagała wieloletnich działań naprawczych.

2. Drugim wyzwaniem jest kryzys humanitarny. Miliony obywateli zostały zmuszone do migracji, szukając schronienia w krajach europejskich, w tym także w Polsce. Nasz kraj zdał egzamin solidarności, otwierając granice, domy i serca dla tych, którzy uciekali przed wojną. To ważny dowód na to, że w obliczu tragedii potrafimy działać wspólnie ponad podziałami.

3. Konsekwencje wojny odczuwa jednak nie tylko Ukraina. Konflikt wpłynął na całą Europę i świat. Widzimy skutki gospodarcze w postaci wzrostu cen energii, inflacji, zaburzeń w handlu międzynarodowym czy napięć politycznych. Wojna przypomniała nam również, że pokój nie jest stanem danym raz na zawsze. Bezpieczeństwo wymaga stałej troski, odpowiedzialnej polityki i międzynarodowej współpracy.

Jakie są perspektywy?

Przyszłość Ukrainy zależy od wielu czynników:

- sytuacji militarnej, skali dalszego wsparcia międzynarodowego;
- odporności społeczeństwa oraz zdolności do powojennej odbudowy.

Jednak niezależnie od bieżących wydarzeń jedno pozostaje pewne – **Ukraina już dziś udowodniła swoją siłę, determinację i wolę istnienia jako niezależne, demokratyczne państwo. Ukraina nie ma odwrotu, musi obronić swoją niepodległości. Jeśli nie teraz, to kiedy???**

Historia wielokrotnie pokazywała, że najtrudniejsze momenty bywają początkiem wielkich przemian. Ukraina stoi dziś przed ogromnym wyzwaniem, ale również przed szansą na zbudowanie silniejszej przyszłości.

Naszym zadaniem – jako sąsiadów, partnerów i członków wspólnoty europejskiej – jest nie tylko obserwować, lecz także wspierać wszelkie działania prowadzące do pokoju, stabilizacji i odbudowy.

Bo przyszłość Ukrainy jest także częścią przyszłości Europy. Chwała Ukrainie!

Роксолана Сірко, Володимир Слободяник

САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Дослідження самозбережувальної поведінки у вітчизняній психології займає важливе місце серед питань, що стосуються здоров'я, розвитку особистості та життєстійкості індивіда. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що проблематика концептуалізації самозбережувальної поведінки у науковому дискурсі має місце серед низки сучасних вчених та дослідників. Так, Є. Потапчук та Н. Пилявець (2022) [2, с. 219–223] здійснили фундаментальне теоретичне осмислення самозбережувальної поведінки як психологічного феномену, підкреслюючи її адаптивну функцію в умовах загроз і стресу. У подальшій роботі Н. Пилявець (2023) акцентує увагу на вікових особливостях самозбереження студентської молоді, вказуючи на роль когнітивних стилів та мотиваційних установок. Л. Олійник, О. Марциняк-Дорош, О. Медянова, В. Паньковець (2025) розглядають самозбережувальну поведінку особистості як психологічний феномен. В. Слободяник (2025) [5] розглядає самозбереження в умовах невизначеності як динамічну систему реакцій, що залежить від когнітивних, емоційних і соціальних чинників. У співавторстві з Ю. Шевелєвою (2022) [5, с. 27–37] він аналізує специфіку самозбереження у фахівців екстремальних професій, що дозволяє розширити поняття до професійно-мотиваційного рівня. Р. Сірко та В. Слободяник (2024) [6, с. 1623–1631] досліджують вплив війни на формування самозбережувальної поведінки, підкреслюючи роль психологічної гнучкості та стресостійкості. Натомість О. Віговська (2014) та Ж. Вірна (2017) вводять поняття конструктивного самозбереження, пов'язуючи його з самореалізацією, ціннісними орієнтаціями та внутрішньою мотивацією. А ось у праці О. Зуба, Ю. Таймасова, А. Турчинова та Л. Алфімової (2019) демонструється, як професійна підготовка може сприяти розвитку самозбережувальних стратегій у майбутніх офіцерів. Філософсько-психологічні засади самозбереження аналізуються у працях В. Maksymchuk, A. Nerubasska та K. Palshkov (2020), які пропонують системний філософський аналіз сучасного суспільства, що дозволяє розглядати самозбереження як екзистенційну потребу. А ось Yu. Sylenko (2024) досліджує індивідуалізацію навчання, що може бути пов'язано з розвитком автономної мотивації до самозбереження [1].

Р. Сірко розглядає теоретичні та практичні підходи до аналізу цього феномена, зокрема на основі української та пострадянської психологічної традиції. Самозбережувальна поведінка обгрунтовується як комплекс дій, орієнтованих на підтримання фізичного і психологічного благополуччя, збереження здоров'я та життя людини в умовах ризику або стресу [3]. Особлива увага приділяється концептуалізації самозбереження в контексті психології здоров'я, а також взаємозв'язку цього феномену з ціннісно-мотиваційною сферою особистості. Відзначено, що українська психологія звертається до дослідження самозбережувальної поведінки як результату взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних факторів. Досвід таких авторів, як Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, І. Булах та О. Донченко, показує, що самозбереження формується на основі внутрішньої мотивації людини, яка, в свою чергу, визначається соціально-культурними, економічними і психологічними умовами життя [2; 4; 6].

Важлива роль самозбережувальних установок в контексті вікових і особистісних особливостей, що впливають на формування поведінкових стратегій у різні періоди життєвого циклу. Йдеться про інтеграцію психології здоров'я, соціальної психології та аксіології для дослідження самозбереження.

Не менш важливими є практичні аспекти застосування отриманих результатів, зокрема використання знань про самозбережувальну поведінку в програмах профілактики ризикованої і девіантної поведінки, а також в реабілітаційних і кризових програмах для осіб, що переживають важкі життєві ситуації; підвищення психологічної культури здоров'я серед населення, що може сприяти розвитку соціально-психологічної безпеки і зниженню рівня стресу в суспільстві.

Особливо актуальні дані виклики для формування самозбереження в Україні під час війни [7].

Незважаючи на висвітлені в науковій літературі ряд аспектів та стратегій самозбереження, війна в Україні виявила низку проблем, які ускладнюють ефективне збереження здоров'я та безпеки громадян, особливо в умовах війни, а саме:

Нестабільність і невизначеність: безперервні бойові дії, економічна нестабільність, руйнування інфраструктури – усе це створює умови для постійного стресу, що погіршує психологічне здоров'я.

Низький рівень підготовки до екстремальних ситуацій: багатьом людям бракує знань і навичок щодо дій у кризових ситуаціях, що ускладнює процес адаптації.

Психологічні наслідки війни: збільшення випадків посттравматичного стресового розладу серед військових та цивільних осіб, який потребує спеціалізованої психотерапевтичної допомоги та підтримки.

Таким чином, самозбережувальна поведінка в умовах війни в Україні є багатогранним процесом, що охоплює фізичне, психологічне та соціальне здоров'я особистості.

Отже, дослідження самозбережувальної поведінки має велике значення для розвитку психології, оскільки дозволяє визначити нові методи підтримки психічного здоров'я та формування життєстійкості особистості в умовах сучасного соціуму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марциняк-Дорош О. М., Прокоф'єва О.О., Кирилішина М. Г., Слободяник В. І., СіркоР. І. Особливості формування самозбережувальної поведінки особистості у упроцесі схематерапії та терапії прийняття та відповідальності (ACT). Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. № 9 (55). С. 1411–1423. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1411-1423
2. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 219–223. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.37
3. Сірко Р. І. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах: монографія. Львів: ГАЛИЧ-ПРЕС, 2017. 482 с.
4. Слободяник В. Психологічні особливості прояву самозбережувальної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* Серія «Педагогіка. Психологія». 2025. № 7. С. 208–213. DOI: https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-1.28
5. Слободяник В., Шевелєва Ю. Теоретичні засади самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремального виду діяльності. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 27–37. DOI: https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.2.02
6. Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психологічні особливості формування самозбережувальної поведінки у фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 6 (34). С. 1623–1631. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-6(34)-1623-1631
7. Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психолінгвістичні особливості деяких понять екстремальної психології. *Юридична психологія*. 2022. № 1 (30). С. 48–53. DOI: https://doi.org/10.33270/03223001.48

Яна Пономаренко, Аріна Бігуняк

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна суттєво трансформувала психологічний зміст професійної діяльності працівників сектору безпеки і оборони України, зокрема працівників поліції, професійне функціонування яких дедалі більше відбувається в умовах пролонгованої невизначеності, високого рівня ризику, емоційного напруження та постійної зміни оперативної обстановки. У сучасних реаліях невизначеність перестає бути ситуативним чинником професійної діяльності й набуває ознак стійкого психологічного контексту, в межах якого відбувається прийняття рішень, професійна взаємодія та реалізація службових завдань. За таких умов особливої актуальності набуває проблема внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які забезпечують здатність працівника поліції підтримувати професійну ефективність, психологічну стійкість та адаптивність в умовах тривалого стресового впливу. Одним із таких ресурсів виступає толерантність до невизначеності як інтегративна особистісна характеристика, пов’язана зі здатністю конструктивно функціонувати в ситуаціях неоднозначності, дефіциту прогнозованості та нестабільності зовнішніх умов.

Професійна діяльність працівників поліції в умовах воєнного стану характеризується високою динамічністю, непередбачуваністю та постійною зміною оперативної обстановки. Виконання службових завдань у ситуаціях ризику, загрози життю, дефіциту часу та інформації супроводжується значним психоемоційним навантаженням і потребує від поліцейського не лише належної професійної підготовки, а й сформованої системи внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність до ефективного функціонування в умовах невизначеності. У цьому контексті особливого значення набуває проблема толерантності до невизначеності як психологічної характеристики, що визначає особливості реагування особистості на неоднозначність, нестабільність і непрогнозованість професійних ситуацій.

Психологічна складність професійної діяльності працівників поліції в умовах війни значною мірою зумовлюється необхідністю постійного функціонування в ситуаціях неоднозначності та неповної визначеності, коли стандартні алгоритми професійного реагування втрачають свою ефективність або потребують швидкої адаптації від-

повідно до змін оперативної ситуації. У таких умовах професійне навантаження виходить за межі фізичного чи організаційного аспекту та набуває вираженого особистісно-психологічного характеру, оскільки поліцейський змушений одночасно підтримувати емоційну врівноваженість, здатність до раціонального аналізу ситуації та готовність до прийняття рішень за умов обмеженої прогнозованості наслідків власних дій. Саме тому толерантність до невизначеності доцільно розглядати як важливий механізм внутрішньої психологічної регуляції, що забезпечує здатність працівника поліції зберігати професійну надійність, адаптивність поведінки та ефективність службової діяльності в умовах пролонгованого стресового впливу.

Проблема толерантності до невизначеності останніми роками привертає значну увагу психологічної науки, насамперед у контексті досліджень адаптаційних ресурсів особистості, психологічної стійкості, життєздатності та професійного функціонування в кризових умовах. Толерантність до невизначеності розглядається як інтегративна особистісна властивість, що визначає здатність людини конструктивно сприймати ситуації неоднозначності без надмірного зростання тривоги, емоційної дезорганізації чи поведінкової ригідності. Йдеться не лише про пасивне «витримування» невизначеності, а про здатність підтримувати продуктивність діяльності, когнітивну гнучкість і контроль емоційних реакцій в умовах відсутності чітких прогнозів та стабільності.

Для професійної діяльності поліцейських така характеристика має принципове значення. Специфіка правоохоронної діяльності передбачає необхідність постійного функціонування в ситуаціях, де події можуть розвиватися непередбачувано, а наслідки прийнятих рішень нерідко мають високий рівень відповідальності та ризику. Водночас в умовах воєнного стану невизначеність набуває не ситуативного, а хронічного характеру, що суттєво підвищує навантаження на адаптаційні механізми особистості. У таких умовах низький рівень толерантності до невизначеності може спричиняти посилення внутрішньої напруги, зростання тривожності, емоційне виснаження, ригідність поведінкових стратегій і труднощі професійної адаптації.

У дослідженні С. Бойчук встановлено, що поліцейські підрозділів КОРД із вищими показниками життєздатності характеризуються більшою готовністю до змін та вищим рівнем толерантності до невизначеності [1]. Отримані результати дозволяють розглядати толерантність до невизначеності як важливий психологічний ресурс, пов’язаний зі здатністю особистості підтримувати ефективність фун-

кціонування в екстремальних умовах професійної діяльності. У цьому аспекті толерантність до невизначеності виступає не лише індивідуально-психологічною особливістю, а й чинником професійної надійності, психологічної стійкості та адаптивності працівників поліції.

Важливим аспектом дослідження толерантності до невизначеності є її зв'язок із професійним самоздійсненням працівників поліції та їх здатністю ефективно функціонувати в умовах постійних змін і професійних викликів [3]. В умовах реформування правоохоронної системи, трансформації безпекового середовища та воєнного стану професійна ефективність поліцейського дедалі більше залежить від здатності адаптуватися до нестабільних умов діяльності, конструктивно реагувати на невизначеність, підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та зберігати продуктивність професійного функціонування в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Суттєвий науковий інтерес становить також проблема взаємозв'язку толерантності з антикриххістю особистості поліцейського. У дослідженні А. Шиліної та співавторів підкреслюється роль комунікативної толерантності як психологічного чинника, що сприяє адаптивності та ефективності професійної взаємодії працівників поліції в умовах стресу й невизначеності [4]. У контексті сучасних безпекових викликів антикриххість особистості поліцейського проявляється не лише у здатності протистояти негативним впливам, а й у можливості зберігати професійну продуктивність, психологічну гнучкість і внутрішню цілісність в умовах постійної зміни обставин.

Водночас проблема толерантності до невизначеності потребує розгляду і в контексті психологічної готовності працівників поліції до дій в екстремальних умовах служби. Психологічна готовність є складним багаторівневим утворенням, яке охоплює мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти професійного функціонування. Її важливою ознакою є здатність особистості підтримувати контроль над власним психоемоційним станом, ефективно діяти в умовах ризику та зберігати професійну надійність незалежно від складності ситуації [2]. Саме тому толерантність до невизначеності доцільно розглядати як один із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує підтримання психологічної готовності працівників поліції в умовах воєнного стану.

Особливого значення в цьому контексті набуває здатність поліцейського до психологічної саморегуляції. Високий рівень толерантності до невизначеності пов'язаний із більшою емоційною врівноваженіс-

тю, гнучкістю мислення, здатністю до швидкого аналізу ситуації та прийняття рішень у нестандартних умовах. Натомість низька толерантність до невизначеності часто супроводжується прагненням до надмірного контролю ситуації, труднощами адаптації до змін і тенденцією до фіксації на негативних сценаріях розвитку подій. У професійній діяльності працівників поліції це може негативно позначатися на якості оперативного реагування, комунікації та загальній ефективності виконання службових завдань.

Таким чином, в умовах воєнного стану толерантність до невизначеності набуває значення важливого психологічного ресурсу особистості працівника поліції, що забезпечує підтримання професійної ефективності, психологічної стійкості та адаптивності в ситуаціях підвищеного ризику й непередбачуваності. Її розвиток доцільно розглядати як один із перспективних напрямів психологічного забезпечення професійної діяльності поліцейських, а також як важливу складову формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах служби. У сучасних умовах професійної діяльності працівників поліції ця характеристика виступає не лише чинником успішної адаптації до кризових обставин, а й важливою передумовою збереження особистісної цілісності, професійного функціонування та психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бігуняк А. О. Психологічна готовність працівників поліції до дій в умовах ризику та екстремальної професійної діяльності. *Психологічні читання*: матеріали XI наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Харків, 6 лют. 2026 р.) / МВС України; Харків. нац. ун-т внутр. справ; Нац. акад. правових наук України. Харків: ХНУВС, 2026. С. 36–38. URI: https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/24849
2. Бойчук С. С. Комплексне дослідження готовності до змін і толерантності до невизначеності у поліцейських КОРД із різним рівнем життєздатності. *Право і безпека*. 2021. № 3 (82). С. 58-69. URL: https://doi.org/10.32631/pb.2021.3.06
3. Пономаренко Я. С. Професійне самоздійснення поліцейських в контексті їх готовності до інноваційної діяльності та толерантності до невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. № 13. С. 123-129. URL: https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.15
4. Шиліна А. А., Греса Н. В., Пономаренко Я. С. Комунікативна толерантність поліцейських різного віку у контексті антикрихкості. *Ментальне здоров'я.* 2025. № 4. С. 235–240. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.39

Ольга Борисюк

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Сучасні соціальні реалії, зокрема воєнний стан, зумовлений повномасштабною агресією Росії проти України, підвищений рівень суспільної напруженості та зростання конфліктності міжособистісних взаємодій, суттєво впливають на характер професійної діяльності поліцейських. Виконання службових обов'язків дедалі частіше відбувається в умовах невизначеності, ризику та психологічного тиску, що зумовлює необхідність швидкого прийняття рішень, емоційної врівноваженості та ефективної взаємодії з різними категоріями населення. У цьому контексті особливого значення набувають соціально-психологічні ресурси особистості, які забезпечують здатність до конструктивної поведінки, попередження ескалації конфліктів та підтримання професійної ефективності.

Проблема функціонування особистості в умовах складної соціальної взаємодії широко представлена у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, зокрема Л. Карамушки, Л. Орбан-Лембрик, В. Казміренка, Н. Коломінського, Ю. Трофімова, В. Ортинського та інших, які акцентують увагу на ролі саморегуляції, емоційної стійкості, рефлексивності та комунікативної компетентності як ключових чинників ефективної поведінки особистості [2; 5]. Значний науковий інтерес становлять також дослідження управлінської компетентності, у межах яких вона розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує ефективність професійної діяльності [1; 2; 3]. Водночас питання соціально-психологічних ресурсів особистості поліцейського саме в умовах конфліктної взаємодії потребує подальшого теоретичного осмислення. Сучасні міжнародні дослідження також акцентують увагу на ролі психологічної стійкості та здатності до адаптації в умовах війни та кризових ситуацій. Зокрема, у працях С. Хобфолл підкреслюється значення ресурсного підходу, відповідно до якого саме наявність і збереження психологічних ресурсів визначає ефективність подолання стресу, конфліктів і травматичних подій [6].

Особистість поліцейського в соціально-психологічному вимірі виступає активним суб'єктом взаємодії, який не лише реагує на зовнішні впливи, але й здійснює свідому регуляцію власної поведінки відповідно до професійних вимог і ситуаційних викликів. Конфліктна взаємодія, що є невід'ємною складовою професійної діяльності, харак-

теризується протистоянням інтересів, високим рівнем емоційної напруженості та необхідністю оперативного реагування. У таких умовах ефективність поведінки значною мірою визначається рівнем розвитку соціально-психологічних ресурсів особистості.

Одним із ключових ресурсів виступає саморегуляція, яка забезпечує контроль емоційних реакцій і поведінки, дозволяє уникати імпульсивних дій та підтримувати професійну ефективність у складних ситуаціях. Завдяки саморегуляції поліцейський здатен знижувати рівень внутрішньої напруги, зберігати здатність до адекватної оцінки ситуації та обирати конструктивні способи реагування.

Тісно пов'язаною з нею є емоційно-вольова стійкість, що визначає здатність протистояти стресу, контролювати агресивні реакції та діяти цілеспрямовано навіть за умов підвищеного психологічного навантаження.

Важливим ресурсом виступає також рефлексивність, яка забезпечує усвідомлення власних дій, емоційних станів і їх впливу на перебіг взаємодії. Рефлексивна здатність дозволяє аналізувати конфліктну ситуацію, оцінювати власну поведінку та коригувати обрані стратегії, що є необхідною умовою конструктивного вирішення конфліктів.

Не менш значущою є комунікативна компетентність, яка виступає ключовим інструментом попередження та подолання конфліктів. Вона передбачає здатність до активного слухання, чіткого й аргументованого висловлення власної позиції, а також врахування емоційного стану співрозмовника, що сприяє зниженню напруженості взаємодії.

Суттєву роль у забезпеченні ефективної поведінки відіграє когнітивна гнучкість, яка дозволяє особистості адаптуватися до змінних умов, переоцінювати ситуацію та знаходити альтернативні способи її вирішення. Гнучкість мислення сприяє вибору адекватних стратегій поведінки, зниженню рівня конфліктності та підвищенню ефективності прийняття рішень.

Отримані теоретичні узагальнення узгоджуються з результатами досліджень управлінської компетентності, зокрема встановлено, що ефективність діяльності фахівців у складних і конфліктних ситуаціях значною мірою визначається рівнем сформованості емоційно-вольового, рефлексивного та операційного компонентів. Управлінська компетентність розглядається як інтегральна властивість особистості, що включає систему знань, умінь і психологічних характеристик, які забезпечують ефективну взаємодію та прийняття рішень у складних умовах [1]. У цьому контексті соціально-психологічні ресу-

рси особистості виступають психологічною основою формування управлінської компетентності поліцейського.

Конфлікт у професійній діяльності поліцейського може виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію. З одного боку, він створює напруження та ризик ескалації, з іншого – виступає умовою прояву професійної компетентності та особистісної зрілості. Здатність до конструктивного вирішення конфліктів базується на рівні розвитку саморегуляції, емоційної стійкості, рефлексивності та комунікативної компетентності. Таким чином, соціально-психологічні ресурси визначають ефективність поведінки поліцейського в умовах конфліктної взаємодії.

Отже, професійна діяльність поліцейського в сучасних умовах характеризується високим рівнем конфліктності, що зумовлює підвищені вимоги до особистості. Соціально-психологічні ресурси забезпечують ефективну регуляцію поведінки, сприяють конструктивній взаємодії та виступають основою розвитку управлінської компетентності. Розвиток саморегуляції, емоційно-вольової стійкості, рефлексивності, комунікативної компетентності та когнітивної гнучкості є важливою умовою підвищення професійної ефективності поліцейських у ситуаціях конфліктної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисюк О. М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності у майбутніх офіцерів Національної поліції України: дис. … канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2017. 314 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
3. Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Поцюрко О. Ю. Психологія управління: навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 210 с.
4. Коломінський Н. Л. Психологія менеджменту в освіті: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: МАУП, 2000. 286 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ: Либідь, 2004. 576 с.
6. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping / ed. by S. Folkman. New York: Oxford University Press, 2011. P. 127–147.

Галина Брославська, Олена Брославська,
Альона Прокопенко, Ольга Смольякова

ЗДОБУВАЧ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ, ЯКИЙ ВІН?

Уже понад чотири роки триває війна в Україні, розв'язана країною-терористом Росією 24 лютого 2022 року.

Велика кількість жителів нашої держави змушені були залишити свої домівки і шукати прихистку від військової агресії в інших, більш спокійніших, областях України (Львівській, Чернівецькій, Тернопільській, Івано-Франківській, Закарпатській, Київській), а також виїхати до країн Євросоюзу, США, Канади тощо. «За оцінками Світового банку, станом на кінець 2023 року загальна кількість вимушено переміщених осіб становила 82,4 мільйона людей… Війна визначається як організоване насильство…, воно завжди є фізичним і виходить за межі національної держави. [2, с. 43].

Було важко спостерігати за людьми-«біженцями», адже вони не знали, на який період залишали все те, що було ними створене у мирний час. Науковець О. Бабчук у своїх працях пише, що під час війни кожна «людина стикається з високим рівнем невизначеності – неясність щодо власної безпеки, життя близьких, майбутнього. Це активує механізми тривожності та когнітивної напруги. Війна поєднує фізичну небезпеку (поранення, смерть), соціальну дезорганізацію (втрата роботи, житла, розрив соціальних зв'язків) і морально-психологічну травму (втрати, свідчення насильства, порушення етичних норм… Це призводить до тривожності, порушень сну, емоційної нестійкості, проблем із концентрацією та пам'яттю… Війна є одним із найсильніших психотравмуючих факторів сучасності. Вона охоплює не лише фізичну загрозу для життя, але й масштабні соціальні, економічні та психологічні потрясіння» [1, с. 27].

Спостерігаючи за поведінкою та навчальною діяльністю наших здобувачів освіти під час військової небезпеки, а саме студентів Харківщини, ми виявили у них понижені бажання та здатність до навчання, планування, прийняття рішень, концентрації уваги, пам'ять. Студенти неодноразово жалілися на появу у них, під час повітряної тривоги, атак безпілотників та КАБів, ракетних та артилерійських обстрілів, панічних атак, агресивності, підвищеної тривожності, страху за життя і життя близьких – прямих проявів стресової реакції на дії армії країни-агресора. У багатьох учасників освітнього процесу проявлялися соціальні та міжособистісні зміни: зростала недовіра до

оточення, виникали проблеми у відношеннях із рідними та колегами, знизилася соціальна активність (волонтерська та громадська діяльність, участь у самоврядуванні тощо). У більшості із них пропав інтерес до навчання, молодь перестала цікавитися науково-дослідною роботою, не зацікавлена у проведенні культурно-масових заходів, «закинула» спортивну та творчу діяльність.

На основі вищесказаного можна зробити висновок, що «війна є системним та тривалим стресовим фактором, що впливає на особистість протягом місяців і навіть років. Це призводить до хронізації стресової реакції та виснаження психічних ресурсів… Постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування звичного середовища, невизначеність майбутнього та відчуття безсилля створюють комплекс сильних емоційних і психофізіологічних станів » [1, с. 27, 29].

Саме в такий напружений та важкий для нашого суспільства час перед українськими освітянами найбільш актуальними стали такі завдання:

- навчити здобувачів освіти переосмислювати причини виникнення конфліктів, розвитку ненасильницьких стратегій взаємодії, вихованню в них поваги до людської гідності;
- навчити молодь самостійно аналізувати інформацію, протидіяти маніпуляціям і пропаганді;
- сприяти соціальній адаптації, професійній реінтеграції та відновленню почуття компетентності.
- формувати розуміння демократичних цінностей, прав людини, ролі кожного у відбудові держави.

У цей нелегкий час велика увага приділяється освіті через те, що саме завдяки їй молоді передається соціальний та психологічний досвід, цінності миру, емпатії та громадянської відповідальності.

«Освіта забезпечує формування знань, критичного мислення та громадянських компетентностей, що є фундаментом активної соціальної участі та відповідальної поведінки громадян.» [2, с. 102].

Слід пам’ятати, що «під час війни головний мотив і смисл життя кожної людини і спільноти – виживання, війна суб’єктивно – це сукупність подій і обставин індивідуального життя, які треба пережити, зберегти ресурси» [2, с. 4].

Усім, хто відчуває себе некомфортно сьогодні, в умовах війни, потрібно надавати соціальну та психологічну підтримку. Бо, саме завдяки їй, ми відчуватимемо фізичний та емоційний комфорт, який дають нам наша сім’я, друзі та колеги; усвідомлюватимемо те, що ми є частиною спільноти людей, які люблять, цінують і піклуються про нас.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабчук О. Г. Психологія особистості в період війни та повоєнний час : навч. посібник. Одеса: Видавництво «Юридика», 2025. 134 с. URL: https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5adf0a1-1c94-45fc-ab58-42e8af4e5d0a/content
2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с. URL: https://emed.library.gov.ua/medytsyna-voiennoho-i-povoiennoho-chasu/psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny/

Олена Вавринів

ФЕНОМЕН НОРМАЛІЗАЦІЇ НЕБЕЗПЕКИ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Початок XXI століття характеризується зростанням глобальної нестабільності, воєнних конфліктів і тривалих криз, унаслідок чого значна частина населення змушена жити в умовах постійної небезпеки. Особливо актуальною ця проблема є для України, яка з 2014 року перебуває в умовах збройної агресії, а з 2022 року – повномасштабної війни. Постійні повітряні тривоги, ракетні обстріли, вимушене переміщення населення та інші виклики формують ситуацію тривалого життя в умовах невизначеності та загрози.

Дослідники наголошують, що психічне здоров’я населення в умовах війни визначається не тільки впливом травматичних подій, а й щоденними стресорами – невизначеністю, нестабільністю, економічними труднощами та постійним відчуттям загрози. У вітчизняній психології тривалий травматичний стрес також пов’язується із систематичним перебуванням людини в умовах небезпеки та неможливістю передбачити завершення кризової ситуації [1–2].

Науковці підкреслюють, що навіть за умов постійних загроз населення здатне підтримувати відносну психоемоційну стабільність, спираючись на різноманітні соціальні та психологічні ресурси. Попри високий рівень стресу суспільство демонструє здатність підтримувати базове соціальне функціонування [3].

У таких умовах формується специфічний соціально-психологічний контекст, який можна описати як стан хронічної небезпеки. Під хронічною небезпекою доцільно розуміти тривале перебування людини

або спільноти в умовах постійної чи повторюваної загрози життю, безпеці або соціальній стабільності, коли небезпечні події мають регулярний або непередбачувано повторюваний характер і стають стійким елементом життєвого середовища.

У цьому контексті актуальним є дослідження феномену **нормалізації небезпеки**, який можна розглядати як соціально-психологічний процес трансформації сприйняття загрози. У межах цього процесу небезпека перестає сприйматися як виняткова подія і набуває статусу фонової складової життєвого середовища, що дозволяє людям продовжувати виконувати свої соціальні ролі та підтримувати повсякденну діяльність навіть в умовах тривалої загрози.

Нормалізація небезпеки – це соціально-психологічний процес поступової інтеграції постійної загрози у структуру повсякденного життя індивідів та спільнот, за якого небезпека перестає сприйматися як виняткова подія і починає функціонувати як фоновий елемент життєвого середовища. У цьому процесі відбувається часткове зниження емоційної реактивності на загрозливі стимули, формування поведінкових стратегій продовження діяльності в умовах ризику та перебудова когнітивних оцінок небезпеки як звичного контексту існування.

Формування феномену нормалізації небезпеки можна пояснити через кілька взаємопов’язаних механізмів, описаних у міжнародних дослідженнях, які стосуються, зокрема: безперервного травматичного стресу [5], габітуації до загрози [4], щоденних стресорів війни [2], колективна резильєнтність [6].

Феномен **нормалізації небезпеки** проявляється взаємопов’язаних психологічних компонентах – когнітивному, емоційному та поведінковому, які відображають особливості сприйняття, переживання та реагування людини на тривалу загрозу.

Когнітивний компонент нормалізації небезпеки пов’язаний зі зміною інтерпретації загрозливих подій і включенням їх у систему повсякденних уявлень про реальність.

Емоційний компонент нормалізації небезпеки пов’язаний із поступовою зміною інтенсивності афективних реакцій на загрозливі стимули.

Поведінковий компонент нормалізації небезпеки проявляється у здатності індивідів підтримувати повсякденну діяльність і соціальні ролі в умовах тривалої загрози.

Соціальний компонент нормалізації небезпеки проявляється через колективне прийняття умов постійної загрози; збереження функціо-

нування соціальних; формування спільних моделей поведінки у ситуаціях ризику.

Феномен нормалізації небезпеки може бути охарактеризований через низку індикаторів, що відображають його прояв у поведінці, емоційних реакціях та повсякденному досвіді особистості. Його операціоналізація передбачає виокремлення чотирьох основних індикаторів: когнітивного, емоційного, поведінкового, соціального.

Когнітивний індикатор пов'язаний з інтеграцією небезпеки у повсякденну картину світу особистості. Він проявляється у поступовому сприйнятті загрози як звичної складової реальності та зменшенні ефекту раптовості небезпечних подій. Зокрема, повітряні тривоги починають сприйматися людьми як звична частина щоденного життя.

Емоційний індикатор відображає зниження інтенсивності емоційного реагування на небезпеку. Його проявами є послаблення панічних реакцій, емоційна десенсибілізація та розвиток психологічної витривалості. Унаслідок цього люди часто реагують на сигнали небезпеки спокійніше, ніж на початкових етапах війни.

Поведінковий індикатор характеризується збереженням повсякденної активності попри наявність загрози. Люди продовжують професійну діяльність, підтримують звичний спосіб життя, виконують соціальні ролі та будують плани на майбутнє навіть в умовах постійної небезпеки.

Соціальний індикатор проявляється у колективному прийнятті небезпеки як частини соціальної реальності. Це знаходить відображення у взаємній підтримці, адаптації соціальних інститутів та розвитку суспільних практик, спрямованих на підтримання згуртованості, національної ідентичності, взаємодопомоги та психологічної стійкості населення в умовах війни.

Нормалізація небезпеки виконує важливу адаптивну функцію, оскільки дозволяє людям підтримувати повсякденну діяльність, зберігати соціальні ролі та продовжувати функціонування в умовах тривалої загрози. Водночас цей процес може мати і потенційні психологічні ризики. Тривале життя в умовах хронічної небезпеки, навіть якщо вона сприймається як фоновий елемент реальності, може поступово призводити до накопичення стресу, емоційного виснаження та зниження психічних ресурсів.

Нормалізація небезпеки може розвиватися за різними психологічними траєкторіями залежно від індивідуальних ресурсів, соціальної підтримки, тривалості загрози та умов життєвого середовища. Умов-

но можна виокремити три основні сценарії її розвитку: адаптивний, виснажувальний та трансформаційний.

Адаптивний сценарій нормалізації небезпеки забезпечує стабілізацію психічного стану та підтримання соціального функціонування в умовах тривалої загрози. Інтеграція небезпеки у повсякденне життя сприяє збереженню емоційної стійкості, повсякденної активності, соціальних зв'язків і здатності виконувати професійні та життєві ролі. У цьому випадку нормалізація небезпеки виступає адаптивним механізмом підтримання життєздатності суспільства в умовах війни.

Виснажувальний сценарій нормалізації небезпеки характеризується поступовим накопиченням прихованого стресу та психологічного виснаження в умовах тривалої загрози. Попри зниження гостроти емоційних реакцій, постійне напруження може призводити до хронічної втоми, емоційного притуплення, зниження мотивації та виснаження психічних ресурсів особистості.

Трансформаційний сценарій нормалізації небезпеки пов'язаний із глибшими особистісними та соціальними змінами, що виникають унаслідок тривалого життя в умовах загрози. У цьому випадку небезпека стає підґрунтям для переосмислення цінностей, посилення громадянської активності, розвитку нових життєвих сенсів і колективної солідарності. Нормалізація небезпеки при цьому виступає не лише механізмом адаптації, а й чинником психологічної та соціальної трансформації.

Таким чином, нормалізація небезпеки є складним соціально-психологічним феноменом, що формується в умовах тривалого впливу воєнних загроз та виступає одним із механізмів адаптації особистості й суспільства до нової реальності. Поступове включення небезпеки у структуру повсякденного життя дозволяє зберігати відносну стабільність функціонування, підтримувати професійну активність, соціальні зв'язки та здатність до планування майбутнього навіть в умовах хронічного стресу. Водночас така адаптація має амбівалентний характер, оскільки поряд із формуванням стійкості може супроводжуватися емоційним виснаженням, зниженням чутливості до загрози, внутрішнім напруженням та поступовим виснаженням психологічних ресурсів. У зв'язку з цим феномен нормалізації небезпеки потребує подальшого комплексного дослідження як важливий напрям психології екстремальних і кризових ситуацій, особливо в контексті тривалого воєнного стану та його впливу на психічне благополуччя українського суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Козігора М. Поняття тривалого травматичного стресу та контексти його застосування. *Науковий вісник ХДУ*. 2021. Вип. 4. С. 17–23. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-2
2. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. Вип. 4. С. 22–39. DOI: https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.22
3. Bosch D. Risk habituation. Headington Institute. URL: https://headington-institute.org/blog/resource/risk-habituation/?utm_source
4. Eshel Y., Kimhi S., Marciano H. Predictors of National and Community Resilience of Israeli Border Inhabitants Threatened by War and Terror. *Community Ment Health Jornal*. 2020. Vol. 56 (8). P. 1480–1488. DOI: https://doi.org/10.1007/s10597-020-00592-w.
5. Kaminer D., Eagle G., Crawford-Browne S. Continuous traumatic stress as a mental and physical health challenge: *Case studies from South Africa. Jornal Health Psychology*. 2018. Vol. 23 (8). P. 1038–1049. DOI: https://doi.org/10.1177/1359105316642831
6. Miller E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 70 (1). P. 7–16.

Ірина Ендеберя

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ДИНАМІКА ДЕПРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Сучасні бойові дії характеризуються високою інтенсивністю, асинхронністю та застосуванням засобів масового ураження, що створює умови для **хронічного бойового стресу.** Депресивні прояви у військовослужбовців – це не просто зниження настрою, а складний психофізіологічний процес виснаження адаптаційних резервів. Актуальність зумовлена тим, що депресія прямо корелює зі зниженням боєздатності, зростанням небойових втрат та складністю подальшої реінтеграції у цивільне суспільство. Військовослужбовці, які несуть строкову службу піддаються впливу різного роду стресових факторів, що негативно відображаються на психіці та в свою чергу, призводять до виникнення у них психотравматичного стресу, котрий часто призводить до виник-

нення депресивного стану. Більшість науковців пов'язують поняття депресії із поняттям кризи. Криза являє собою порушення звичного темпу та способу життя людини, що в іноді не залежить від неї самої [1; 4; 5].

На сьогоднішній день депресія є найбільш поширеним психопатологічним синдромом, від якого страждають близько 15% дорослих, причому 1% хворих гинуть в результаті суїцидальної спроби. Особливо гостро стоїть питання переживання депресії в професійній діяльності військовослужбовців. Це пов'язано зі специфічними умовами професійної діяльності, що висувають ряд вимог до осіб, які працюють в даній галузі [2]. Так, відомо, що професійна діяльність військового полягає у захисті Батьківщини від спроб агресії з боку інших країн, оберігати цілісність та незалежність своєї держави, охороняти представників влади та народ, запобігання та вирішення непередбачуваних ситуацій, що можуть провокувати воєнні дії. Це вимагає від представників даної професії стресостійкості, мужності, холоднокровності, тверезості суджень, самоконтролю та саморегуляції, особливо власного емоційного стану, швидкості реакцій тощо. У разі неправильного поєднання одного з іншим військовий здатний переживати депресивні стани, що негативно відображатимуться на його особистісному та професійному розвитку [4].

Теоретичний фундамент дослідження бойової психічної травми та станів пригніченості було закладено у працях таких зарубіжних вчених, як А. Бек (когнітивна модель депресії), М. Селігман (концепція вивченої безпорадності як механізм формування апатії) та Б. ван дер Колк, який обґрунтував соматизацію емоційного болю. Особливої ваги у контексті сучасної війни набуває концепція «моральної травми» Дж. Шая, що пояснює депресію як наслідок етичного дисонансу. *Питаннями психологічної реабілітації та бойового стресу займалися такі вітчизняні вчені, як*: О. Блінов (бойовий стрес та психологічну реабілітацію комбатантів); В. Осьодло (психологія професійної діяльності військовослужбовців та механізми їхньої психологічної стійкості); В. Стасюк (морально-психологічного за без печення та профілактики деструктивних станів у військах); О. Савченко (механізми емоційної саморегуляції в умовах соціальної напруженості та бойових дій.) та ін. [1; 2; 3; 4; 5].

Депресивні прояви військовослужбовців мають певні особливості, що характеризуються:

– зниженням настрою, що проявляється у різких змінах настрою (постійних, короткотривалих), дратівливості, різких нападів плачу, ангедо-

нії. Людина постійно знаходиться у пригніченому стані, її нічого не цікавить, вона намагається триматись подалі від загальних заходів та від великого скупчення людей [1; 2; 4]. Будь-які спроби товаришів допомогти або дізнатись причину такого стану викликають стан дратівливості, агресії, вибухів гніву, або амбівалентні цим почуттям емоції спустошеності, плач, постійне бажання жалю. Людині важко пояснити, що саме вона відчуває, бо стан постійно змінюється, проте переважає негативний ефект. Здебільшого людина відчуває негативні емоції, що можуть викликати думки про нікчемність, безвихідь, в окремих випадках навіть бажання швидше зупинити те, що відбувається кардинальними способами, одним із яких можуть бути думки про самогубство [3; 4].

– втратою колишніх інтересів, що проявляється у вигляді апатії до того, що відбувається навколо, незацікавленістю раніше улюбленою справою. Наприклад: якщо військовослужбовець у вільний час полюбляв читати книгу або грати у футбол з товаришами, то в стані депресії це не викликає в нього інтересу. І можуть з'являтись різкі вираження стосовно цієї справи і тих, хто нею займається. Втрата колишніх інтересів натомість не замінюється чимось іншим корисним, лише зацикленням на власних переживаннях [1; 5].

– зниженням задоволеності життям, що може бути представленим у вигляді постійних нарікань на щось, людина завжди знайде привід пожалітись на щось, приємні події не викликають у військового жодних позитивних емоцій лише критичну оцінку, котра здебільшого є необумовленою.

Особистість починає дратуватись від найменших змін звичного ритму життя, помічає найменші дрібниці, фокусує увагу на недоліках як власних, так і оточуючих. Через це людина не помічає чогось хорошого, адже увага акцентується лише на негативних проявах життєвих перипетій.

Однією з ключових проблем діагностики депресії серед військовослужбовців є феномен ***«маскування»*** клінічних симптомів. У середовищі, де панують стандарти мужності, витривалості та емоційного самоконтролю, класичні прояви депресії (сльози, відкриті скарги на сум, апатія) часто сприймаються як слабкість. Це змушує психіку військового витісняти емоційний біль, трансформуючи його в інші, більш «соціально прийнятні» або фізіологічні форми. Депресія часто супроводжується зниженням інстинкту самозбереження. Військовослужбовець може свідомо шукати небезпеки, нехтувати засобами захисту (шолом, бронежилет), що є прихованою формою суїцидальної

активності (парасуїцид). Без належного психологічного супроводу такі особи стають «слабкою ланкою» підрозділу, піддаючи ризику не лише себе, а й побратимів.

Психологічна детермінація депресивних розладів у військовослужбовців має мультифакторну природу. У межах нашого дослідження доцільно класифікувати ключові детермінанти за трьома рівнями:

Мікросоціальна детермінація. Визначається якістю міжособистісної взаємодії у підрозділі. Полікультурне середовище сучасного війська потребує високої емоційної стійкості особистості. Дефіцит соціальної підтримки, конфліктність із командною ланкою та відчуття відчуженості від цивільного суспільства виступають потужними предикторами афективних порушень.

Екзистенційно-етична детермінація. Пов'язана з концептом «моральної травми». Депресія часто постає як результат когнітивного дисонансу між індивідуальними етичними установками та реаліями бойових дій (необхідність застосування летальної зброї, загибель цивільних або побратимів).

Психофізіологічна детермінація. Ґрунтується на концепції виснаження адаптаційних резервів. Тривала експозиція стресогенних чинників високої інтенсивності призводить до десенситизації нейрохімічних систем регуляції настрою, що корелює з дослідженнями О. Кокуна щодо функціональних станів військовослужбовців [2].

Розвиток депресивних станів у військовому контексті характеризується певною стадійністю, що відображає процес деградації психологічних захисних механізмів:

Стадія гіпермобілізації. Характеризується стенічними емоціями, проте супроводжується ігноруванням вітальних потреб. На цьому етапі депресивні ознаки латентні.

Стадія резистентності (маскованих проявів). Психіка намагається компенсувати афективний дефіцит через соматизацію або зміну поведінкових патернів. Спостерігається «маскована депресія», де пригніченість заміщується соматичним болем або дисфорією.

Стадія психологічної декомпенсації. Відбувається формування класичної депресивної тріади. На перший план виходить когнітивне викривлення майбутнього та власного «Я», що в працях А. Бека визначається як фундамент депресивного світосприйняття.

Стадія хронізації. Перехід у стійкий розлад (дистимію), що супроводжується глибокою ангедонією та високим суїцидальним ризиком.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє констатувати, що депресивні прояви у військовослужбовців є результатом комплексної взаємодії екзогенних бойових факторів та внутрішніх психологічних детермінант. Динаміка розладу демонструє поступовий перехід від активного опору стресу до глибокої астенізації психіки. Пріоритетним напрямком подальших розвідок є розробка диференційованих програм психологічної реабілітації, що враховують специфіку «маскованих» форм депресії та спрямовані на відновлення морально-етичної цілісності особистості комбатанта.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ: Талком, 2019. 412 с.
2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Прішко М. О. Психологічна підтримка військовослужбовців в умовах бойових дій: навч. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 244 с.
3. Стасюк В. В., Безлюдна Н. В. Особливості депресивних станів військовослужбовців – учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 4 (57). С. 132–139.
4. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: монографія. Київ: ПП «Золоті ворота», 2012. 463 с.
5. Савченко О. В., Прохоренко Ю. С. Психологічні механізми емоційної саморегуляції в умовах соціальної напруженості. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 134–140.

Марія Козігора

ФЕНОМЕН МОРАЛЬНОЇ ТРАВМИ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасних умовах воєнного стану та зростання кількості кризових викликів особливої актуальності набуває проблема моральної травми в освітньому середовищі як чинника порушення психологічного благополуччя учасників освітнього процесу. Такі переживання супроводжуються почуттями провини, сорому, зради, що зумовлюють розвиток внутрішніх конфліктів, емоційного виснаження та дезадаптації, негативно впливаючи на професійну діяльність учителя та навчальну активність учнів.

Моральна травма – це емоційний дистрес, який виникає після певних дій чи бездіяльності у потенційно морально травматичних ситуаціях внаслідок порушення внутрішніх переконань та моральних цінностей особистості [7, с. 59].

Моральні конфлікти в освітньому середовищі виникають, коли три типи моральних вимог не можуть бути виконані одночасно: справедливість, турбота та правдивість. Коли ситуація також передбачає тиск на дії, нормативні «правила» щодо того, «що правильно», стають контекстуально вбудованими, і потрібне ситуативне судження [1, с. 519].

О. Шапіра-Ліщинський визначили п’ять повторюваних етичних дилем освітній діяльності: 1) клімат турботи (врахування індивідуальних потреб вчителів) проти формального клімату (солідарність та авторитет), 2) напруженість між розподільчою справедливістю та шкільними стандартами (розподільна справедливість стосується справедливості результатів учнів), 3) конфіденційність проти шкільних правил (коли вчитель має інформацію про учня, яку учні просять зберігати конфіденційною та зобов'язані повідомити), 4) лояльність до колег та шкільних норм (наприклад, захист учнів) та 5) освітній порядок учня не відповідає освітнім стандартам школи [5, с. 648].

Г. Оберг стверджує, що хоча моральна травма має деякі спільні риси з вигоранням та втомою від співчуття, вона є окремим конструктом з унікальними наслідками. Вигорання є результатом тривалого стресу на робочому місці та характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Однак моральна nhfdvf виникає внаслідок етичного дисонансу та системних зрад, а не просто через стресове перевантаження. Це розмежування важливе для розуміння різних типів емоційного та етичного тягаря, який несуть вчителі у своїх професійних ролях. З іншого боку, втома від співчуття стосується емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого сприйняття страждань інших. Вчителі, які працюють у класах, що постраждали від травм, особливо вразливі до виснаження від співчуття, оскільки вони часто надають емоційну підтримку учням, які стикаються зі значними труднощами. Однак, на відміну від моральної шкоди, яка виникає внаслідок етичних дилем, втома від співчуття виникає через кумулятивний емоційний тягар догляду. У той час як втома від співчуття підкреслює реляційну вагу догляду, моральна шкода висуває на перший план етичну ціну обмеженого прийняття рішень [4, с. 1].

С. Фарук у своїх роботах розглядає почуття провини як важливий компонент емоційного досвіду вчителя початкової школи та його зв’язку з моральною спрямованістю педагогічної діяльності. У межах якісного, феноменологічного підходу авторка аналізує суб’єктивні переживання педагогів, зосереджуючи увагу на ситуаціях, у яких ви-

никає почуття провини. Встановлено, що воно постає індикатором високого рівня моральної відповідальності вчителя та його емоційної залученості у взаємодію з учнями, зокрема в умовах, коли педагог відчуває, що не зміг забезпечити належну підтримку, допустив емоційний дискомфорт або не виправдав власних професійних очікувань. Водночас почуття провини у вчителя початкової школи може виникати навіть за відсутності прямої провини, що свідчить про глибокий характер педагогічних відносин і внутрішню орієнтацію вчителя на благополуччя учнів. Емоції, зокрема провина, виконують регулятивну функцію, впливаючи на педагогічні рішення, стиль взаємодії та формування професійної ідентичності. Разом із тим надмірна інтенсивність цього переживання може трансформуватися у моральний стрес і сприяти професійному вигоранню, особливо в умовах обмежень або ціннісних конфліктів [2, с. 491].

Н. Каплан та команда стверджують, що моральна травма є вагомим чинником порушення психологічного здоров'я особистості, оскільки пов'язана з переживанням подій, що суперечать її базовим ціннісно-моральним установкам. Встановлено, що такі переживання супроводжуються інтенсивними емоціями провини, сорому та зради, які виступають ключовими механізмами розвитку психічного неблагополуччя, зокрема депресії, тривожності, емоційного виснаження та професійного вигорання. При цьому визначальним є не лише сам факт травматичної ситуації, а її суб'єктивна інтерпретація як морально неприйнятної або такої, що порушує особистісні переконання, що призводить до внутрішніх конфліктів і дезадаптації. Моральна травма має комплексний вплив на емоційний стан, поведінку та професійну діяльність особистості, що актуалізує необхідність її врахування в системі психолого-педагогічної підтримки [3].

У межах сучасних педагогічних підходів до профілактики моральної травми підкреслюється, що її попередження безпосередньо пов'язане зі створенням освітнього середовища, заснованого на повазі до гідності кожного учасника, етичності взаємодії та підтримці міжособистісних зв'язків. Наголошується, що ефективна профілактика моральної травматизації передбачає інтеграцію травмо-інформованих практик із розвитком усвідомленості, рефлексії та емпатійної взаємодії, що сприяє зниженню внутрішніх конфліктів і напруження. Важливу роль у цьому процесі відіграє педагог, який виступає фасилітатором безпечного простору, підтримує атмосферу довіри, відкритості та прийняття, а також сприяє осмисленню складного досвіду здобу-

вачами освіти. Такий підхід дозволяє не лише запобігати формуванню моральної травми, а й підтримувати психологічне благополуччя, сприяти відновленню ціннісно-смислової сфери особистості та розвитку її внутрішніх ресурсів [6, с. 373].

Отже, моральна травма в освітньому середовищі постає складним психолого-педагогічним феноменом, що виникає внаслідок етичних конфліктів і порушення базових ціннісних орієнтацій особистості та має суттєвий негативний вплив на її психологічне благополуччя, професійну діяльність і міжособистісну взаємодію. Вона відрізняється від суміжних станів, таких як професійне вигорання чи втома від співчуття, оскільки зумовлена передусім морально-ціннісним дисонансом і переживанням провини, сорому та зради.

ЛІТЕРАТУРА

1. Cohen L .D., Pachuta-Rysak M. R., Rosiek J., Springer S.Moral injury and moral traps in teaching: Learning from the pandemic. *Journal of Moral Education*. 2024. Vol. 53 (3). P. 519–546.
2. Farouk S. What can the self-conscious emotion of guilt tell us about primary school teachers' moral purpose and the relationships they have with their pupils? *Teachers and teaching*. 2012. Vol. 18 (4). P. 491–507.
3. Kaplan N., Zerach G., Levi-Belz Y. The contribution of moral injury to Israeli teachers' mental health difficulties: the mediating role of shame and guilt. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. URL: https://surl.li/pystvj (дата звернення: 14.03.2026).
4. Oberg G. Moral injury in teaching: the systemic roots of ethical conflict and emotional burnout in education. *Educational Review*. 2025. P. 1–24.
5. Shapira-Lishchinsky O. Teachers' critical incidents: Ethical dilemmas in teaching practice. *Teaching and Teacher Education.* 2011. Vol. 27 (3). P. 648–656.
6. Simola S. Dignity-infused and trauma-informed, contemplative pedagogy for preventing moral injury and promoting wellbeing. *Humanistic Management Journal*. 2024. Vol. 9 (3). P. 373–395.
7. Козігора М. А. Психологічні особливості прояву моральної травми під час воєнного конфлікту: дис. … доктора філософії: 19.00.01 / Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2023. 215 с.

Марина Кульчицька,
Олександра Грищенко

ЩАСТЯ ЯК КОНТРОВЕРСІЙНА СКЛАДОВА ЖИТТЯ ЗА УМОВ ВІЙНИ

Щороку 20 березня у світі офіційно відзначають Міжнародний день щастя. За ініціативи королівства Бутан саме ця етична та філософська категорія була проголошена основою людського існування. Із 2012 року Генеральна Асамблея ООН офіційно фіксує показники Міжнародного індексу щастя, який визначають за критеріями комфортності, безпеки й тривалості життя, соціальної підтримки, особистої свободи, щедрості та рівня корупції в державі. Розуміння відчуття щастя корелюється в тих даних із багатьма чинниками, що, зрештою, відбиває весь попередній сукупний світовий досвід опису й визначення цього стану. І це закономірно, адже кожна людина у своєму мікро- та макросвіті повсякчас тяжіє до цього бажання внутрішнього піднесення, відчуття цілковитого комфорту й задоволення життям.

Алогізм ситуації полягає в тому, що така світова тенденція до визнання щастя рушієм особистого й суспільного розвитку залишається лише рейтинговим аспектом одного дня. Загальна сучасна політика розвитку людської цивілізації все ще пов’язана з війнами й агресивними протистояннями, що аж ніяк не узгоджується з намаганням вийти на новий, якісно вищий етап суспільного поступу. Тому зараз знову постає дилема між щастям, що зумовлене зовнішніми, державними, суспільно-історичними чинниками, і щастям як внутрішнім, світоглядно обумовленим психоемоційним самовідчуттям людини. Офіційні показники індексу щастя в Україні (105 місце (2024), 111 місце (2025) зі 147 країн) фіксують той загальний стан, який цілком характерний для країни, що тривалий час перебуває у воєнному конфлікті. Але ж опитування Київського міжнародного інституту соціології [1] засвідчили досить стійку динаміку самооцінки щастя українців упродовж 2021–2025 рр. Так, наприклад, уважали себе щасливими: 2021 – 71%, 2023 – 70%, 2025 – 69%. «І тут важливо зрозуміти головне, – зазначено у звіті, – коли українець у 2025 році каже, що він щасливий, це зовсім не означає, що він живе легко, спокійно або без втрат». Адже статистика засвідчує, що 80% опитаних у 2025 р. переживали серйозні стресові ситуації [2]. Це пояснює, чому так актуально зараз звучить питання про ментальне здоров’я громадян України. У цьому контексті цілком доцільними є численні практичні поради психологів

щодо його підтримки через прості щоденні дії та усвідомлені реакції на світ і зовнішні події, покликані сприяти підтримці внутрішньої рівноваги та віднаходити моменти особистого щастя навіть за складних і трагічних умов тривалої агресивної війни [3].

Думки про те, чи взагалі можна вести мову про щастя, зокрема під час цієї війни, досить активно звучали в українському інформаційному просторі. Одні заперечують онтологічну можливість такого відчуття, інші ж стверджують: «Війна не забирає у людей здатність бути щасливим. Звісно, вона дає безліч причин для горювання, але разом із тим залишається дуже багато простих приводів для радості» [4]. Контроверсійність таких поглядів спонукала до проведення соціологічного опитування на тему «Щастя під час війни» здобувачів освіти першого і другого курсу Львівського державного університету безпеки життєдіяльності – всього 80 осіб чоловічої та жіночої статі у віку 17–20 років. Результати опитування цікаві й із того погляду, що респонденти – переважно молоді люди, які лише рік проходять стресову, підсилену загальними умовами війни кардинальну зміну свого соціального статусу – перехід від шкільного життя до буття в умовах закладу вищої освіти.

1. Насамперед респондентам було запропоновано визначити: «Що для Вас означає слово «щастя»? Відповіді варіювалися: переважно «це коли вся родина за одним столом, спокій і радість близьких; це щира підтримка друзів, теплі обійми людини, яку кохаєш». Тобто визначальними стали рідні і близькі, друзі, кохання – саме ті універсальні, глибинні хороші, добрі стосунки, що їх за результатами 85-річного Гарвардського дослідження **Роберт Волдінґер** ще 2015 року назвав засадничими для відчуття особистого щастя [5].

Часто повторювалися: «всі живі та здорові», «радість та спокій всередині».

Рідко: «те, що приносить задоволення, коли ти ні за що не хвилюєшся», «насолода життям», «впевненість у своїх діях».

Поодинокі: «відчуття, що життя має сенс», «хороша робота», «успіх у житті», «можливість реалізувати свої мрії», «повний достаток», «мир у світі», «добре самопочуття, щемливе, з легкістю на душі», «відсутність проблем», «мати сім'ю, бути коханою», «спокійне життя без сварок, непорозумінь, сутичок», «коли твоя найбільша проблема – що одягти на завтра», «коли повний шлунок», «час з дівчатами», «світло», «все добре в Україні», «коли можеш жити на вільній території, говорити рідною мовою», «знати, що маєш куди повернутися і

хтось тебе чекає», «багато подорожей, немає війни», «спорт», «свобода, гроші», «досягнення цілей», «бути вдома», «бути вільним».

2. Відповіді на друге питання «Як російсько-українська війна вплинула на ваше відчуття щастя?» показали, що: для 20% – значно зменшила, 53% – частково зменшила (!), для 16% – збільшила; на 11% – не вплинула.

3. «Чи стали Ви більше цінувати прості речі (побут, спокій, спілкування)?»: однозначно так відповіли 88,8%, частково – 11,2%.

4. На питання «Чи можливо бути щасливим під час війни?» так і скорше так відповіли 67,5 %; важко сказати – 27,5 %; ні, скорше ні – 6 %. Отже, відповідь на це питання здебільшого ствердна.

5. «Чи відчуваєте Ви провину за моменти щастя під час війни?»: іноді – 51%, ніколи – 27%, рідко – 22%, часто – лише одна відповідь.

6. «Щастя під час війни є»: необхідним для психологічного виживання для 67,5%; допустимим, але другорядним для 26,3%; важко відповісти для 6,2%.

7. «Як би коротко описали своє щастя під час війни?»: «сім'я», «дім», «друзі», «спокій у безпеці», «момент», «цінувати все, і навіть дрібниці», «боротись до кінця», «можливість допомагати, волонтерити», «родина вдома», «хороші новини з лінії фронту», «повернення військовополонених», «незламність», «моральний дух», «віра та надія на краще», «жити, тут і зараз», «любити Україну», «тиха перемога життя», «жива», «здоров'я», «щастя залежить від самої себе», «мирний день без тривог і жертв», «кохання», «цілість», «згуртованість», «не зламались», «на все свій час», «щастя там, де ми самі», «свобода», «гори», «рідкість», «напруження», «нестабільне», «мир».

Саме отак студенти у віці 18-21 рік, представники сучасного покоління українців (покоління зумерів) дещо суб'єктивно, проте цілком поважно й розважливо осмислюють непросту проблему щастя за умов російсько-української війни та численних інших воєнних конфліктів і різних природних катаклізмів у світовому просторі. Їхні відповіді підтверджують, що українська молодь психологічно адаптувалася до умов війни і маркує свій життєвий шлях онтологічними пріоритетами, суголосними ідеям родової спільності, виживання й самозбереження. Молоді люди демонструють, що життя під час війни набуло особливо правдивого ціннісного сенсу, бо наповнилося розумінням вічних, важливих моментів самоусвідомлення людини як Людини у її одвічному прагненні бути щасливою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Прес-релізи та звіти – Щастя і нещастя в житті українців у 2025 році: динаміка самооцінки щастя та динаміка досвіду стресових ситуацій. URL: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1596&page=1&t=7 (дата звернення: 13.04.2026).
2. Щастя всупереч війні: чому 69% українців і далі вважають себе щасливими - Вчасно. URL: https://vchasno.org.ua/leisure/shchastia-vsuperch-viyni-chomu-69-ukraintsiv-i-dali-vvazhaiut-sebe-shchaslyvymy/ (дата звернення: 10.05.2026).
3. Камінська А. Дозвіл на щастя під час війни. URL: https://tseok.com.ua/family/warandhappyness (дата звернення: 10.05.2026).
4. Що таке стійкість та чи можна бути щасливими під час війни: розповідає патофізіолог Віктор Досенко. Vogue UA. URL: https://vogue.ua/article/culture/lifestyle/shcho-take-stiykist-ta-chi-mozhna-buti-shchaslivim-pid-chas-viyni-rozpovidaye-patofizilog-ta-genetik-viktor-dosenko-57044.html (дата звернення: 13.04.2026).
5. Що робить нас щасливими насправді? Уроки 85-річного Гарвардського дослідження. URL: https://www.adultdevelopmentstudy.org/ (дата звернення: 10.05.2026).
6. Лущ-Пурій У. Чи можливе відчуття щастя під час війни? URL: https://ukr-happiness-institute.com/c. (дата звернення: 14.05.2026).

Вікторія Логвиненко

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Війна та бойові дії виступають потужними кризовими чинниками, що зумовлюють зростання зловживання психоактивними речовинами, передусім алкоголем. На ранніх етапах спиртні напої можуть виконувати транквілізуючу функцію, однак згодом вони стають джерелом додаткового дистресу та формування залежності [1]. Слід зазначити, що алкогольні патерни у ветеранській спільноті нерідко відображають деструктивні мотиви – вживання будь-яких напоїв залежно від доступності або комбінування різних видів з метою швидкого сп’яніння [2].

Дослідження американських учених підтверджують зв’язок між бойовим досвідом та розладами алкогольного спектра. Так, серед військовослужбовців Сил спеціальних операцій США 15% демонстрували надмірне споживання алкоголю протягом 3–6 місяців після бойових дій [9]. У Бригадних піхотних командах 25% комбатантів мали позитивний результат скринінгу на алкогольну паталогію, з них 12%

проявляли поведінкові проблеми [10]. Russell та співавт. констатували, що після участі в збройних конфліктах рівень алкоголізації зріс удвічі – з 8,51% до 19,15% [8].

Ветерани війни з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та депресією удвічі частіше повідомляють про зловживання алкоголем, ніж ті, у кого ці діагнози відсутні. Особливо сильний зв'язок простежується між симптомами емоційного оціпеніння та алкогольною адикцією [7]. За даними О. Фітькала, бойова психічна травма у 80% осіб провокує розвиток тривожних і депресивних розладів, ПТСР та синдрому алкогольної залежності [5]. За висновками Я. Мацегори, О. Колесніченка, І. Приходька та М. Байди, інтенсивність симптомів ПТСР значно збільшує ризик надмірного споживання спиртовмісних напоїв, особливо серед молодих військовослужбовців [3].

Емпіричні дослідження підтверджують соціальну дезадаптацію узалежнених ветеранів: більшість представників цієї когорти мають негативні стосунки з оточенням, високий рівень ворожості та провини, що корелює з алкогольною залежністю та ПТСР. Це знижує використання конструктивних стратегій (самоконтроль, соціальна підтримка, відповідальність, планування, позитивна переоцінка) та посилює деструктивні (конфронтація, дистанціювання, уникнення), що поглиблює клінічну симптоматику [5].

Висока ймовірність адикції спостерігається у морально незрілих осіб із дефіцитом мотивації, підвищеною тривожністю та депресивними проявами. ПТСР та алкоголізм можуть взаємно посилювати один одного, створюючи патологічне коло [6]. Проблема актуальна не лише для демобілізованих, а й для діючих військовослужбовців: виконання обов'язків у стані алкогольного сп'яніння підриває дисципліну та безпеку [4].

Проведений аналіз підтверджує, що ветерани війни та діючі військовослужбовці становлять групу високого ризику розвитку алкогольної залежності. Основними психосоціальними чинниками є:

- психологічні фактори: посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, емоційне оціпеніння, почуття провини та ворожість.
- соціальні фактори: проблемні сімейні стосунки, соціальна ізоляція, негативні взаємини з оточенням, низький рівень соціальної підтримки.
- особистісні фактори: ранній початок вживання алкоголю, спадкова схильність, моральна незрілість, дефіцит мотивації.

– організаційні фактори: умови військової служби, порушення дисципліни, недостатня система реабілітаційної підтримки.

Взаємодія цих чинників формує патологічне коло, у якому ПТСР та алкоголізм взаємно посилюють один одного, поглиблюючи соціальну дезадаптацію та клінічну симптоматику.

Отже, комплексна мультидисциплінарна реабілітація, що включає медико-психологічну допомогу, соціальну підтримку та профілактичні заходи, є ключовим шляхом мінімізації негативних наслідків. Вона має охоплювати як ветеранів війни, так і діючих військовослужбовців, забезпечуючи ефективну інтеграцію у цивільне життя та зниження ризику формування алкогольної залежності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бараненко О. В., Лісна Н. М. Перспективи досліджень наслідків вживання алкоголю серед учасників АТО та постраждалого населення. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23. Вип. 3. С. 118.
2. Бараненко О. В., Самойлова Е. С., Шалашов В. В., Голощапов В. В., Літвиненко В. В. Особливості алкогольних уподобань в учасників АТО. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 1. С. 180–181.
3. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С., Приходько І. О, Байда М. С. Ризик формування алкогольної залежності у військовослужбовців, які приймають участь в бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1. С. 5–27. DOI: https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.1
4. Пащенко А. О. Особистісні предиктори алкогольних інцидентів військовослужбовців НГУ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 64–70. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.13
5. Фітькало О. С. Посттравматичний стресовий розлад у комбатантів з включенням коморбідних розладів (розлади вживання алкоголю, когнітивні дисфункції). *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Медицина»*. 2025. № 2 (72). С. 142–146. DOI: https://doi.org/10.32782/2415-8127.2025.72.24
6. Фітькало О. С. Прогнозування формування алкогольної залежності в осіб із посттравматичним стресовим розладом. *Український медичний часопис*. 2023. № 6. С. 84–85. DOI: https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.158.247539
7. Jakupcak M., Tull M. T., McDermott M. J., Kaysen D., Hunt S., Simpson T. PTSD symptom clusters in relationship to alcohol misuse among Iraq and Afghanistan war veterans seeking post-deployment VA health care. *Addictive behaviors*. 2010. № 35 (9). P. 840– 843. DOI: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.03.023
8. Russell D. W., Russell C. A., Riviere L. A., Thomas J. L., Wilk J. E., Bliese P. D. Changes in alcohol use after traumatic experiences: the impact of combat on Army National Guardsmen. *Drug and alcohol dependence*. 2014. № 139. P. 47–52. DOI: https://doi.org/10.1016/j.drugalc dep.2014.03.004

9. Skipper L. D., Forsten R. D., Kim E. H., Wilk J. D., Hoge C. W. Relationship of Combat Experiences and Alcohol Misuse Among U.S. *Special Operations Soldiers, Military Medicine*. 2014. № 179 (3). P. 301–308. DOI: https://doi.org/10.720 5/MILMED-D-13-00400
10. Wilk J. E., Bliese P. D., Kim P. Y., Thomas J. L., McGurk D., Hoge C. W. Relationship of combat experiences to alcohol misuse among U.S. soldiers returning from the Iraq war. *Drug and alcohol dependence*. 2010. № 108 (1–2). P. 115–121. DOI: https://doi.org/10.1016/j.drug alcdep.2009.12.003

В'ячеслав Олійник, Юрій Підлісний,
Віктор Санташов, Михайло Коваль, Юрій Чемер

ДИНАМІКА КОРОТКОЧАСНИХ ПСИХОГЕННИХ ВТРАТ ЗА ЕТАПАМИ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

В умовах застосування противником усіх видів конвенційної та неконвенційної (крім ядерної) зброї, проведення інформаційно-психологічних операцій, інтенсивного впливу на військовослужбовців стрес-факторів бойової обстановки постійно зростає кількість психогенних втрат серед особового складу військових частин та підрозділів. За різними даними та в залежності від інтенсивності бойових дій психогенні втрати можуть складати до 30% від загальної кількості втрат, в т. ч. безповоротні психогенні втрати можуть становити близько 5%, а санітарні коливаються у межах 15-20%.

Метою нашого дослідження є вивчення основних форм та динаміки прояву короткочасних психогенних втрат серед військовослужбовців за етапами виконання завдань за призначенням.

Психогенні втрати характеризуються зменшенням або повною чи частковою втратою боєздатності військовослужбовців через порушення нормального психічного функціонування, які виникли внаслідок впливу стрес-факторів бойової обстановки [3]. Вони проявляються, зокрема, через негативні психічні стани, різні форми гострої реакцій на стрес (ГРС) та їх наслідки (страх, паніка, порушення сну, агресія тощо) [1, с. 76; 4, с. 5], а також у вигляді психічних розладів (гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад тощо) [3].

На нашу думку та відповідно до вимог керівних документів Збройних Сил України, що визначають порядок надання психологічної допомоги військовослужбовцям [2], психогенні втрати можуть бути короткочасними (до 6 діб, психологічна допомога надається самостійно або взаємно, в т. ч. із залученням фахівців на пунктах психологічної

допомоги відповідного рівня) та довгочасними (понад 6 діб, з направленням на етапи медичної евакуації).

Дослідження щодо вивчення окремих аспектів психогенних втрат військовослужбовців проводилося у березні 2026 року у з'єднаннях та військових частинах видів, окремих родів військ (сил) Збройних Сил України (Сухопутні війська, Повітряні Сили, Десантно-штурмові війська, Сили логістики), а також ВВНЗ (Національний університет оборони України).

В опитуванні взяли участь 442 особи офіцерського і сержантського (старшинського) складу, які безпосередньо відповідають за організацію та реалізацію заходів психологічної підтримки персоналу. Серед опитаних осіб чоловічої статі – 437 (98,9%), жіночої статі – 5 (1,1%). За категоріями: офіцерський склад – 92,1% (з них старший офіцерський склад – 283 (69,5%), молодший офіцерський склад – 124 (30,5%)), сержантський і старшинський склад – 23 (5,2%), не зазначили військове звання – 12 (2,7%).

За результатами опитування 25% осіб вказали на наявність короткочасних психогенних втрат у своїй військовій частині (підрозділі), майже 52% зазначили, що з таким видом втрат не зустрічалися, 18,6% зазначили, що про такі випадки не знають.

Встановлено, що найпоширенішими формами прояву короткочасних психогенних втрат є негативні психічні стани, ГРС та їхні наслідки, що проявляються (в порядку зменшення) як страх, порушення сну (безсоння), нервове тремтіння ("мандраж", тремор) і паніка. У залежності від того, на якому етапі виконання завдань за призначенням перебувають військовослужбовці, у них може проявлятися різний за інтенсивністю прояву набір негативних психічних станів, ГРС та їх наслідків, а саме:

- під час підготовки військової частини (підрозділу) до виконання завдань за призначенням – страх (75 випадків), порушення сну (51), нервове тремтіння (48);
- безпосередньо перед боєм – страх (86), нервове тремтіння (66), паніка (62);
- в ході ведення бою (участі у бойових діях) – страх (77), паніка (72), нервове тремтіння (64), ступор (заціпеніння) (63);
- відразу після бою – порушення сну (50), нервове тремтіння та агресія (по 45 випадків);
- за деякий час після бою – порушення сну (78%) (рис. 1).

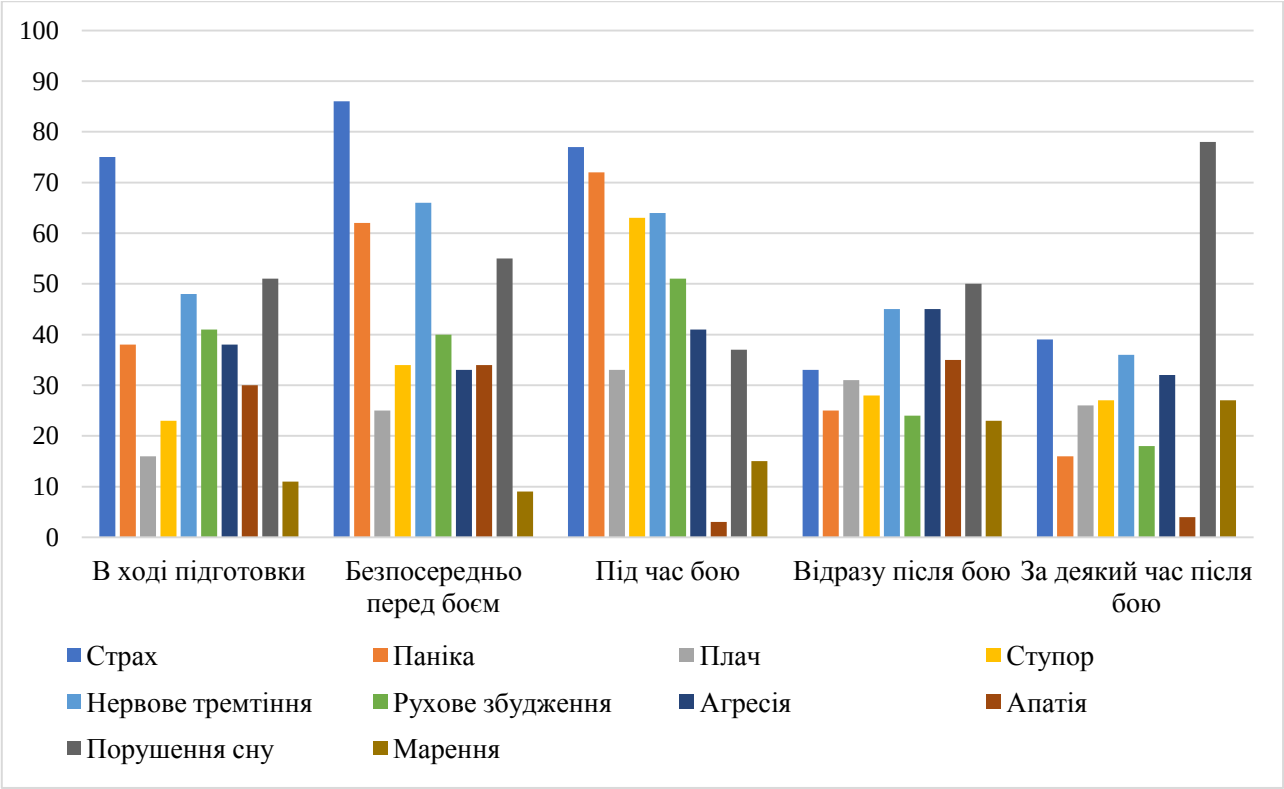

Рис. 1 – Динаміка короткострокових психогенних втрат за етапами виконання завдань за призначенням (у формі ГРС та їх наслідків), кількість випадків

Отже, під час підготовки, перед і в ході виконання завдань за призначенням спостерігаються ГРС, які переважно мобілізують психічну сферу військовослужбовця, після завершення виконання бойового завдання відмічаються астенічні прояви, зменшення психічної напруги, що цілком пояснюється закономірностями функціонування психіки людини. Разом з тим, хронічне порушення сну і засинання, що відмічається протягом усіх етапів виконання завдань за призначенням з різким зростанням у постбойовий період, може в подальшому призводити до розладів не тільки психічного, а й фізичного здоров'я через послаблення відновлювальної функції організму, одним з найважливіших підтримувальних елементів якої є сон. Тому вказаний аспект потребує належної психопрофілактичної та організаційної роботи з боку фахівців психічного здоров'я та відповідних командирів (начальників).

ЛІТЕРАТУРА

1. Бацамут В. М., Приходько І. І. Методика прогнозування психогенних втрат військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Честь і закон. 2022. № 3 (82). С. 73–84. DOI: https://doi.org/10.33405/2078-7480/2022/3/82/267187
2. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 02 травня 2024 року № 174 «Про затвердження Порядку надання психологічної допомоги військ-

ковослужбовцям Збройних Сил України». URL: https://ru.scribd.com/document/997895273/Наказ-ГК-ЗСУ-174-від-02-05-2024
3. Наказ Міністерства оборони України від 11.11.2025 № 768 «Про затвердження Порядку організації психологічної допомоги в системі Міністерства оборони України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1930-25#Text
4. Перша психологічна допомога. Товариство Червоного Хреста України. 2016. 20 с. URL: https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/Перша-психологічна-допомога.pdf (дата звернення: 25.04.2026).
5. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу: монографія. Київ: Видавничий дім «Медкнига», 2023. 232 с.

Євгенія Пальцева

ПРОАКТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ЗГУРТОВАНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ КОЛЕКТИВІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни особливого значення набуває проблема збереження ефективності військових підрозділів, їхньої психологічної стійкості та здатності до узгоджених дій. Одним із ключових чинників, що забезпечує боєздатність підрозділу, є згуртованість військового колективу. Високий рівень згуртованості сприяє взаємній підтримці, ефективній комунікації, довірі між військовослужбовцями та готовності діяти в умовах підвищеного ризику.

Сучасні дослідження військової психології свідчать про те, що згуртованість військових колективів формується не лише під впливом зовнішніх умов діяльності, але й індивідуально-психологічних характеристик військовослужбовців. Однією з таких характеристик є проактивність, яка проявляється у здатності особистості проявляти ініціативу, брати відповідальність за власні дії та активно впливати на ситуацію. Дослідження показують, що проактивні військовослужбовці демонструють вищий рівень адаптивності, ефективніше взаємодіють у колективі та краще підтримують командну взаємодію. За результатами дослідження Tian Yanhui та співавторів встановлено позитивний зв’язок між проактивною особистістю, організаційною підтримкою та психологічним благополуччям у військовому середовищі.

Метою дослідження було визначити взаємозв’язок між показниками проактивності та рівнем згуртованості військових колективів в умовах війни.

Емпіричне дослідження проводилося серед курсантів та військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Загальна кількість досліджуваних становила 147 осіб. У дослідженні використовувалися методика «Індекс колективної згуртованості Сіроша» та методика діагностики проактивності О. Єрзіна.

Таблиця 1 – Характеристика вибірки дослідження

Категорія досліджуваних	Кількість осіб	Відсоток
Курсанти	48	32,7%
Військовослужбовці	99	67,3%
Загальна кількість	147	100%

Таблиця 2 – Психологічні прояви проактивності у військовому колективі

Прояв проактивності	Вплив на згуртованість
Ініціативність	Підвищення ефективності взаємодії
Відповідальність	Формування довіри у колективі
Активна комунікація	Покращення координації дій
Готовність до підтримки	Посилення взаємодопомоги
Прогнозування наслідків	Зниження конфліктності

Таблиця 3 – Кореляційні зв’язки між проактивністю та показниками згуртованості

Показник	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості
Проактивність – згуртованість колективу	0,40	$p < 0,01$
Проактивність – організаційна підтримка	0,33	$p < 0,01$
Організаційна підтримка – ефективність взаємодії	0,52	$p < 0,01$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних взаємозв’язків між рівнем проактивності, організаційною підтримкою та ефективністю командної взаємодії. Вищі показники проактивності пов’язані з більш вираженою готовністю до співпраці, підтримки інших членів колективу та орієнтацією на спільний результат, що дозволяє розглядати проактивність як важливий психоло-

гічний ресурс підтримання згуртованості військових підрозділів в умовах бойової діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів під час психологічного супроводу військових колективів, підготовки командирів, а також у процесі формування програм розвитку командної взаємодії та лідерських якостей військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ягупов В. В. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
2. Пальцева Є., Дичко М. Обґрунтування етапів та методик діагностики реального стану згуртованості у військовому колективі. Scientific Collection «InterConf». 2025. № 237. P. 224–228.
5. Tian Y., Du K., Bai S., Bi J. The Effect of Proactive Personality on the Thriving at Work Among New Military Civilian: The Mediating Effect of Perceived Organizational Support. Science Innovation. 2021. Vol. 9. № 2. P. 36–41.

Леся Сікорська

ОСОБИСТІСТЬ У ВІЙНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДО СЛУЖБИ

Війна як екстремальна життєва обставина суттєво трансформує психічне функціонування особистості, впливаючи на емоційні стани, ціннісно-смислову сферу та поведінкові стратегії. Особливого значення набуває тип залученості до військової служби (добровільний чи вимушений), який може виступати важливим психологічним чинником адаптації.

Метою дослідження було виявити психологічні відмінності між мобілізованими військовослужбовцями та добровольцями в умовах війни. Емпіричне дослідження розпочато в активній фазі війни з росією (у квітні – травні 2022 року). Тоді ж в емпіричному дослідженні прийняло участь 90 досліджуваних військових: 45 мобілізованих і 45 добровольців-контрактників віком від 18 до 59 років. Серед мобілізованих 43% (20 осіб) одружених. У 41% (19 осіб) є від 1 до 3 дітей. Серед досліджуваних добровольців-контрактників 57% (26 осіб) одружені. У 50% (23 особи) є від 1 до 3 дітей. В дослідженні застосовано загальнонаукові методи, авторські питання та психологічні методики: Бостонський тест стресостійкості, Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса, Шкала оцінки впливу травматичної події (екс-

прес-оцінка), Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф). Досліджуваним також було запропоновано вказати пріоритети серед 9 таких цінностей: «Життя рідних і близьких», «Навчання», «Робота», «Власний побутовий комфорт», «Психологічне і моральне благополуччя», «Відчуття щастя», «Мир в Україні», «Матеріальне благополуччя, якісна їжа, їжа необхідна для виживання», а десяту цінність, якої немає в переліку і яка є для них є важливою в час війни, вони вписали самостійно. Цінності оцінювали таким чином: число «1» - відповідає найважливішій цінності, число «2» – відповідає важливій цінності, але менш важливій ніж «1» і т.д., а число 10 - на 10-у місці, відповідає менш важливій цінності ніж під номером 9. Досліджувані вибирали та ранжували всі цінності за пріоритетами від 1 до 10. До отриманих даних застосовано методи математичної статистики. В цій доповіді подаються отримані результати порівнянь із застосуванням t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок, статистична обробку даних (df = 88) при таких рівнях статистичної значущості:

- $p \leq 0,05$ — значущі відмінності
- $p \leq 0,01$ — високозначущі
- $p \leq 0,001$ — дуже високий рівень значущості

В результаті порівняльного аналізу, отримано, що значимість життя рідних і близьких як цінності та мир в Україні як цінності вище цінується мобілізованими військовими, вони значуще вище оцінюють цінність життя рідних і близьких, ніж добровольці-контрактники ($t = -2,38$; $p = 0,019$).

Встановлено також статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$) між групами добровольців та мобілізованих за такими показниками (див.: рис. 1):

1. Емоційні стани та переживання. Безвихідь (4,38 мобілізовані і 5,31 – добровольці; $t = -2,19$; $p = 0,031$), Стрес від медіа (4,13 vs 5,24; $t = -2,64$; $p = 0,009$), Жахливі сни (3,44 vs 4,69; $t = -2,71$; $p = 0,008$). Як видно добровольці мають вищий рівень емоційного напруження.

2. Суб'єктивне благополуччя (5,00 vs 6,04; $t = -2,28$; $p = 0,024$). Попри вищий рівень тривожності, добровольці демонструють вищу суб'єктивну задоволеність, що може вказувати на ефект усвідомленого вибору.

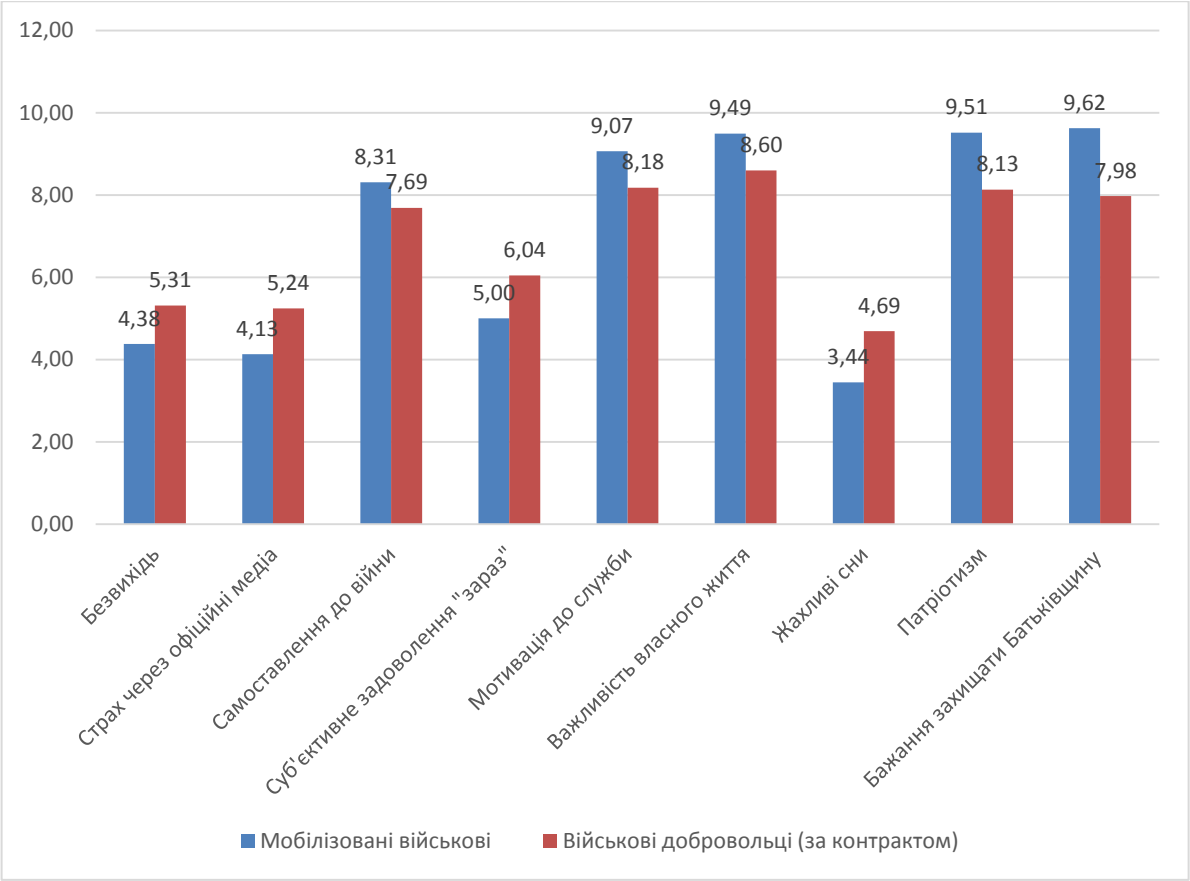

Рисунок 1 – Значущі відмінності психологічних показників мобілізованих і добровольців

3. Особистісна регуляція та розвиток. Мобілізовані мають вищі показники: Управління середовищем (58,91 vs 54,82; t = 2,23; p = 0,028), Цілі в житті (60,62 vs 56,47; t = 2,21; p = 0,029), Самоприйняття (58,31 vs 54,20; t = 2,25; p = 0,027), Психологічне благополуччя (352,87 vs 328,44; t = 2,03; p = 0,045). Такий результат свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів.

4. Мотиваційна сфера. Мотивація до служби (9,07 vs 8,18; t = 2,13; p = 0,036), Цінність власного життя (9,49 vs 8,60; t = 2,52; p = 0,013).

5. Патріотизм (найсильніші відмінності). Патріотизм (9,51 vs 8,13; t = 3,99; p < 0,001), Бажання захищати Батьківщину (9,62 vs 7,98; t = 4,61; p < 0,001). Це найбільш статистично значущі відмінності у дослідженні.

Отримані дані свідчать про дві різні моделі функціонування особистості: для добровольців характерна: висока емоційна включеність, глибокі переживання, підвищена тривожність; для мобілізованих: підвищена саморегуляція, чіткість життєвих цілей, вищий рівень психологічного благополуччя, мобілізація адаптаційних ресурсів та сильні ціннісні орієнтації.

Добровольці характеризуються вищим рівнем емоційної напруженості та переживань, зокрема: вищими показниками безвиході, стресу під впливом медіа, частішими жахливими сновидіннями та вищим рівнем суб'єктивного задоволення актуальним станом.

Мобілізовані військовослужбовці демонструють вищі показники особистісної регуляції та психологічного функціонування, зокрема: кращу здатність до управління середовищем, більш виражені життєві цілі, самоприйняття, вищий рівень психологічного благополуччя та мотивацію до служби. Також у них виявлено вищий рівень патріотизму та прагнення захищати Батьківщину.

Отримані результати свідчать, що в умовах війни тип залученості до військової служби виступає значущим чинником функціонування особистості. Добровільність пов'язана з більшою емоційною включеністю та переживаннями, тоді як вимушеність - із мобілізацією внутрішніх ресурсів і посиленням саморегуляції. Це підтверджує складний характер психологічної адаптації особистості в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Sikorska L., Bartoszewski Ja. Happiness and psychological well-being of military combatants. Modern trends in the science, education and business: Monograph / Eds. S. Arkhypova, D. Kamenova. Varna: Varna University of Management, 2024. P. 152–167. DOI: https://doi.org/10.54055/NYSC1179
2. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social. of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. No 4. P. 719–727.

Оксана Стельмах

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА ЯК ФЕНОМЕН: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значним зростанням кількості екстремальних ситуацій, пов'язаних із воєнними діями, техногенними катастрофами, надзвичайними подіями та професійними ризиками діяльності фахівців сектору безпеки і оборони. У цих умовах проблема психологічної травми набуває особливої актуальності як у науковому, так і в практичному вимірі.

Психологічна травма впливає на всі рівні функціонування особистості – когнітивний, емоційний, поведінковий і фізіологічний, що ускладнює

адаптацію людини до умов середовища та знижує її професійну ефективність [1; 6]. Особливої уваги потребують фахівці екстремальних професій, зокрема працівники аварійно-рятувальних служб, діяльність яких передбачає систематичний вплив стресогенних факторів.

У зв'язку з цим виникає необхідність комплексного аналізу психологічної травми як феномену, а також узагальнення сучасних підходів до її дослідження та психологічної допомоги. Психологічна травма визначається як реакція психіки на події, що виходять за межі звичайного досвіду та перевищують адаптаційні можливості особистості. Вона супроводжується порушенням відчуття безпеки, цілісності «Я» та контролю над власним життям [1; 6].

У межах психодинамічного підходу травма розглядається як результат внутрішнього конфлікту та витіснення травматичного досвіду у несвідоме. Значна увага приділяється ранньому досвіду та механізмам психологічного захисту [6].

Когнітивно-поведінковий підхід трактує травму як наслідок формування дезадаптивних когнітивних схем та викривлених переконань щодо себе і світу. Травматичний досвід призводить до формування негативних автоматичних думок, що підтримують симптоматику посттравматичного стресового розладу [4; 7].

Гуманістичний та екзистенційний підходи розглядають травму як кризу смислів і порушення цілісності особистості. У центрі уваги перебуває суб'єктивний досвід людини та її здатність до самовідновлення.

У сучасній психологічній практиці спостерігається перехід до інтегративних моделей, які поєднують різні механізми впливу [2; 5].

TPSS є короткостроковим ресурсно-орієнтованим підходом до терапії травми і передбачає поетапний процес надання психологічної допомоги. На першому етапі основна увага приділяється стабілізації психоемоційного стану клієнта. Ключовими компонентами TPSS є формування відчуття безпеки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, навчання технік заземлення та релаксації, підвищення стресостійкості та активізація внутрішніх ресурсів [3; 5].

Зазначений підхід є особливо ефективним у роботі з особами, які мають прояви комплексної травматизації або перебувають у стані підвищеної тривожності, оскільки дозволяє мінімізувати ризик ретравматизації та створює основу для подальшої терапевтичної роботи [3].

EMDR є сучасним методом психотерапії, який базується на моделі адаптивної переробки інформації. Відповідно до цієї моделі, травматичні спогади зберігаються у «незавершеному» вигляді та можуть викли-

кати повторні емоційні реакції. Метод передбачає фокусування на травматичному спогаді, використання двобічної стимуляції (рухи очей, звукові або тактильні сигнали) та подальшу інтеграцію досвіду [8].

У межах травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії особлива увага приділяється взаємозв'язку між когнітивними процесами, емоційними реакціями та поведінкою. Травматичний досвід розглядається як такий, що не був інтегрований у систему життєвого досвіду особистості, що обумовлює його повторну актуалізацію у вигляді дезадаптивних реакцій [4; 7].

Важливим компонентом цього підходу є психоедукація, яка сприяє усвідомленню клієнтом природи власних переживань і нормалізації реакцій на травму. Паралельно формуються навички емоційної саморегуляції, контролю фізіологічного збудження та подолання тривожності [4].

Процес терапії передбачає поступове, контрольоване відтворення травматичних подій, що дозволяє знизити інтенсивність емоційної реакції та інтегрувати цей досвід у загальну структуру особистісного досвіду [7].

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що психологічна травма є складним, багаторівневим феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та нейрофізіологічні компоненти функціонування особистості. Її виникнення та перебіг зумовлені взаємодією зовнішніх стресогенних факторів і внутрішніх ресурсів особистості, що визначає індивідуальну варіативність проявів травматизації.

Порівняльний аналіз наукових підходів засвідчив доцільність інтегративного підходу до дослідження та подолання психологічної травми. Встановлено, що TPSS, EMDR та травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія виконують взаємодоповнюючі функції у процесі надання психологічної допомоги та можуть ефективно застосовуватися у межах поетапної моделі психологічного супроводу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М. Психологія професійної діяльності в особливих умовах: навч. посіб. Київ: НАПН України, 2012. 256 с.
2. Кризова психологія: навч. посіб. / за ред. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 383 с.
3. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: монографія. Київ: КММ, 2006. 440 с.
4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: метод. рекомендації / за ред. О. М. Кокуна. Київ: НАПН України, 2022. 96 с.

5. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). 5th ed. Washington: American Psychiatric Publishing, 2013. 991 p.
6. Cloitre M., Courtois C. A., Charuvastra A. et al. The ISTSS expert consensus treatment guidelines for complex PTSD in adults. New York : ISTSS, 2012. 74 p.
7. Cohen J. A., Mannarino A. P., Deblinger E. Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2017. 306 p.
8. Shapiro F. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2018. 394 p.

Володимир Слободяник,
Дарія Сашук

ПСИХОДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Психодіагностика психічних станів військовослужбовців та ветеранів є важливим напрямом сучасної психологічної практики, оскільки ця категорія осіб зазнає значного психоемоційного навантаження, пов’язаного з бойовими діями, стресовими ситуаціями та адаптацією до мирного життя. Вчасне виявлення негативних психічних станів дозволяє попередити розвиток посттравматичних розладів і сприяє ефективній психологічній реабілітації. Психічні стани військовослужбовців можуть варіюватися від адаптивних (підвищена концентрація, мобілізація ресурсів) до дезадаптивних (тривожність, депресивні реакції, посттравматичний стресовий розлад). Їх діагностика потребує комплексного підходу, який включає як стандартизовані методики, так і клінічне спостереження та бесіду. Одним із основних завдань психодіагностики є виявлення рівня тривожності, депресивних проявів та стресових реакцій. Для цього використовуються опитувальники самооцінки станів, шкали тривожності, а також проективні методики, що дозволяють виявити приховані емоційні переживання. Важливе місце у діагностиці займає оцінка посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Для цього застосовуються спеціалізовані клінічні інтерв’ю та стандартизовані шкали, які дозволяють визначити наявність симптомів повторного переживання травматичних подій, уникнення та підвищеної збудливості.

Особливістю роботи з військовослужбовцями є необхідність врахування специфіки їхнього досвіду. Бойові умови формують підви-

щену стресостійкість, однак тривале перебування в екстремальних ситуаціях може призводити до виснаження психічних ресурсів [2]. Тому психодіагностика повинна бути чутливою до прихованих форм психічного напруження. Важливим методом є клінічне спостереження, яке дозволяє оцінити поведінкові прояви психічних станів у реальних умовах. Воно доповнюється структурованими інтерв'ю, що забезпечують глибше розуміння індивідуальних переживань військовослужбовця або ветерана. Окрему роль відіграє психофізіологічна діагностика, яка включає вимірювання рівня стресу, серцевого ритму та інших показників, що відображають функціональний стан організму. Це дозволяє об'єктивізувати психологічні дані та підвищити точність діагностики. Реабілітаційний аспект психодіагностики полягає у визначенні ресурсів особистості, рівня адаптаційних можливостей та потенціалу відновлення. Це дає змогу розробити індивідуальні програми психологічної допомоги.

Отже, психодіагностика психічних станів військовослужбовців та ветеранів є складним і багатокомпонентним процесом, що потребує використання різноманітних методів та врахування специфіки їхнього життєвого досвіду. Її ефективність безпосередньо впливає на якість психологічної підтримки та успішність реадаптації до мирного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психологічний аналіз наслідків перебування людини в умовах полону. Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції (20 лютого 2026 року) / упор. У. О. Цмоць. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2026. 622 с.
2. Сірко Р., Слободяник В. Психологічні особливості людей, які перебували у полоні. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024 р., м. Львів). Львів, 2024. С. 95–98.

Олександр Бартошевич

ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах екстремальних навантажень війни особистісні риси військовослужбовця стають визначальним фактором у ситуаціях складного етичного вибору між дотриманням професійних стандартів та

корупційною вигодою. Постійний стрес, загроза життю та розмивання звичних соціальних орієнтирів створюють специфічне середовище, де внутрішні моральні бар'єри піддаються інтенсивній перевірці. Розуміння психопатичних диспозицій дозволяє прогнозувати ризики моральної деформації особового складу.

Дослідження особистісних предикторів корупції знаходить своє підкріплення в нейрокогнітивних концепціях, зокрема у моделі соматичних маркерів [1]. Автори зазначають, що особи, схильні до аморальної та корупційної поведінки, виявляють специфічні порушення в механізмах прийняття рішень, подібні до тих, що спостерігаються при психопатії. Якщо для пересічної особистості соціальні норми та ризик покарання мають високу емоційну цінність, то при дисфункції соматичних маркерів (зокрема, за участю вентромедіальної префронтальної кори та мигдалеподібного тіла) цей стримуючий ефект нівелюється. Як зазначають М. Собхані та А. Бечара, такий дефіцит нейронної відповіді на моральні стимули дозволяє аморальним особам діяти суто прагматично, що в певних обставинах може сприйматися як «оптимальне» фінансове рішення, попри його неетичність [1].

Дослідження феномена «успішної психопатії» вказує на те, що позитивний зв'язок між психопатичними рисами та прийняттям неетичних рішень опосередковується процесом моральної дистанції [2]. Цей механізм когнітивної орієнтації дозволяє особам із психопатичними рисами адаптуватися в соціальних структурах, виправдовуючи неетичний вибір через інструментальне сприйняття етичних бізнес-сценаріїв [2].

У контексті вивчення предикторів корупційної поведінки ми спираємося на тріархічну модель, яка узгоджує класичні та сучасні підходи до оцінки психопатії. Автори визначають психопатію через три блоки: розгальмування (дефіцит імпульс-контролю), підлість (відсутність емпатії) та сміливість (соціальна домінантність). Такий підхід дозволяє розглядати ці риси як чинники особистості, що можуть обумовлювати схильність військовослужбовця до етичних порушень [3].

У нашому дослідженні взяли участь військовослужбовці загальною кількістю 130 осіб. Вони були розділені на 2 групи в залежності від наявності корупційного досвіду. Отже, першу групу склали військовослужбовці які такого досвіду не мали, їх кількість склала 68 осіб, а другу групу склали військовослужбовці, що мають корупційний досвід, кількість таких військовослужбовців склала 62 особи. Для дослідження психопатичних рис особистості військовослужбовців з різним корупційним досвідом нами використовувалася Шкала триархічної

психопатії (TriPM) [3]. Результати дослідження за цією шкалою представлені у таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники психопатичних рис особистості військовослужбовців

Показники	Не мають корупційного досвіду	Мають корупційний досвід	t	p
Сміливість	42,14±1,81	44,31±1,94	0,82	-
Підлість	25,06±1,47	38,12±1,85	2,85	0,01
Розгальмування	28,52±1,74	41,72±2,67	4,14	0,001
Загальний показник психопатії	95,72±4,19	124,15±4,86	4,46	0,001

Виходячи з результатів наведених в таблиці можна відмітити наступні особливості. За шкалою «Сміливість» в першій групі військовослужбовців зафіксовано 42,14±1,81 балів, що відповідає високому рівню прояву, в групі військовослужбовців з корупційним досвідом також реєструється високий рівень даного показника, відповідно 44,31±1,94 балів. Не було виявлено вірогідних відмінностей за цим показником в групах досліджуваних військовослужбовців, t=0,82. Це свідчить про практично однаковий рівень вираженості адаптивного аспекту психопатії, пов'язаного із соціальною домінантністю та емоційною стійкістю. Військовослужбовці здатні зберігати спокій в умовах загрози, впевнені у собі, для них властива соціальна наполегливість та швидке відновлення після стресу. Висока сміливість є професійно важливою рисою для виконання бойових завдань. Проте у поєднанні з низькою мораллю вона дозволяє військовому впевнено йти на ризиковані корупційні угоди, не відчуваючи страху перед викриттям або авторитетом закону.

За шкалою «Підлість» у першій групі військовослужбовців (без корупційного досвіду) зафіксовано 25,06±1,47 балів, що відповідає низькому рівню прояву. У групі осіб із корупційним досвідом реєструється середній рівень даного показника (38,12±1,85 балів). Виявлено статистично значущі відмінності між групами (t=2,85; p≤0,01). Це свідчить про вищу схильність корупційної групи до міжособистісної жорстокості, емоційної холодності та агресивної експлуатації оточуючих. Для таких осіб характерний дефіцит емпатії та прагматичне ставлення до побратимів і ресурсів як до інструментів особистого

збагачення, що виступає потужним предиктором морального відчуження в умовах війни.

За шкалою «Розгальмування» у військовослужбовців без корупційного досвіду відмічається показник 28,52±1,74 балів (низький рівень). Натомість у групі з корупційним досвідом зафіксовано високий рівень прояву – 41,72±2,67 балів. Різниця між групами є високодостовірною ($t=4,14$; $p\leq0,001$). Отримані дані вказують на суттєвий дефіцит імпульс-контролю та нездатність регулювати власну поведінку у представників другої групи. Високий рівень розгальмування свідчить про вразливість до негайної наживи, нездатність враховувати довгострокові наслідки своїх дій та ігнорування дисциплінарних норм під впливом екстремальних навантажень.

Загальний показник психопатії також демонструє суттєву розбіжність: 95,72±4,19 балів у першій групі проти 124,15±4,86 балів у другій ($t=4,46$; $p\leq0,001$). Це підтверджує, що військовослужбовці з корупційним досвідом мають виражену психопатичну структуру особистості, де поєднання високої сміливості з підлістю та розгальмуванням створює специфічний психологічний профіль, схильний до порушення морально-етичних норм та деструктивної поведінки в екстремальних умовах служби.

Дослідження М. Копкіна уточнює, що хоча психопатичні диспозиції (за TriPM) не завжди прямо передбачають усю логіку прийняття моральних рішень, шкала «Підлість» є потужним предиктором морального відчуження. Це підтверджує тезу про те, що корупційна поведінка може бути наслідком саме когнітивного «відключення» моральних норм [4].

У контексті військової служби це означає, що високий рівень емоційної черствості та дефіцит емпатії створюють підґрунтя для специфічної когнітивної переробки дійсності. Замість прямого порушення внутрішніх табу, особистість використовує механізм когнітивного «відключення» морального самоконтролю. Це дозволяє військовослужбовцю реінтерпретувати корупційні дії не як злочин або зраду професійних цінностей, а як «необхідність», «справедливу компенсацію» або «прийнятну норму» в екстремальних умовах війни. Таким чином, корупційна поведінка стає результатом внутрішньої легітимізації аморальних вчинків через моральну дистанцію: боєць перестає ідентифікувати свої дії з їхніми деструктивними наслідками для підрозділу чи держави.

Отже, високі показники за шкалою «Підлість» за методикою TriPM можуть розглядатися як індикатор ризику професійної деформації, при якій когнітивні механізми захисту блокують почуття провини та

відповідальності, перетворюючи корупцію на адаптивну стратегію поведінки в умовах стресу.

Отже, встановлено, що ключовими детермінантами корупційної активності є не сама по собі психопатична схильність, а специфічне поєднання показників. У той час як рівень «Сміливості» є практично однаковим у обох груп, що свідчить про спільну професійну придатність до ризику, військовослужбовці з корупційним досвідом демонструють значущо вищі показники за шкалами «Підлість» ($p \leq 0,01$) та «Розгальмування» ($p \leq 0,001$).Психологічний механізм: Висока «Підлість» виступає фундаментом для морального відчуження, дозволяючи особистості сприймати ресурси та побратимів інструментально. У поєднанні з дефіцитом імпульс-контролю це створює умови для когнітивного «відключення» моральних норм, де корупція починає розглядатися як адаптивна стратегія в умовах стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Sobhani M., Bechara A. A somatic marker perspective of immoral and corrupt behavior. *Social Neuroscience*. 2011. Vol. 6. № 5–6. P. 640–652. DOI: https://doi.org/10.1080/17470919.2011.605592
2. Stevens G. W., Deuling J. K., Armenakis A. A. Business Ethics: Business Decisions and the Implications of Psychopathy. *Journal of Business Ethics*. 2012. Vol. 106. № 4. P. 501–519. DOI: https://doi.org/10.1007/s10551-011-0963-1
3. Patrick C. J., Fowles D. C., Krueger R. F. Triarchic conceptualization of psychopathy: Developmental origins of disinhibition, boldness, and meanness. *Development and Psychopathology*. 2009. Vol. 21. № 3. P. 913–938. DOI: https://doi.org/10.1017/S0954579409000492
4. Kopkin M. R. It's bad for business: the association between psychopathic traits and immoral decision-making in the workplace. Master’s thesis / University of Alabama. Tuscaloosa, 2019. 74 p. URL: https://ir.ua.edu/items/db2e7661-58dd-4e70-8df5-41273641dba9?utm_source=chatgpt.com (date of access 09.05.2026).

Анатолій Власенко, Анастасія Книш

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЛІКАРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні висуває безпрецедентні вимоги до стійкості медичного персоналу. Лікарі сьогодні працюють у ситуації «подвійної загрози»: професійної (висока відповідальність, дефіцит ресурсів, складні клінічні випадки) та особистої (загроза життю, хро-

нічний стрес). У таких умовах традиційне розуміння психологічної безпеки як характеристики робочого середовища потребує доповнення концепцією внутрішніх ресурсів особистості.

Психологічна безпека лікаря зазвичай визначається як переконання в тому, що професійне середовище є безпечним для міжособистісного ризику, висловлювання ідей або визнання помилок без страху покарання. Проте в умовах війни зовнішнє середовище за визначенням є небезпечним. Тому на перший план виходить здатність фахівця підтримувати внутрішній стан «безпеки», що дозволяє зберігати когнітивну ефективність та емпатію.

Аналіз зарубіжних досліджень свідчить про зміщення акцентів у вивченні професійної адаптації медиків. Зокрема Е. Едмондсон, фундаторка концепції психологічної безпеки, наголошує, що в кризових умовах саме довіра та відкритість у команді стають запобіжником клінічних помилок. Водночас дослідження К. Петрідеса доводять, що ефективність функціонування в таких командах прямо залежить від емоційного інтелекту як риси особистості (trait EI). На відміну від моделей здібностей, підхід Петрідеса розглядає емоційний інтелект як сукупність емоційних самосприйняттів, що локалізуються на нижчих рівнях ієрархії особистості. Це означає, що EI виступає не просто навичкою, а фундаментальним фільтром, через який лікар сприймає загрозу та оцінює власні ресурси для її подолання.

Сучасні європейські дослідження (зокрема досвід ізраїльських фахівців у роботі з травмою) підкреслюють, що високий рівень емоційної саморегуляції дозволяє медикам уникати «втоми від співчуття» (compassion fatigue). Лікарі з розвиненим EI здатні швидше перемикатися між станами глибокої емпатії, необхідної для контакту з пацієнтом, та професійним відстороненням, необхідним для прийняття раціональних рішень. Ключову роль у підтримці психологічної безпеки відіграють копінг-стратегії, що опосередковуються емоційним інтелектом. У контексті воєнного стану найбільш адаптивними є такі стратегії:

1. Активне планування та когнітивне переструктурування. Лікарі з високим рівнем самоконтролю (складова EI) здатні трансформувати стан невизначеності в конкретні алгоритми дій. Це створює ілюзію контролю, яка є критично важливою для подолання панічних настроїв.

2. Пошук соціальної підтримки. Замість самоізоляції, що характерно для вигорання, емоційно інтелектуальні фахівці використовують свою комунікативну компетентність для побудови «горизонтальних»

зв’язків із колегами, створюючи мікросередовища психологічної безпеки всередині колективу.

3. Позитивне переоцінювання. Здатність знаходити професійні сенси навіть у надскладних умовах («посттравматичне зростання»). Це дозволяє розглядати екстремальний досвід не лише як руйнівний фактор, а як етап професійного гартування.

Важливим аспектом є також профілактика деструктивних копінгів, таких як дистанціювання або надмірне витіснення емоцій. Хоча тимчасове емоційне заціпеніння може бути захисним механізмом у момент гострого стресу, у довгостроковій перспективі воно руйнує психологічну безпеку особистості, призводячи до деперсоналізації.

Таким чином, емоційний інтелект стає інтегральним ресурсом, який пов’язує когнітивну оцінку стресової ситуації з вибором найбільш дієвої стратегії поведінки. Розвиток компонентів EI (зокрема, емоційної самосвідомості та стресостійкості) має бути інтегрований у програми психологічної підтримки медичних працівників. Це дозволить не лише зберегти ментальне здоров’я лікаря, а й забезпечити високу якість медичної допомоги в умовах тривалої кризової ситуації.

Сергій Уніятов

СПЕЦИФІКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасні умови ведення повномасштабних бойових дій висувають безпрецедентні вимоги до психологічної стійкості військовослужбовців. Тривале перебування в екстремальних ситуаціях, що характеризуються високим рівнем психоемоційного напруження, загрозою життю та необхідністю прийняття миттєвих відповідальних рішень, неминуче призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті спроможність військовослужбовця до ефективної саморегуляції перестає бути лише додатковою навичкою і стає критично важливою детермінантою збереження боєздатності, професійного здоров’я та виживання особового складу. Попри значну кількість фундаментальних психологічних досліджень саморегуляції, специфіка її функціонування в умовах високоінтенсивної сучасної війни потребує глибшого переосмислення. Необхідність системати-

зації існуючих підходів та виявлення найбільш ефективних засобів саморегуляції зумовлює актуальність даного дослідження.

Теоретичний аналіз наукового доробку свідчить, що проблема саморегуляції є предметом глибокого міждисциплінарного вивчення. У сучасній психології достатньо широко досліджено різноманітні змістові аспекти саморегуляції психічних станів, поведінки та діяльності особистості в цілому (І. Бех, М. Боришевський, І. Галян, Н. Пов'якель, О. Саннікова, В. Татенко, О. Чебикін, K. Crippen, P. Ertmer, K. Hartley, R. Rueda, D. Schunk та ін.).

Зокрема, особливу увагу вчені приділяють проблематиці регуляції поведінки військовослужбовців та інших фахівців екстремального профілю діяльності. Дослідження у цьому напрямі охоплюють широкий спектр питань: від аналізу негативних психічних станів та бойового стресу (О. Блінов, К. Кравченко, О. Макаревич, С. Миронець, О. Тімченко) до вивчення когнітивної саморегуляції емоційно-вольових проявів (І. Ковальова) та психології символічної регуляції дій і вчинків (В. Апальков, О. Хміляр). Вагомий внесок у розуміння механізмів саморегуляції жінок-військовослужбовців зробила О. Іванова. Окремим вектором виступають праці, спрямовані на розроблення систем психологічної допомоги, саморегуляції та забезпечення стійкості особового складу в умовах ведення бойових дій (О. Кокун, О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Мороз, І. Приходько). Питання формування механізмів саморегуляції в процесі психологічної реабілітації та профілактики ПТСР висвітлено у роботах Т. Кириченко, О. Сидоренко та інших авторів.

Так наприклад у працях М. Гринців саморегуляція розглядається як повноцінна психічна діяльність, що залежно від складності умов функціонує на різних рівнях усвідомленості. Автор обґрунтовує, що в стабільних обставинах регуляторні процеси мають мимовільний характер і автоматично інтегруються в структуру основної діяльності. Проте в екстремальних ситуаціях саморегуляція трансформується у свідому довільну активність, набуваючи ознак специфічної діяльності з відповідною мотивацією та цілепокладанням. Дослідник виокремлює п'ять базових функціональних ланок, які забезпечують ефективність такої психічної саморегуляції: планування цілей, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінювання результатів та корекція поведінки [2, с. 84–89].

Якщо М. Гринців розглядає саморегуляцію через призму функціональних ланок, то О. Милославська та С. Богдановський акцентують

увагу на особистісних якостях, що зумовлюють їхню ефективність. Зокрема, дослідники стверджують, що висока резильєнтність є запорукою успішної саморегуляції військовослужбовців, оскільки вона забезпечує вищі показники планування, самостійності та здатності до опанування нових адаптивних форм поведінки. Усвідомлене планування та розвинена регуляторна автономія виступають характерними ознаками резильєнтної особистості, що дозволяє підтримувати професійну ефективність навіть в екстремальних умовах [4].

У дослідженні Л. Левицької акцентується увага на тому, що в умовах бойових дій психоемоційна напруженість військовослужбовців є деструктивним станом, який не лише провокує виникнення психічних травм і розладів, а й призводить до дезорганізації поведінки, конфліктності та погіршення стану здоров'я. У цьому контексті саморегуляція виступає ключовим інструментом подолання негативних наслідків стресу, забезпечуючи швидке відновлення нервової енергії та емоційну стабілізацію особистості. Авторка класифікує засоби саморегуляції за механізмом їхнього впливу на організм: фізіологічно-орієнтовані: регуляція дихання, м'язового тонусу (зокрема, метод прогресивної релаксації Е. Джекобсона), масаж та фізичні вправи; когнітивно-вольові: робота з мисленнєвими образами, самонавіювання, зміна спрямованості свідомості та розвиток емоційного інтелекту; психотехнічні та терапевтичні: аутогенне тренування, медитація, а також методи арт-терапії, музико- та бібліотерапії. Отже, системне використання зазначених засобів дозволяє військовослужбовцям ефективно керувати власним станом навіть в екстремальних умовах, мінімізуючи ризики посттравматичних станів та підвищуючи загальну життєстійкість і боєздатність [3, с. 5–8].

У досліджені В. Вінтоняка, Я. Капусти та М. Змійовської детально описано трансформації особистісної сфери військовослужбовців, зокрема виникнення ірраціональних установок, емоційної нестійкості та специфічних бойових страхів. Дослідники акцентують увагу на тому, що ефективність діяльності жінок у Збройних Силах безпосередньо залежить від функціонування механізмів саморегуляції (вольових зусиль, рефлексивного осмислення та локусу контролю). На думку авторів, саме психологічна підготовка є інструментом формування власної системи саморегуляції, що дозволяє військовослужбовцям злагоджено взаємодіяти в підрозділі без надмірного психоемоційного напруження [1].

Досліджуючи проблему вольової регуляції в екстремальних умовах, А. Шульц та А. Маковський акцентують увагу на тому, що в си-

туаціях бойового стресу ключовим фактором виживання є перехід від імпульсивного реагування до цілеспрямованої поведінки. Автори обґрунтовують ієрархічну модель вольових механізмів, де базовим елементом виступає усвідомлення психічного стану, а інтегративним ресурсом є цілеспрямованість та наполегливість. На думку дослідників, розвиток цих механізмів не лише стабілізує психічну діяльність у критичні моменти, а й виступає превентивним засобом проти психічного виснаження військовослужбовців [5, с. 145–148].

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна констатувати, що дослідження саморегуляції є фундаментальним завданням сучасної психології, оскільки вона виступає ключовою ланкою забезпечення адаптивності та професійної ефективності особистості військовослужбовця в екстремальних умовах. Для безпекового сектору України це має важливе значення, оскільки саморегуляція виступає внутрішнім ресурсом, що дозволяє зберігати високу точність прийняття рішень у надскладних бойових ситуаціях, безпосередньо впливаючи на збереження життя особового складу та ефективність виконання бойових завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтоняк В., Капуста Я., Змійовська М. Психологічні механізми саморегуляції психічних станів під час підготовки жінок-військовослужбовців до бою. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 78 (2). С. 47–58. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-47-58
2. Гринців М. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки.* 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 84–89.
3. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія* / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смук, В. М. Корольчук та ін. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 4. С. 5–8.
4. Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Наука і освіта*. 2023. № 1. С. 51–57.
5. Шульц А. П., Маковський А. О. Вольові механізми психологічної саморегуляції психічних станів військовослужбовців в екстремальних умовах професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2026. № 1. С. 145–148. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.24

Юлія Вітик, Ольга Лозинська

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Нині Україна живе в умовах повномасштабної війни. Це не просто якась військова чи політична подія, а щось, що сильно вплинуло на наше суспільство і психологію людей. Особливо цікаво подивитися, як з цим справляється молодь. Це ж ті, хто тільки починає свій життєвий шлях, шукає себе, свої цілі, цінності і думає, ким стати в майбутньому. Війна – це величезний стрес. Вона повністю перевернула звичне життя молодих людей: навчання пішло шкереберть, плани на майбутнє довелося або змінювати, або взагалі відкладати, та й почуття безпеки, впевненості у завтрашньому дні просто зникло. У такій ситуації ми не просто пристосовуємося до нових умов, а й дуже сильно змінюємося всередині. Останні дослідження показують, що через війну люди стали більше тривожитися, частіше відчувати депресію, не знати, що буде далі, і втрачати життєві орієнтири [4, 6].

Молодь – це люди віком від 14 до 35 років. Це особлива група, яка дуже добре пристосовується до всього нового, легко рухається з місця на місце і відкрита до змін. Війна, з одного боку, сильно загрожує їхньому психоемоційному стану, а з іншого боку, вона ж і змушує їх дуже швидко перелаштовуватися, шукати нові способи поводитися та взаємодіяти зі світом [1]. Одна з головних особливостей молоді – це їхнє вміння активно пристосовуватися. Молодь дуже швидко освоює нові технології, нові способи вчитися і спілкуватися. Це допомагає їм хоч якось надолужити те, що вони втратили через війну в освіті та соціальному житті [5]. Навіть коли навколо все нестабільно, цифрові платформи стали дуже важливими. Через них вони спілкуються, вчаться і розвиваються у своїй професії. Ще одна важлива риса – це те, що для молоді дуже важливі горизонтальні зв'язки. Це спілкування з однолітками, а також активне життя в соцмережах та онлайн-спільнотах. Саме такі зв'язки часто дають їм емоційну підтримку, особливо коли важко зустрічатися і спілкуватися по-старому. Але дослідження також показують: якщо ці зв'язки руйнуються або стають меншими, зростає тривога і відчуття самотності [1].

Попри все це, молодь показує, що може не просто витримувати стрес, а й пристосовуватися по-новому, залишатися активною і навіть знаходити новий сенс життя, коли нічого не зрозуміло. Загальнонаціональні опитування показують, що багато молодих людей все одно ві-

рять у краще майбутнє, а це говорить про їхню внутрішню стійкість [1, 2]. Тут доречно згадати про психологічну стійкість, або, як кажуть, «резильєнтність». Психологічна резильєнтність це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом [7]. Попри те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати. Ми тут розуміємо стійкість не просто як вміння витерпіти труднощі чи пристосуватися до стресу. Це набагато складніший і динамічніший процес. Він включає в себе вміння осмислити те, що трапилося, переглянути свої життєві цінності та навіть стати сильнішим після пережитого. Тобто, стійкість – це не якась одна риса характеру, а постійний процес, коли людина активно взаємодіє зі складними обставинами [8]. І саме в цьому процесі з'являються нові способи пристосовуватися та нові орієнтири в житті.

Психологічна стійкість молоді виникає тоді, коли разом працюють і внутрішні, і зовнішні фактори. Саме вони допомагають людині пристосуватися до довготривалого стресу і зберігати відносно стабільний емоційний стан. Звісно, війна ускладнює доступ до цих ресурсів, але водночас робить їх надзвичайно важливими для того, щоб впоратися з кризовими ситуаціями.

Що ж допомагає молоді всередині? Це, перш за все, оптимізм, вміння себе контролювати і керувати своїми емоціями, почуття гумору, а ще здатність осмислювати події та знаходити в них щось важливе для себе. Навіть у такий важкий час, як війна, багато молодих людей все одно бачать своє майбутнє в позитивному світлі [1, 2]. Це показує, що в них є внутрішні сили, щоб пристосуватися і психологічно відновитися. Оптимізм тут – це не просто ігнорування реальності, а скоріше такий спосіб мислення, який дозволяє вірити, що труднощі можна подолати. Дуже важливо також вміти аналізувати свій досвід і шукати в ньому сенс. Через війну молоді люди часто змушені переглядати свої основні цінності. Це нерідко викликає внутрішні суперечності, а часом і кризу – коли не розумієш, хто ти і куди йдеш. Але саме цей процес може допомогти людині зрости і знайти нові орієнтири. Дослідження показують, що життєві кризи, які приносить війна, хоч і дуже болючі емоційно, водночас запускають внутрішні механізми адаптації і підштовхують нас шукати нові способи жити і взаємодіяти зі світом [8].

Для багатьох молодих людей саме рідні і сім’я – це головне, що допомагає впоратися зі стресом і не втрачати бажання жити [1]. Також дуже допомагає підтримка від друзів та однолітків. Завдяки їм ми відчуваємо себе частиною чогось і менше страждаємо від самотності.

Стосунки з іншими людьми критично важливі для того, щоб справлятися з тривогою та емоційною напругою. Якщо ці зв'язки розриваються або їх взагалі немає, це відразу погіршує психічний стан молоді [4, 6]. Особливо це видно, коли люди змушені переїжджати. Тоді брак важливого спілкування стає однією з головних причин, чому молодь почувається погано. Ще один важливий зовнішній ресурс – це волонтерство та будь-яка громадська діяльність. Коли молодь допомагає іншим, це не тільки корисно для суспільства, а й дуже допомагає їм самим. Вони відчувають, що можуть щось робити, що вони важливі, і що можуть контролювати ситуацію. А ще волонтерство допомагає відчути себе частиною команди, однією цілою з суспільством [2]. Отже, коли внутрішні сили людини поєднуються із зовнішньою підтримкою, це закладає основу для стійкості молоді.

Окремої уваги заслуговує те, як молодь планує своє майбутнє. Війна дуже сильно змінила їхні життєві стратегії. З одного боку, багато хто почав «відкладати життя на потім», переносячи важливі плани на невизначений час. А з іншого – з'явилося бажання жити «тут і зараз», намагаючись зробити якомога більше прямо зараз [1]. Дослідження свідчать, що багато молодих людей стали планувати не надовго, а на короткий термін [1]. Зокрема, за результатами загальнонаціонального дослідження, проведеного у 2025 році, встановлено, що горизонти планування молоді поступово зміщуються з довгострокових на короткострокові, що є реакцією на тривалу невизначеність воєнного часу. Водночас 78% молодих людей оцінюють своє особисте майбутнє як обнадійливе, що свідчить про поєднання оптимізму із вимушеною адаптацією життєвих стратегій [1]. Це природна реакція на невизначеність і нестабільність воєнного часу. Крім того, війна впливає на те, як молодь шукає себе. Вона робить більш важливою національну, соціальну та особистісну самоідентифікацію [7]. Коли ми разом переживаємо кризові події, це допомагає відчути себе частиною спільноти, але водночас загострює питання: хто я і який мій шлях у житті? Виходить, молодь – це така вікова група, яка одночасно дуже вразлива до психотравм від війни, але має величезний потенціал для копінг-стратегій.

Отже, психологічна резильєнтність молоді в умовах війни є не статичною рисою, а динамічним процесом активної адаптації. Високий рівень стійкості забезпечується поєднанням внутрішніх ресурсів (саморегуляція, когнітивна гнучкість) та зовнішньої підтримки. Ключовим фактором подолання кризових станів виступає залученість у сус-

пільно корисну діяльність, що дозволяє трансформувати травматичний досвід у посттравматичне зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисов Р., Константінова А., Халімоненко Н., Антипович О. Вплив війни на молодь в Україні: загальнонаціональне дослідження. Київ: ПРООН, Міністерство молоді та спорту України, 2025. 108 с.
2. Між оптимізмом і тривогою: вплив війни на молодь в Україні / Профспілка працівників освіти і науки України. 2025. URL: https://share.google/Ayt1Wqj1SBkjzkD6I (дата звернення: 20.04.2026).
3. Суїцидальні наміри і розлади поведінки: як тривала війна впливає на психічне здоров'я українських дітей. 2025. URL: https://share.google/7e7MozZRhsrC52xoc (дата звернення: 20.04.2026).
4. Спустошливий вплив війни на дітей та юнацтво по всій Україні / UNICEF. 2024. URL: https://share.google/ALkXQVM0na7E3yKCM (дата звернення: 20.04.2026).
5. Психологічний вплив війни на навчання дітей. Як його пом'якшити? 2024. URL: https://share.google/IBMoqpkg7NR70N22r (дата звернення: 20.04.2026).
6. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. 2024. URL: https://share.google/EopoR5Gd9HWYiUxmd (дата звернення: 20.04.2026).
7. Сачко К. О. Сучасність війни в Україні – екзистенційна криза молоді. Психосоматична медицина XXI століття: реалії та перспективи: матеріали III конгресу з міжнародною участю. Київ, 2022. 6 с. URL: https://e-medjournal.com/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fe-medjournal.com%2Findex.php%2Fpsp%2Farticle%2Fdownload%2F393%2F696%2F3583 (дата звернення: 20.04.2026).
8. Каракой М. М., Яцюк М. В. Вплив війни на формування життєвих криз населення України. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023. 6 с. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/2288/Каракой%20M.M.%2C%20Яцюк%20M.B.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 20.04.2026).

Елона Войтенко,
науковий керівник – Світлана Вдович

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

У сучасних соціально-політичних умовах проблема адаптації вимушених емігрантів набуває особливої значущості, зокрема у зв'язку з масштабними міграційними процесами, спричиненими війною в

Україні. Вимушене переміщення, на відміну від добровільної міграції, відбувається в умовах різкої зміни життєвих обставин, втрати стабільності, соціальних зв'язків і звичного способу життя, що суттєво ускладнює процес психологічного пристосування та підвищує ризик дезадаптаційних станів.

Однією з центральних проблем є відчуття глибокої самотності, яке не обмежується лише фізичною відсутністю близьких, а включає втрату емоційного контакту зі «своїм» середовищем. У дослідженнях зазначається, що соціальна ізоляція є одним із ключових чинників погіршення психічного здоров'я серед біженців, оскільки позбавляє людину звичних форм підтримки та приналежності [3]. Це призводить до переживання емоційної відчуженості навіть за умов формальної інтеграції у нове суспільство.

У цьому контексті особливо значущим є феномен «соціальної смерті», який проявляється у втраті соціальної ролі, статусу та визнання. Особистість ніби «випадає» із попередньої системи соціальних зв'язків, а в новому середовищі ще не набуває повноцінної суб'єктності. Вимушена декваліфікація та працевлаштування не за фахом (ефект «brain waste») посилюють цей процес, формуючи розрив між попередньою та актуальною ідентичністю [4]. Такий стан супроводжується кризою самосприйняття та зниженням самооцінки.

Психологічна адаптація в умовах вимушеної еміграції набуває екзистенційного характеру. Людина опиняється між двома реальностями: минулим життям, яке втрачено, і новим, яке ще не стало внутрішньо прийнятим. Це породжує феномен «синдрому відкладеного життя», коли суб'єкт відкладає активне включення в нове середовище, очікуючи на повернення до попередніх умов існування. Такий стан призводить до втрати здатності жити в теперішньому та реалізовувати власну життєву стратегію.

Додатковим чинником дезадаптації виступає транснаціональний стрес, який полягає у постійній емоційній залученості до подій на Батьківщині. Постійний моніторинг новин, переживання за близьких та невизначеність майбутнього підтримують високий рівень тривожності навіть у безпечному середовищі [5]. Це виснажує психологічні ресурси особистості та ускладнює процес інтеграції.

Важливим бар'єром є також феномен «провини вцілілого», характерний для вимушених емігрантів із зон воєнних конфліктів. Він проявляється у внутрішній забороні на переживання безпеки та задово-

лення життям у новій країні, що створює емоційний конфлікт і підтримує хронічне напруження.

Однією з найгостріших проблем адаптації є проживання вимушеним емігрантом феномену «соціальної смерті» (social death). У соціологічному та психологічному дискурсі цей термін описує стан, за якого людина фізично існує, але втрачає будь-яку видимість і значущість для суспільства. При вимушеному переїзді індивід раптово втрачає всі соціальні маркери: професійний статус, авторитет, коло спілкування та визнання. Опиняючись у новому середовищі, мігрант часто стикається з тотальним знеціненням свого попереднього досвіду. Людина стає «чистим аркушем» для нової державної системи, втрачаючи свою суб'єктність і перетворюючись на об'єкт соціальної допомоги. Цей перехід від статусу повноцінного члена суспільства до статусу «біженця» чи «прохача притулку» завдає нищівного удару по самооцінці та ідентичності.

Наслідком «соціальної смерті» та різкого обриву звичних зв'язків стає відчуття глибокої, екзистенційної самотності. Варто розрізняти соціальну ізоляцію (фізичну відсутність контактів) та психологічну самотність емігранта. Сучасні дослідження вказують на те, що навіть перебуваючи у безпечному середовищі та маючи підтримку місцевих жителів, мігрант відчуває гострий дефіцит розуміння. Самотність вимушеного мігранта виростає не з відсутності людей навколо, а з неможливості розділити з ними свій травматичний досвід та культурний код. Це самотність у натовпі, посилена втратою «свого місця» у світі [1, с. 38].

Процес адаптації традиційно описується через стадії культурного шоку, проте у випадку вимушених емігрантів він має нелінійний характер. Будь-яке загострення ситуації в країні походження може спричинити повернення до попередніх кризових етапів, що ускладнює стабілізацію психоемоційного стану.

Попри зазначені труднощі, сучасні дослідження підкреслюють роль резильєнтності як ключового ресурсу адаптації. Вона розглядається як здатність особистості відновлюватися після травматичних подій та підтримувати психологічну цілісність у складних умовах [2, с. 52]. Значущими внутрішніми ресурсами також є інтернальність, емоційна саморегуляція та здатність витримувати невизначеність.

Таким чином, адаптація вимушених емігрантів є складним багаторівневим процесом, що включає кризу ідентичності, переживання самотності, феномен «соціальної смерті» та екзистенційну невизначеність. Успішність цього процесу визначається взаємодією внутрішніх ресур-

сів особистості та зовнішніх умов середовища, зокрема рівня соціальної підтримки та можливостей для реалізації в новому суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; В.Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко та ін. Київ, 2024. 188 с. DOI: https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188
2. Кокорєв О. В., Ятвецька Г. В., Кривошея Т. І. Соціально-психологічний стан українських біженців в умовах повномасштабних воєнних дій. Політикус. 2023. Вип. 5. С. 49–54.
3. Buchcik J., Kovach V., Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. Health and Quality of Life Outcomes. 2023. Vol. 21. № 23. DOI: https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5
4. Mijić A., Parzer M., Tkalich O., Zolotarova Y. Experiencing forced migration: challenges of arriving after displacement from Ukraine. Journal of Ethnic and Migration Studies. 2024. Vol. 50. № 14. DOI: https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2323666
5. Migliorini L. et al. Community resilience among Ukrainian refugees. Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1206304.

Ксенія Гриняк, Лілія Фльорко

ІГНОРУВАННЯ ОЗНАК ВИСНАЖЕННЯ ЯК РИЗИК ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У сучасних умовах тривалого соціального напруження та воєнних викликів проблема збереження і відновлення психологічних ресурсів особистості набуває особливої наукової значущості. Тривала дія екстремальних чинників та стан невизначеності супроводжуються підвищеним психоемоційним навантаженням, що потребує мобілізації адаптаційних ресурсів. Водночас їх тривале використання без належного відновлення призводить до поступового виснаження психофізіологічних ресурсів, що розглядається як один із ключових механізмів розвитку дезадаптації [4]. У цьому контексті ігнорування ознак виснаження постає як деструктивна стратегія поведінки, що порушує ефективність функціонування особистості в екстремальних умовах.

Феномен «нормалізації втоми» створює ілюзію нескінченності внутрішнього ресурсу. Намагаючись підтримувати звичний рівень ефективності, особистість часто нехтує сигналами психофізичного

вичерпання, що провокує перехід від звичайної втоми до глибокого виснаження. В екстремальних умовах це загрожує емоційним вигоранням та негативними наслідками для здоров'я.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переосмислення ресурсності крізь призму стійкості особистості. Як зазначають О.О Штепа [1] та М.О Орап [2], ресурсний стан є динамічним і потребує постійної уваги, особливо в контексті розвитку резильєнтності сучасної молоді. В умовах війни здатність розпізнавати «маркери втоми» стає базовою умовою збереження психічного здоров'я. Ігнорування цих ознак виступає ризиком, який блокує прийняття виважених рішень, що узгоджується з концепцією життєстійкості (hardiness), відповідно до якої здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу визначається рівнем її внутрішніх ресурсів [3]. Науковий аналіз механізмів ігнорування втоми є необхідним для забезпечення життєстійкості особистості в умовах тривалої кризи.

Питання адаптації та збереження психологічної стійкості особистості закладені у концепціях Г. Сельє (теорія стресу) та С. Мадді (феномен життєстійкості). Природу психічного виснаження та емоційного вигорання ґрунтовно проаналізували К. Маслач та С. Джексон, визначивши основні чинники втрати внутрішнього ресурсу. У контексті сучасних викликів для українського суспільства проблему відновлення та мобілізації сил особистості активно досліджують вітчизняні фахівці, зокрема О. О. Штепа, М. О. Орап та М. С. Міщенко. Їхні наукові праці акцентують увагу на важливості розпізнавання маркерів вичерпання енергетичного потенціалу психіки, що безпосередньо корелює з проблемою ігнорування ознак втоми як деструктивної стратегії поведінки в умовах тривалої кризи.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі психологічних механізмів ігнорування ознак виснаження як чинника порушення функціонування особистості в умовах тривалої кризи та обґрунтуванні підходів до збереження її ресурсності в екстремальних ситуаціях.

Функціонування особистості в умовах тривалої кризи та екстремальних навантажень супроводжується інтенсивним використанням внутрішнього потенціалу. Психологічна ресурсність у цьому контексті постає не як статичний запас енергії, а як динамічна система, що потребує постійного самомоніторингу [1]. Згідно з ресурсним підходом О. О. Штепи, критичне значення має здатність особистості розрізняти межу між конструктивною втомою, яка усувається вчасним ві-

дновленням, та деструктивним виснаженням, що призводить до системного зниження життєдіяльності.

Процес втрати ресурсу має комплексний характер і проявляється у взаємопов'язаних когнітивному, емоційному та вольовому аспектах, що узгоджується з сучасними уявленнями про структуру психічного виснаження та емоційного вигорання [2; 4]. Когнітивний аспект виявляється у складнощах із концентрацією уваги, погіршенні пам'яті та сповільненні процесів обробки інформації. В умовах тривалого напруження це створює ризик «когнітивного плато», коли подальші інтелектуальні зусилля стають неефективними. Емоційний вимір супроводжується дратівливістю, емоційною лабільністю або навпаки – емоційним відстороненням (деперсоналізацією). За таких умов особистість починає сприймати щоденні виклики як надмірні подразники. Вольовий аспект виявляється у дефіциті ініціативності та переході до «автоматичного функціонування». Особистість втрачає здатність до тривалої цілеспрямованої діяльності, що в екстремальних умовах призводить до стратегії «виживання», а не «розвитку».

Системне ігнорування зазначених маркерів є ключовим ризиком для стабільного функціонування особистості. В умовах війни поширеним механізмом стає «вольова гіперкомпенсація» – спроба подолати виснаження виключно зусиллям волі. Такий підхід створює хибну ілюзію стабільності, водночас приховано вичерпуючи внутрішні резерви організму.

На основі узагальнення сучасних підходів до аналізу стресу, ресурсності та вигорання [2; 4] доцільно умовно виокремити три послідовні стадії, на яких ігнорування втоми перетворюється на системний ризик:

1. Стадія когнітивного заперечення, де особистість схильна трактувати перші ознаки виснаження (погіршення пам'яті, розсіяність) як випадкові чи зовнішньо детерміновані чинники, не визнаючи потреби у системному відновленні ресурсу.
2. Стадія вольової гіперкомпенсації: замість корекції режиму діяльності, людина свідомо збільшує інтенсивність зусиль. Це створює «пастку продуктивності», де тимчасовий результат досягається ціною критичного вичерпання психофізіологічних резервів.
3. Стадія психосоматичної маніфестації: етап, коли ігнороване виснаження трансформується у стійкі фізичні симптоми (порушення сну, астенія), що сигналізує про вихід системи за межі функціональної норми.

З метою мінімізації окреслених ризиків та запобігання переходу особистості до стадії психосоматичної маніфестації важливим є впро-

вадження цілісної системи психологічної саморегуляції. На противагу стратегії ігнорування виснаження, ефективним є свідоме обмеження надмірного інформаційного навантаження (когнітивний детокс), що сприяє відновленню когнітивних ресурсів та зниженню рівня психічного напруження. Іншим важливим напрямом є застосування технік соматичної регуляції, зокрема дихальних вправ і м'язової релаксації, які забезпечують стабілізацію емоційного стану та відновлення зв'язку з тілесними відчуттями. Водночас у періоди гострого виснаження доцільним є перехід до короткострокового планування та виконання діяльності за принципом малих кроків, що дозволяє знизити навантаження на вольову сферу та підтримувати базовий рівень функціонування особистості.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що ігнорування ознак виснаження виступає деструктивною стратегією, яка трансформує природні адаптаційні реакції у системний ризик дезадаптації особистості. Ключовим механізмом цього процесу є вольова гіперкомпенсація, за якої спроба подолання дефіциту ресурсів виключно за рахунок зусиль волі призводить до їх подальшого виснаження. Процес деструкції має стадійний характер і реалізується через послідовний перехід від когнітивного заперечення до вольового перевантаження та психосоматичної маніфестації. На противагу цьому, збереження функціонування особистості в умовах тривалої кризи забезпечується своєчасним розпізнаванням маркерів виснаження та впровадженням стратегій саморегуляції, що дозволяє підтримувати ресурсний баланс і психологічну стійкість.

Таким чином, проблема ігнорування ознак виснаження потребує розгляду не лише як індивідуальна особливість поведінки, а як системний фактор ризику, що визначає межі адаптаційних можливостей особистості в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Штепа О. С. Ресурсний стан: Психологічний аналіз та інтерпретація. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2017. Вип. 1. С. 142–149.
2. Орап М. О. Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Серія: Психологія і педагогіка.* 2025. Вип 2 (6). С. 145–150.
3. Maddi S.R. Hardiness, Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. New York: Springer Nature, 2013. 88 p.
4. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості: теоретичний аналіз проблеми. URL:

https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/417/1/Mischenko_M.C..pdf (дата звернення: 06.04.2026).

Владислав Гончаров, Оксана Молчанова

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРІВ

Стрімкий розвиток цифрових технологій та масштабне поширення соціальних мереж кардинально змінили освітнє середовище сучасної молоді. Сьогодні підлітки витрачають значну частину добового часу у віртуальному просторі, що неминуче позначається на їхній навчальній діяльності та мотивації до здобуття знань. Актуальність проблеми зумовлена двоїстим характером впливу соціальних мереж: з одного боку, вони відкривають нові можливості для навчальної взаємодії та доступу до освітніх ресурсів, з іншого - створюють суттєві ризики для концентрації уваги, академічної успішності та внутрішньої мотивації учнів. Зазначене підтверджується зростанням кількості наукових досліджень, присвячених цій проблематиці в останні роки.

Питання взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та навчальною мотивацією досліджували науковці з різних країн. Зокрема, І. Нохріна (2024) у своєму дослідженні систематизувала теоретичні підходи до вивчення цього впливу, застосовуючи теорію соціального порівняння, теорію культивації та концепцію медіазалежності [1, с. 3]. Дослідники Q.Mou, J.Zhuang та Q. Wu (2024) встановили, що залежність від соціальних мереж та академічна залученість є послідовними медіаторами між соціальною тривожністю та академічною успішністю студентів [2, с. 5]. У дослідженні 2023 року, проведеному серед учнів середньої школи, було виявлено, що рівень мотивації до навчання, зокрема внутрішня мотивація, мотивація досягнення оцінки та кар'єрна мотивація, перебуває у складному взаємозв'язку з інтенсивністю використання соціальних мереж [3, с. 2039]. R. M. Ryan та E. L. Deci (2020) у межах теорії самодетермінації обґрунтували, що внутрішня мотивація є найбільш стійким і саморегулівним видом навчальної мотивації, який найбільше страждає від зовнішніх цифрових відволікань [4, с. 2]. Українські дослідники також звертають увагу на те, що поширення соціальних мереж негативно позначається на мотивації школярів молодшого та середнього віку, формуючи в них байдужість до навчального процесу [5, с. 47].

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити два протилежні вектори впливу соціальних мереж на навчальну мотивацію. Негативний вплив реалізується через кілька психологічних механізмів: по-перше, надмірне використання платформ спричиняє фрагментацію уваги та знижує здатність до тривалої концентрації, необхідної для навчання; по-друге, ефект FoMO (страх пропустити щось важливе) провокує тривожність і відволікає учнів від академічних завдань; по-третє, соціальне порівняння, характерне для платформ на кшталт Instagram чи TikTok, підриває самооцінку і навчальну самоефективність. Водночас деякі дослідження фіксують позитивний потенціал: соціальні мережі сприяють комунікації між учнями та вчителями поза аудиторією, забезпечують доступ до освітнього контенту (зокрема, YouTube активно використовується як навчальний ресурс) та підтримують відчуття навчальної спільноти. Вирішальним фактором, що визначає характер впливу, є усвідомленість і самоконтроль у використанні цифрових платформ.

Таким чином, вплив соціальних мереж на навчальну мотивацію школярів є багатовимірним і суперечливим. Ключовою умовою збереження навчальної мотивації в цифровому середовищі є формування в учнів навичок цифрової саморегуляції та медіаграмотності. Педагогічна психологія має зосередити увагу на розробці превентивних програм, спрямованих на розвиток внутрішньої мотивації та усвідомленого ставлення до використання соціальних мереж у навчальному контексті. Перспективами подальших досліджень є вивчення ґендерних та вікових відмінностей у сприйнятті цифрового середовища та його впливу на академічну залученість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Нохріна І. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2024. Вип. 1. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/51528/1/I_Nokhrina_SRPON_1_FPSRSO.pdf
2. Mou Q., Zhuang J., Wu Q. et al. Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. BMC Psychology. 2024. Vol. 12. Article 190. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7
3. Casano J. D., Alon A. S. The Influence of Social Media Usage and the Level of Motivation on Students' Academic Performance: A Linear Regression Analysis. International Journal of Research and Innovation in Social Science. 2023. Vol. 7. No. 9. P. 2033–2048. DOI: https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2023.71065
4. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future

directions. Contemporary Educational Psychology. 2020. Vol. 61. Article 101860. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860
5. Руснак І. С., Іванюк Г. І. Мотивація і мотив як засіб психолого-педагогічної активізації учнів. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2023. № 1. С. 44–52. URL: http://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/111

Вікторія Гутовська, Оксана Стельмах

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ Й ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У межах сучасної психологічної науки дослідження емоційного вигорання студентської молоді набуває особливого значення, що зумовлено радикальними змінами в системі вищої освіти та постійним зростанням вимог до особистості майбутнього фахівця. Емоційне вигорання сьогодні розглядається як наслідок професійної втоми, складний комплексний процес, що супроводжується глибоким психоемоційним виснаженням, втратою інтересу до навчання та відчуттям власної некомпетентності. Основним чинником, що провокує та прискорює цей процес у студентському середовищі, є тривожність, яка за сучасних умов стає майже постійним супутником навчальної діяльності.

Високий рівень тривожності змушує студентів перебувати у стані безперервної мобілізації внутрішніх ресурсів. Коли тривога стає хронічною, вона поступово руйнує адаптаційні механізми психіки, перетворюючи навчальний процес на джерело психологічного травматизму. Це призводить до того, що емоційна сфера студента «вимикається» задля економії енергії, що в психології класифікується як стан вигорання. Актуальність вивчення цієї проблеми підкріплюється й тим, що вигорання, зароджуючись на етапі навчання, може стати серйозною перешкодою для подальшої успішної самореалізації людини в обраній професії.

У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як багатогранний феномен, що поєднує в собі індивідуальну психологічну властивість та специфічний емоційний стан. В освітньому середовищі університетів ця проблема набуває особливої актуальності, оскільки рівень тривожності безпосередньо корелює з адаптаційним потенціалом студента та його здатністю витримувати інтелектуальні й емоційні навантаження. Фундаментальною основою для розуміння природи цього стану є диференціація між ситуативною тривогою та осо-

бистісною тривожністю, запропонована Ч. Спілбергером. Ситуативна тривога виникає як тимчасова реакція на конкретний зовнішній стресор, тоді як особистісна тривожність є стійкою індивідуальною рисою, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі [5].

Аналіз природи тривожності вимагає звернення не лише до психологічних концепцій, а й до клінічних стандартів, що дозволяють об'єктивувати цей стан. Згідно з міжнародними медичними класифікаціями (МКХ-10 та DSM-5), тривожність у студентів проявляється як складний психосоматичний комплекс, що охоплює вегетативну, когнітивну та поведінкову сфери. В освітньому контексті ці симптоми часто стають хронічними, оскільки навчальний стрес має пролонгований характер.

Основним маркером тривожності, згідно з клінічними посібниками, є вегетативна дисфункція. Вона проявляється через активацію симпатичної нервової системи: тахікардію, тремор рук, надмірне потовиділення (гіпергідроз) та м'язову напругу, особливо в зоні обличчя та шиї. О. Чабан та О. Хаустова зазначають, що такі соматичні прояви студенти часто інтерпретують як фізичне захворювання, що створює «коло тривоги»: фізичний дискомфорт посилює страх за здоров'я, що, у свою чергу, ще більше активує вегетативні реакції [2].

Емоційне вигорання у студентському віці розглядається як стан психологічного виснаження, що виникає внаслідок тривалої невідповідності між вимогами навчального процесу та внутрішніми ресурсами особистості. У наукових працях С. Максименка наголошується, що студентський вік є періодом інтенсивної професійної соціалізації, де будь-який збій в адаптаційних механізмах може призвести до формування стійкого емоційного дефіциту [1].

Згідно з концепцією В. Бойка, процес вигорання починається з фази «Напруження», яка є пусковим механізмом. Для студента це стан постійного очікування невдачі, відчуття «загнаності у клітку», коли обсяг навчального матеріалу здається непосильним. На цій стадії тривожність трансформується в емоційну ригідність, психіка починає шукати способи економії ресурсів, що веде до другої фази — «резистенції». Тут студент виявляє вибіркове емоційне реагування: він стає байдужим до оцінок, дистанціюється від викладачів та одногрупників, що в моделі К. Маслач визначається як «деперсоналізація».

У західній психологічній школі (зокрема у працях Б. Фарбера) виділяють три основні типи вигорання, які можна перенести на студентське середовище:

1. «Класичне» (overchallenged) вигорання: виникає у студентівперфекціоністів, які працюють занадто інтенсивно. Вони стикаються з виснаженням через надмірну самовіддачу та неможливість досягти ідеального результату.

2. «Недостатньо стимульоване» (underchallenged) вигорання: характерне для студентів, які не бачать сенсу в навчанні. Воно проявляється через монотонність, нудьгу та відсутність інтересу, що призводить до дистанціювання від освітнього процесу.

3. «Безпорадне» (worn-out) вигорання: виникає, коли студент відчуває, що попри всі зусилля, він не може вплинути на результат (наприклад, через конфлікт із викладачем або складні життєві обставини). Це призводить до повної відмови від боротьби [4].

Механізм трансформації тривоги у вигорання можна пояснити через теорію «когнітивного оцінювання» Р. Лазаруса. Якщо студент сприймає навчальні вимоги як загрозу (через високу особистісну тривожність), він витрачає надмірну кількість психічної енергії на когнітивний контроль та придушення страху невдачі. Оскільки цей процес є енерговитратним, психіка вмикає механізм «економії емоцій», щоб запобігти повному нервовому зриву. Таким чином, вигорання (особливо деперсоналізація) стає вторинним захистом, який «заморожує» тривогу, роблячи студента байдужим і відстороненим.

Зв'язок тривожності та вигорання можна описати через концепцію «психологічної ерозії». Тривожність діє як постійний абразивний чинник, що поступово стирає захисні бар’єри студента. Згідно з дослідженнями О. Чебикіна, ключовим механізмом тут є дефіцит емоційної саморегуляції. Студент, охоплений тривожністю, витрачає всі ресурси на «гасіння» тривоги, замість того, щоб спрямовувати їх на продуктивне навчання. Це призводить до стану емоційного паралічу: чим вища тривога, то менше сил залишається на емпатію та інтерес, що автоматично запускає стадію виснаження [3].

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати, що тривожність виступає фундаментальним психологічним підґрунтям для виникнення емоційного вигорання у студентському середовищі. Високий рівень особистісної тривожності створює умови для постійної мобілізації внутрішніх ресурсів, що за умов тривалого навчального стресу неминуче призводить до виснаження адаптаційних механізмів. У цьому контексті емоційне вигорання постає як специфічний захисний механізм психіки: через фази напруження та резистенції організм переходить до «економії емоцій», намагаючись мінімізувати енерго-

витрати на подолання тривоги. Це трансформує активний стан занепокоєння у деперсоналізацію та байдужість, що, хоч і захищає нервову систему від зриву, водночас блокує професійний розвиток і самореалізацію студента. Таким чином, своєчасна діагностика та корекція тривожних станів є ключовим фактором у запобіганні формуванню стійкого емоційного дефіциту та збереженні ментального здоров'я майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
2. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психосоматична медицина (аспекти діагностики та лікування). Київ: Медкнига, 2004. 96 с.
3. Чебикін О. Я. Становлення емоційної стійкості студента. Емоційна стійкість як чинник адаптації студентів до навчання : монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.
4. Farber B. A. Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture. Psychotherapy in Practice. 2000. Vol. 56(5). P. 589–594.
5. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. Academic Press, 2013. 254 p.

Романія Жидак, Ольга Лозинська

ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЯК ТРИГЕР ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, зокрема в умовах воєнного стану, внутрішні суперечності особистості загострюються, що зумовлює актуальність проблеми внутрішнього конфлікту. Постійний вплив стресових факторів, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до нових умов життя підсилюють внутрішню напругу людини.

Внутрішній конфлікт, який проявляється як взаємодія тенденцій «хочу», «можу» та «мушу», є природним механізмом розвитку особистості. Саме через подолання таких суперечностей формується здатність до саморегуляції, прийняття рішень і усвідомлення власних цінностей. Проте за умов тривалого психоемоційного напруження конфлікт втрачає свою конструктивну функцію. Стан когнітивного дисонансу, що виникає через неможливість узгодити внутрішні потреби з жорсткими зовнішніми вимогами, стає пусковим механізмом особистісної кризи. Саме тому відбувається динаміка переходу в кри-

зовий стан. Коли звичні копінг-стратегії втрачають ефективність, а нові способи адаптації ще не сформовані, відбувається накопичення внутрішньої напруги.

Першою ознакою цього процесу є виснаження ресурсів людини, коли людина відчуває зниження емоційного тонусу, апаті та втрата мотивації до діяльності.

Другою ознакою є ціннісна дезорієнтація де відбувається конфлікт між значущими сферами який викликає сумніви у правильності життєвого вибору.

Третьою ознакою вважають екзистенційний вакуум це коли тривале перебування в стані конфлікту призводить до відчуття беззмістовності власної активності та формування внутрішньої порожнечі.

Отже, ***внутрішній конфлікт*** – це стан когнітивного дисонансу внаслідок кризи гармоні виникає внаслідок протиріч між потребами, цінностями та можливостями особистості [5]. У процесі життєдіяльності людина постійно змушена узгоджувати власні бажання з реальними умовами та соціальними вимогами. У ситуації, коли звичні способи подолання труднощів втрачають ефективність, а нові ще не сформовані, відбувається накопичення внутрішньої напруги. Це супроводжується відчуттям тривоги, невизначеності та психологічного дискомфорту, що поступово може призвести до кризового стану.

У різні вікові періоди у людей виникають внутрішні конфлікти**.** Вони проявляються в кожного по різному і мають специфічні прояви залежно від вікового етапу розвитку особистості. Так, у підлітковому віці внутрішній конфлікт пов’язаний із прагненням до автономії та одночасною залежністю від батьків. Це супроводжується формуванням ідентичності, емоційною нестабільністю та загостреним сприйняттям оцінки з боку оточення. Підліток намагається знайти баланс між власними прагненнями та зовнішнім контролем. У період ранньої дорослості конфлікт часто пов'язаний із пошуком балансу між очікуваннями суспільства та реальними можливостями самореалізації в нестабільних умовах. А в дорослому віці, зокрема в період кризи середини життя, виникає протиріччя між досягнутими результатами та очікуваннями. Це супроводжується переоцінкою життєвих орієнтирів, аналізом власного життєвого шляху та може викликати екзистенційні переживання.

Отже, розуміння внутрішнього конфлікту як тригера кризи є ключовим для розробки стратегій психологічної допомоги. Внутрішній конфлікт є важливою складовою розвитку особистості, однак за умов

тривалого напруження може трансформуватися у кризовий стан. Своєчасне усвідомлення внутрішніх суперечностей, розвиток рефлексії та навичок саморегуляції сприяють їх конструктивному подоланню.

Таким чином, внутрішній конфлікт може виступати не лише чинником дестабілізації, а й важливим ресурсом особистісного зростання та саморозвитку.

Василь Загура, Ольга Лозинська

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПОЖЕЖНОГО РЯТУВАЛЬНИКА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Сучасна професійна діяльність пожежних-рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) офіційно класифікується як екстремальна, оскільки вона розгортається в умовах постійної дії інтенсивних стресогенних факторів, високого ступеня відповідальності за життя та здоров’я людей, а також необхідності прийняття стратегічних рішень у критичному дефіциті часу та інформації. У таких обставинах психологічна стійкість виступає не просто професійно важливою якістю, а фундаментальною умовою виживання фахівця, збереження його ментального здоров'я та ефективного виконання ним службових завдань. В умовах воєнного стану в Україні, коли рятувальники зал учаються до ліквідації наслідків масованих обстрілів, завалів та масштабних пожеж, вимоги до їхньої психологічної резильєнтності зростають на кожному кроці [1].

Психологічна стійкість особистості рятувальника розглядається в науковій літературі як інтегративна, цілісна характеристика, що забезпечує здатність психіки зберігати оптимальну працездатність під впливом інтенсивних екстремальних чинників. Важливо розуміти, що стійкість не є статичною вродженою рисою; вона має складну динамічну природу і проявляється у здатності до миттєвої мобілізації психофізіологічних ресурсів у момент виникнення небезпеки та подальшого конструктивного відновлення після завершення операції. Згідно з дослідженнями провідних фахівців у галузі екстремальної психології, таких як О. Тімченко та Ю. Александров, невід’ємною частиною цього процесу є психологічна готовність. Вона поділяється на довготривалу (фундаментальну), що формується через багаторічний досвід, професійні знання та установки, та ситуативну – стан мобілізації «тут

і зараз», що дозволяє фахівцю тверезо оцінити загрозу та актуалізувати необхідні алгоритми дій [3].

Специфічне психологічне навантаження на рятувальників зумовлене комплексною дією стресорів, які можна диференціювати за кількома напрямками. Фізичні стресори включають критичні температури, задимленість, обмежений простір, роботу на висоті або в зоні ризику обвалів конструкцій. Когнітивний аспект стресу полягає у високій невизначеності ситуації, коли рятувальник змушений діяти в умовах «інформаційного вакууму» або, навпаки, надмірного потоку суперечливих даних. Найбільш деструктивними за своїм впливом є емоційні чинники: безпосередній контакт із людськими стражданнями, необхідність надання допомоги жертвам із важкими травмами, етичні дилеми під час сортування постраждалих та усвідомлення реальної загрози власному життю. Додатковим обтяженням виступають ергономічні стресори, зокрема тривала праця в ізолюючих засобах індивідуального захисту (ЗІЗОД), що спричиняє гіпоксію, гіпертермію та швидке фізичне виснаження, яке, своєю чергою, знижує поріг психологічної опірності [1].

Структура психологічної стійкості рятувальника складається з кількох взаємопов'язаних ієрархічних рівнів. **Когнітивний компонент** забезпечує збереження критичності мислення, селективність уваги та оперативність пам’яті, що дозволяє миттєво відтворювати потрібні професійні схеми дій. **Емоційно-вольовий компонент** є відповідальним за самоволодіння, регуляцію страху та здатність блокувати панічні імпульси. **Мотиваційний компонент**, що базується на глибокому усвідомленні професійного обов’язку та гуманістичних цінностях, стає тим внутрішнім стрижнем, який дозволяє продовжувати роботу навіть у стані критичної втоми. **Психофізіологічний компонент,** що включає тип вищої нервової діяльності та рівень стресостійкості організму, визначає швидкість реакції та загальний біологічний ресурс особистості [2].

Для збереження психічної цілісності рятувальники застосовують специфічні механізми адаптації та копінг-стратегії. Одним із ключових є формування позитивної професійної деформації, що проявляється у побудові «емоційного щита». Це певна раціональна відстороненість, яка дозволяє фахівцю сприймати трагічні обставини як робоче завдання, не пропускаючи біль постраждалих крізь власну особистість, що є критично важливим для запобігання паралізуючій емпатії. Також значну роль відіграє професійний гумор як механізм катарсису (очищення) та розрядки психічного напруження, а також високий рівень групової

згуртованості. Довіра до професіоналізму колег та відчуття соціальної підтримки всередині підрозділу («почуття ліктя») є одними з найпотужніших факторів зниження індивідуальної тривожності в зоні НС. Недостатність психологічної стійкості неминуче призводить до деструктивних наслідків: професійного вигорання, емоційного виснаження, розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та соматизації психогенних чинників (розладів серцево-судинної та нервової систем) [1]. Для запобігання цим явищам система психологічної підготовки в органах ДСНС має бути комплексною та безперервною. Вона повинна включати не лише якісний професійно-психологічний відбір, а й регулярне моделювання екстремальних умов на спеціальних полігонах (психологічних смугах перешкод) для вироблення габітуації – звикання до факторів небезпеки. Невід'ємною частиною підтримки стійкості є обов'язковий психологічний дебрифінг – процедура групового обговорення перенесеного стресового досвіду, що дозволяє фахівцям «відреагувати» емоції та запобігти їх капсулюванню в підсвідомості.

Узагальнюючи вищевикладене, слід наголосити, що психологічна [3] стійкість пожежного-рятувальника є стратегічним ресурсом служби цивільного захисту. Вона інтегрує в собі професійну компетентність, особистісну зрілість та психофізіологічну витривалість. У контексті глобальних викликів та воєнних загроз, розвиток та підтримка цієї якості стає пріоритетним напрямком діяльності психологічних служб, оскільки саме від ментальної міцності рятувальника залежить не лише успішність ліквідації катастроф, а й збереження життя – як постраждалих, так і самого рятувальника [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Александров Ю. В. Особливості професійної діяльності пожежників-рятувальників ДСНС та їх психологічний аналіз. Особистість, суспільство, закон: тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 25–28.
2. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Коваль І. С. Психологічна готовність рятувальників: особистісний компонент. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників ДСНС України: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Львів: ЛДУБЖД, 2021. С. 44–47.

Наталія Кухар, Вікторія Боднарчук

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни, що супроводжується пролонгованим стресом, невизначеністю та постійною загрозою безпеці, особливої актуальності набуває проблема психологічної адаптації особистості, центральним механізмом якої виступають копінг-стратегії. Актуальність дослідження копінг-стратегій зумовлена тим, що в умовах тривалого воєнного стресу саме вони визначають не лише здатність особистості адаптуватися, а й її можливість зберігати активність, розвиватися та реалізовувати власний потенціал [1; 3; 6].

Характер і ефективність подолання стресу безпосередньо визначають здатність індивіда зберігати життєву активність, продуктивність та орієнтацію на самореалізацію. У цьому контексті конструктивні копінг-стратегії – проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально підтримувальні, а також когнітивна переоцінка й екзистенційний пошук смислу – постають як ресурси, що забезпечують не лише стабілізацію психоемоційного стану, а й відкривають можливості для особистісного розвитку навіть у кризових умовах. Водночас недостатня сформованість саморегуляції та домінування неконструктивних стратегій можуть суттєво ускладнювати процеси адаптації та гальмувати самореалізацію. З огляду на це, особливого значення набуває роль безперервної освіти, зокрема неформальної та інформальної, як середовища формування ефективних копінгресурсів, що сприяють підвищенню адаптивності та розвитку особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

В умовах війни, що супроводжується хронічним стресом, невизначеністю та загрозою безпеці, копінг-стратегії виступають ключовим механізмом психологічної адаптації особистості. Саме спосіб реагування на стрес визначає здатність людини зберігати активність, продуктивність та спрямованість на самореалізацію [2; 8].

Проблемно орієнтовані копінг-стратегії, зокрема аналіз ситуації, планування, прийняття рішень і активні дії, сприяють формуванню відчуття контролю над життєвими обставинами, що є важливою передумовою реалізації особистісного потенціалу навіть у кризових умовах [6].

Використання стратегії пошуку соціальної підтримки (емоційної, інформаційної, інструментальної) забезпечує відчуття приналежності,

знижує рівень ізоляції та сприяє збереженню мотивації до діяльності та розвитку особистості [1].

Емоційно орієнтовані копінг-стратегії, такі як вербалізація переживань, прийняття емоцій, самозаспокоєння та регуляція афективних станів, дозволяють знизити рівень тривоги та внутрішньої напруги, створюючи психологічні умови для подальшої активності та самореалізації [5].

Застосування когнітивної переоцінки як копінг-стратегії сприяє зміні інтерпретації травматичних подій, дозволяючи особистості бачити в кризових ситуаціях не лише загрозу, а й можливості для розвитку, що підсилює її здатність до самореалізації [9].

В умовах війни актуалізується екзистенційний копінг, який проявляється у пошуку сенсу життя, переосмисленні цінностей та зверненні до духовних практик. Такий тип копінгу сприяє внутрішній інтеграції особистості та формуванню нових життєвих орієнтирів [9].

Натомість використання неконструктивних копінг-стратегій, зокрема уникнення, заперечення, прокрастинації та втечі у фантазії, призводить до зниження рівня усвідомленості, втрати контролю над ситуацією та гальмування процесів самореалізації [4].

Важливим чинником ефективності копінг-поведінки є саморегуляція, що включає здатність контролювати власні емоції, поведінку та когнітивні процеси. Розвинена саморегуляція дозволяє особистості підтримувати стабільність функціонування навіть в умовах тривалого стресу.

Умови сучасного суспільства та професійної підготовки фахівців передбачають необхідність безперервного розвитку особистості, що реалізується через концепцію «освіти впродовж життя». У цьому контексті неформальна та інформальна освіта виступають важливими середовищами формування адаптивних копінг-стратегій, зокрема самоосвіти, активного пошуку інформації та розвитку навичок саморегуляції, що сприяє самореалізації особистості [7].

Неформальна освіта, як гнучка та менш стандартизована форма навчання, створює умови для розвитку соціальних і професійно важливих якостей, серед яких особливе місце займають копінг-стратегії пошуку підтримки, когнітивної переоцінки та саморозвитку, що забезпечують конкурентоспроможність особистості та її здатність до ефективної самореалізації в умовах війни та суспільної нестабільності [10].

Завдяки своїй гнучкості, добровільності та орієнтації на індивідуальні потреби, неформальна освіта сприяє розвитку комунікативних,

організаторських і соціальних навичок, що пов’язані з використанням копінгстратегій пошуку соціальної підтримки, взаємодії та адап-

тації до змін, забезпечуючи ефективне функціонування та самореалізацію особистості в кризових умовах [10].

Здатність до гнучкого використання копінг-стратегій, тобто адаптації способів реагування залежно від ситуації, визначає ефективність подолання труднощів і є важливим предиктором успішної самореалізації особистості.

У межах дослідження було проведено емпіричне дослідження з використанням авторського опитувальника, спрямованого на виявлення особливостей копінг-стратегій та рівня самореалізації особистості в умовах війни. Опитування здійснювалося серед студентів (одногрупників) і охопило 22 респонденти. Отримані результати дали змогу проаналізувати домінуючі способи подолання стресу та їхній вплив на здатність особистості до самореалізації.

Результати емпіричного дослідження свідчать про домінування серед респондентів адаптивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого та соціально-орієнтованого копінгу. На момент опитування більшість опитаних (близько 65-75%) у складних ситуаціях обирають активний пошук рішень, планування та звернення за підтримкою до близьких, що підтверджується частими відповідями «активно шукаю рішення», «часто планую» та «звертаюсь регулярно/іноді». Також значна частина респондентів (понад 80%) використовує емоційно-орієнтовані стратегії, такі як проговорення переживань, відволікання через діяльність (спорт, музика, спілкування) та самозаспокоєння.

Важливо, що більшість опитаних (приблизно 60–70%) хоча б іноді застосовують когнітивну переоцінку ситуації, що свідчить про намагання осмислити досвід і адаптуватися до змін. Це узгоджується з тезою про те, що поєднання різних копінг-стратегій забезпечує психологічну стійкість та підтримує здатність особистості до самореалізації навіть в умовах війни.

Водночас результати показують наявність часткового використання неадаптивних стратегій, зокрема уникнення та мрійництва, однак вони не є домінуючими (переважно відповіді «рідко» або «іноді»). На момент опитування близько 27,3% респондентів зазначили, що рідко вдаються до уникнення проблем, а приблизно 36,4% іноді використовують мрійництво як втечу від реальності. Це свідчить, що такі стратегії виконують радше короткочасну захисну функцію, не блокуючи повністю активність особистості.

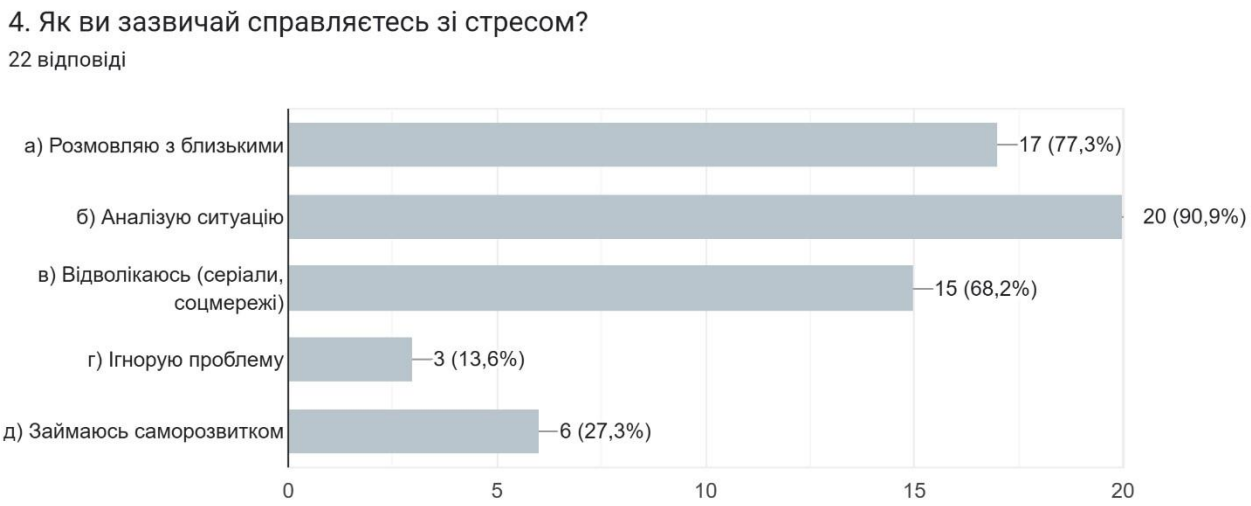

Рисунок 1 – Використання респондентами емоційно орієнтованих копінг-стратегій (%)

Рисунок 2 – Частота використання неадаптивних копінг-стратегій (уникнення та мрійництво) серед респондентів (%)

Більшість респондентів (близько 75%) оцінюють свій рівень самореалізації як частковий, тоді як 30% вважають, що реалізують себе повною мірою. Важливим є також те, що опитані активно використовують самоосвіту, роботу/навчання та соціальну підтримку як ресурси розвитку (понад 70%), а неформальні форми навчання (онлайн-курси, саморозвиток) сприяють подоланню стресу (близько 80% зазначили позитивний або частковий вплив). Таким чином, отримані результати підтверджують, що конструктивні копінг-стратегії (планування, підтримка, саморозвиток) виступають важливим чинником

самореалізації особистості, тоді як стрес впливає на неї помірно, але не критично.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костащук В. Копінг-стратегії як чинник психологічного благополуччя молоді в умовах війни: бакалаврська робота / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2024. URL: https://ir.library.knu.ua/entities/publication/cf61da59-69aa-42c2-bfe6-90e69b317ce3 (дата звернення: 15.04.2026).
2. Мельничук Т., Лук'янчук В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості особистості в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. Т. 35. № 2. С. 7–15. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.1 (дата звернення: 15.04.2026).
3. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів в умовах воєнного стану. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 3 (79). С. 108–114. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-108-114 (дата звернення: 20.04.2026).
4. Кириченко В. Особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни. Психологічний журнал. 2023. № 2. С. 19–24. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-3 (дата звернення: 15.04.2026).
5. Свіло Я. Копінг-стратегії як ресурс особистості у подоланні стресу. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2022. № 15. С. 90–94. URL: https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3073 (дата звернення: 20.04.2026).
6. Кузікова С. Копінг-стратегії та продуктивність діяльності в стресових умовах. Psychology and Personality. 2022. № 2. С. 85–97. URL: https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/265487 (дата звернення: 21.04.2026).
7. Гринчук О. Копінг-поведінка як чинник психологічної готовності до діяльності. Психологія особистості. 2022. Т. 12. № 1. С. 26–34. DOI: https://doi.org/10.15330/ps.12.1.26-34 (дата звернення: 20.04.2026).
8. Кудряшова В. Копінг-стратегії психологів в умовах війни та професійного вигорання: кваліфікаційна магістерська робота / Донецький національний університет імені Василя Стуса. 2025. 139 с. URL: https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/19056 (дата звернення: 21.04.2026).
9. Бергхауер-Олас Е., Ланці В., Греба І. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стресу. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. 2025. Вип. 4 (69). С. 16–23. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.4.3 (дата звернення: 21.04.2026).
10. Боднарчук В. В. Формування соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту у студії акторської майстерності: дис. … доктора філософії: 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями) / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів, 2025. 291 с.

Діана Немна,
науковий керівник – Світлана Косяк

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ (RESILIENCE) ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Психологічна стійкість (resilience) у сучасній психологічній науці розглядається як одна з ключових умов успішного подолання травматичного досвіду та збереження психічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях. Актуальність дослідження цього феномену суттєво зростає в умовах соціальної нестабільності, воєнних конфліктів, гуманітарних криз, вимушеного переміщення населення та постійного психоемоційного навантаження. Травматичні події здатні істотно впливати на емоційний стан людини, змінювати її систему цінностей, відчуття безпеки та ставлення до навколишнього світу. Водночас реакція на травму є індивідуальною: одні люди демонструють тривалі дезадаптивні стани, інші ж, незважаючи на складні обставини, здатні адаптуватися, відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати ефективне функціонування. Саме ця здатність до психологічного відновлення й адаптації визначається поняттям resilience [1, с. 8].

У науковому дискурсі психологічна стійкість трактується не лише як окрема особистісна риса чи вроджена характеристика людини, а передусім як складний динамічний процес взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов соціальної підтримки. Такий підхід дозволяє розглядати resilience як багатовимірне явище, що формується й розвивається протягом життя під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища, життєвих обставин та рівня психоемоційного навантаження. Психологічна стійкість проявляється у здатності особистості ефективно реагувати на стресові фактори, підтримувати емоційну стабільність, контролювати власні поведінкові реакції, адаптуватися до змін та поступово відновлювати психологічне функціонування після пережитих кризових подій [1, с. 15].

Важливою особливістю resilience є те, що вона не передбачає повної відсутності негативних емоцій або психологічних переживань. Навпаки, психологічно стійка людина також може переживати страх, тривогу, емоційне виснаження чи внутрішню дезорганізацію, однак здатна поступово мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів і повернення до стану психоемоційної рівноваги. У цьому контексті психологічна стійкість виступає не як стан постійної стабільності, а як процес

активної адаптації до несприятливих умов, що супроводжується пошуком нових способів реагування на кризові ситуації [1, с. 22].

На відміну від традиційного поняття стресостійкості, яке здебільшого пов'язують зі здатністю людини витримувати психоемоційне навантаження без суттєвих порушень функціонування, resilience охоплює ширший спектр психологічних процесів. Вона включає не лише здатність протистояти негативним впливам, а й потенціал до особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей та внутрішньої трансформації внаслідок пережитого досвіду. Саме тому сучасні дослідники дедалі частіше наголошують на тому, що кризові або травматичні події можуть стати не лише джерелом психологічних порушень, а й поштовхом до формування нових адаптаційних механізмів, посилення внутрішньої зрілості та розвитку особистості [2, с. 16].

Психологічна стійкість формується завдяки взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних компонентів. Когнітивний аспект resilience пов'язаний зі здатністю людини раціонально оцінювати ситуацію, зберігати гнучкість мислення, знаходити сенс у пережитих подіях та формувати конструктивні моделі подолання труднощів. Емоційний компонент передбачає вміння регулювати власні емоції, знижувати рівень внутрішньої напруги та підтримувати психологічну рівновагу навіть в умовах невизначеності [2, с. 20]. Поведінковий компонент проявляється у здатності приймати рішення, діяти в кризових умовах, зберігати активність та адаптувати поведінкові стратегії відповідно до нових обставин. Соціальний аспект психологічної стійкості визначається рівнем підтримки з боку сім'ї, друзів, професійного середовища та суспільства загалом, оскільки саме соціальні зв'язки часто виступають важливим ресурсом психологічного відновлення.

Важливою складовою психологічної стійкості є здатність людини до емоційної саморегуляції, оскільки саме механізми контролю та усвідомлення власних емоцій значною мірою визначають ефективність реагування на стресові та травматичні події [2, с. 41]. Особи з високим рівнем resilience, як правило, краще розпізнають власні емоційні стани, здатні контролювати інтенсивність емоційних реакцій та уникати імпульсивної поведінки у кризових ситуаціях. Вони демонструють вищий рівень емоційної врівноваженості, що дозволяє знижувати рівень внутрішньої напруги, тривоги та страху навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження. Водночас емоційна саморегуляція не означає повного пригнічення негативних переживань. Навпаки, психологічно стійка особистість здатна визнавати власні емо-

ції, усвідомлювати їх причини та поступово трансформувати деструктивні переживання у більш адаптивні форми реагування [3, с. 8].

Не менш важливим компонентом resilience є когнітивна гнучкість, яка проявляється у здатності людини адаптувати власне мислення до нових життєвих обставин, змінювати способи оцінки ситуації та переосмислювати пережитий досвід. Когнітивно гнучка особистість здатна відмовлятися від жорстких або деструктивних моделей мислення, що особливо важливо в умовах травматичних подій, коли звичні уявлення про безпеку, стабільність та контроль над життям зазнають суттєвих змін. Така людина легше пристосовується до нових умов, швидше знаходить альтернативні шляхи вирішення проблем та менш схильна до фіксації на негативних переживаннях.

Людина, яка має чітке усвідомлення власних життєвих орієнтирів і цілей, легше долає кризові ситуації, оскільки зберігає внутрішнє відчуття значущості власного життя та перспективи майбутнього. Наявність життєвих смислів сприяє зниженню рівня екзистенційної тривоги, допомагає долати відчуття безпорадності та підтримує психологічну активність у складних обставинах [3, с. 11]. Особливого значення цей аспект набуває у ситуаціях тривалого стресу, пов’язаного з воєнними подіями, вимушеним переселенням, втратами чи соціальною нестабільністю. У таких умовах саме внутрішні цінності, відчуття відповідальності, соціальної приналежності та усвідомлення особистої значущості можуть виступати важливими психологічними ресурсами, що забезпечують здатність людини не лише виживати, а й зберігати мотивацію до подальшого життя, професійної діяльності та соціальної взаємодії. Таким чином, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість і сформована система життєвих смислів утворюють взаємопов’язану основу психологічної стійкості, яка забезпечує ефективне подолання травматичного досвіду та підтримання психічного благополуччя особистості.

Сучасні дослідження доводять, що психологічна стійкість не є виключно вродженою характеристикою. Вона може цілеспрямовано розвиватися через психотерапію, психоосвітні програми, тренінги емоційної компетентності та формування навичок адаптивного реагування на стрес. Важливим напрямом сучасної психологічної практики стає впровадження комплексних програм розвитку resilience у системі охорони психічного здоров’я, освіти, соціальної роботи та медичної реабілітації [4, с. 113].

Одним із позитивних наслідків ефективного подолання травматичного досвіду може бути посттравматичне зростання, що проявляється

у переосмисленні життєвих цінностей, посиленні особистісної зрілості, розвитку нових життєвих смислів та підвищенні здатності цінувати життя. У цьому процесі психологічна стійкість виконує не лише захисну функцію, а й виступає ресурсом внутрішньої трансформації особистості [4, с. 120].

Психологічна стійкість (resilience) є важливим чинником подолання травматичного досвіду, адаптації особистості до кризових умов та збереження психічного здоров'я. Вона проявляється у здатності людини мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати емоційну рівновагу, адаптуватися до змін і поступово відновлювати психологічне функціонування після пережитих труднощів. Сучасні суспільні виклики підсилюють необхідність розвитку психологічної стійкості через психосоціальну підтримку, психоосвіту та формування навичок емоційної саморегуляції. Саме resilience виступає не лише механізмом захисту, а й ресурсом особистісного розвитку та посттравматичного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ. 2017. 92 с. URL: https://k.twirpx.link/file/4044710/
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. 2020. 125 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf
3. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки Таврійського національного уні-верситету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 7–12. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/3_2023.pdf
4. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2024. № 4. С. 111–134. URL: https://stmm.in.ua/archive/ukr/2024-4/8.pdf

Софія Онишко,
науковий керівник – Аліна Кришталь

НЕХТУВАННЯ СИГНАЛАМИ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ: ЛЮДСЬКИЙ ФАКТОР

В умовах тривалих воєнних загроз проблема адекватного реагування населення на сигнали повітряної тривоги набуває особливої актуальності. Незважаючи на постійну небезпеку ракетних обстрілів та атак безпілотних літальних апаратів, значна частина громадян продовжує ігнорувати сигнали оповіщення або реагує на них із запізненням, що свідчить про вагомий вплив людського фактора, який включає сукупність психологічних, соціальних і поведінкових характеристик, що визначають дії людини в умовах ризику та невизначеності.

У сучасних дослідженнях [1–3] визначено, що однією з ключових причин нехтування сигналами повітряної тривоги є явище психологічної адаптації або так званого «ефекту звикання». Часті сигнали, які не завжди супроводжуються реальними ударами, поступово знижують рівень тривожності та формують хибне відчуття безпеки. Люди починають сприймати тривогу як фоновий шум, що не потребує негайної реакції. Водночас значну роль відіграє когнітивне викривлення, зокрема оптимістичне упередження, коли особа вважає, що небезпека менш імовірна саме для неї.

Ще одним важливим чинником є соціальна поведінка. Люди часто орієнтуються на дії оточуючих: якщо більшість не реагує на сигнал, індивід також схильний ігнорувати загрозу. Така поведінка підсилюється у колективному середовищі – на робочих місцях, у громадських закладах тощо. Крім того, значний вплив має рівень довіри до офіційних джерел інформації та систем оповіщення. У разі низької довіри люди можуть сприймати сигнали як перебільшення або формальність. Не менш важливими є фактори фізичної та емоційної втоми. Постійне перебування у стані стресу, спричиненого війною, призводить до зниження здатності швидко реагувати на небезпеку. Люди свідомо або підсвідомо ігнорують сигнали тривоги, намагаючись зберегти відчуття нормальності та контролю над власним життям. Додатково впливає і практичний аспект: незручне розташування укриттів, їх переповненість або неналежний стан також можуть знижувати мотивацію до евакуації.

Нами було проведено опитування, щоб проаналізувати вплив людського фактора на реакцію населення на сигнали повітряної тривоги, визначити причини нехтування попередженнями про небезпеку та

оцінити можливі наслідки такої поведінки для безпеки людей, а також розробити рекомендації щодо підвищення рівня відповідального реагування на сигнали тривоги.

В опитуванні взяли участь 41 особа. Більшість респондентів (92,7 %) погодилися, що після оголошення сигналу повітряної тривоги необхідно негайно прямувати до укриття. Лише 2,4 % опитаних вважають, що реакція залежить від місця перебування, ще 2,4 % відповіли, що хоча потреба в укритті є очевидною, на практиці вони не завжди дотримуються цієї вимоги (рис. 1).

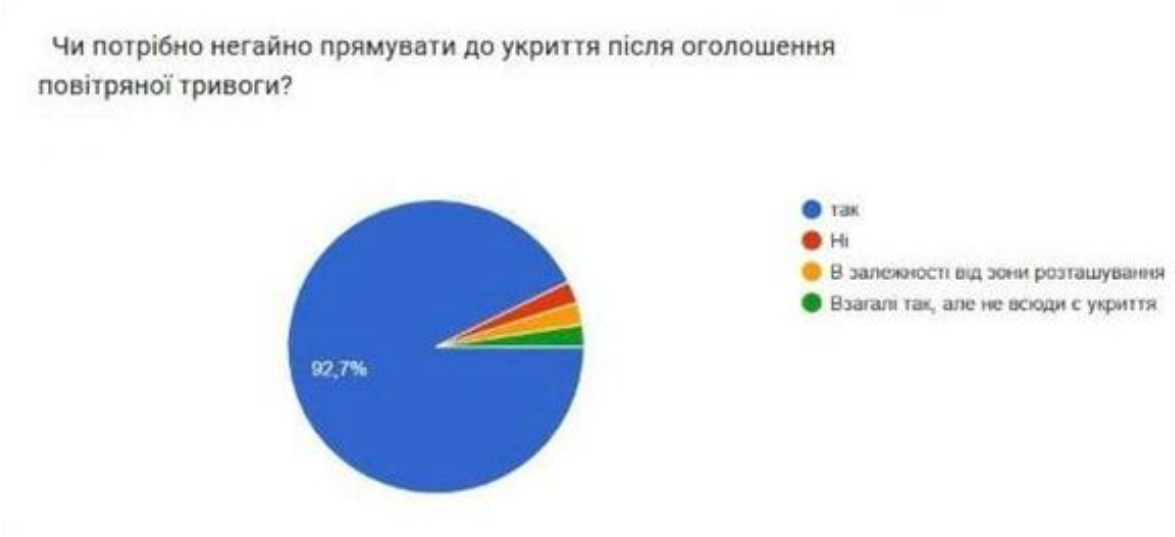

Рисунок 1 – Результати опитування стосовно реагування населення на сигнал «Повітряна тривога»

Такі результати свідчать про достатньо високий рівень усвідомлення населенням важливості дотримання правил безпеки. Водночас наявність відповідей, що свідчать про часткове або повне ігнорування сигналів тривоги, вказує на існування певних проблем, серед яких: недостатня доступність обладнаних укриттів, зниження пильності через тривалий період війни, психологічна адаптація до постійної небезпеки та недооцінка реальних ризиків.

Серед причин нехтування сигналом повітряної тривоги респонденти найчастіше зазначають втому від постійних тривог, недовіру до рівня загрози, відсутність доступних укриттів, незручні умови перебування в них, а також необхідність продовжувати роботу чи повсякденні справи.

Наслідки нехтування сигналами повітряної тривоги є вкрай серйозними. Вони проявляються у зростанні кількості постраждалих і загиблих серед цивільного населення, а також у підвищенні навантаження на служби екстреного реагування. Крім того, така поведінка

формує небезпечну суспільну норму, яка передається іншим членам громади.

Для мінімізації негативного впливу людського фактора необхідно впроваджувати комплексні заходи, зокрема підвищення рівня обізнаності населення щодо реальних ризиків, проведення регулярних інформаційних кампаній, навчань і тренувань з евакуації, розвиток культури безпечної поведінки. Важливим є також удосконалення систем оповіщення, зокрема їх зрозумілість, доступність і достовірність. Окрему увагу слід приділити психологічній підтримці населення для зниження рівня хронічного стресу [4–5].

Отже, людський фактор суттєво впливає на реагування населення на сигнали повітряної тривоги. Незважаючи на усвідомлення небезпеки, частина людей продовжує ігнорувати сигнали через психологічне звикання, втому, вплив оточення та недооцінку ризиків. Результати дослідження показали, що проблема потребує комплексного вирішення шляхом підвищення рівня обізнаності населення, розвитку культури безпечної поведінки, удосконалення систем оповіщення та забезпечення доступності укриттів. Своєчасне реагування на сигнали тривоги є важливою умовою збереження життя та підвищення рівня громадської безпеки в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 12.05.2015 р. № 389-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text (дата звернення: 11.05.2026).
2. Про цивільний захист населення: Закон України від 24.06.2004 р. № 1859-IV. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1859-15#Text (дата звернення: 11.05.2026).
3. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Рекомендації щодо дій населення під час повітряної тривоги. Київ, 2022. URL: https://dsns.gov.ua/upload/1/1/9/3/5/8/9/p3PS2zuw3LnQlvmy0cC26bPE3mnGj0b951EF1pwz.pdf (дата звернення: 11.05.2026).
4. Міністерство внутрішніх справ України. Правила поведінки населення в умовах надзвичайних ситуацій. Київ, 2022. URL: https://dsns.gov.ua/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojennogo-xarakteru (дата звернення: 11.05.2026).
5. World Health Organization. Risk communication and community engagement in emergencies. Geneva, 2020. URL: https://www.who.int/emergencies/risk-communications (дата звернення: 11.05.2026).

Семен Потапов

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МЕДИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила характер професійної діяльності фахівців системи охорони здоров'я, що супроводжується значним посиленням психологічного навантаження, рівня відповідальності та впливу численних стресогенних чинників. Умови воєнного стану змушують медичних працівників здійснювати професійну діяльність у ситуаціях постійної небезпеки для життя і здоров'я, працювати в умовах обмежених ресурсів, високої інтенсивності праці, емоційного перенапруження та хронічної перевтоми. Водночас професійна діяльність медиків передбачає необхідність ухвалення морально складних рішень, постійний контакт із людським болем, травматичними переживаннями та наслідками війни. У зв'язку з цим медичні працівники в умовах воєнного стану належать до категорії професій із підвищеним рівнем психологічного ризику, оскільки їхня діяльність поєднує високу відповідальність, значне емоційне навантаження та тривалий вплив психотравмувальних факторів.

У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як багатовимірний і динамічний феномен, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до стресових і кризових умов, відновлюватися після психотравмувальних подій та зберігати ефективність діяльності. Дослідники наголошують на відсутності єдиного підходу до трактування її сутності, структури та механізмів розвитку, а також на необхідності розмежування резильєнтності з близькими поняттями психологічної стійкості, життєстійкості та копінг-поведінки. У контексті воєнного стану особливої актуальності набуває проблема розвитку та підтримки резильєнтності фахівців допоміжних професій, зокрема медичних працівників, для яких вона виступає важливим психологічним ресурсом професійного функціонування [1 – 5].

Резильєнтність медичних працівників у період воєнного стану формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, які охоплюють особистісні, міжособистісні та професійно-організаційні аспекти діяльності. У сучасних психологічних дослідженнях резильєнтність розглядається як динамічний ресурс адаптації до тривалого стресу, що забезпечує збереження професійної ефективності, емоційної рівноваги та психологічного благополуччя в кризових умовах.

Важливу роль у розвитку резильєнтності відіграють особистісні психологічні ресурси медичних працівників, зокрема емоційна само-

регуляція, здатність контролювати власні переживання, толерантність до невизначеності, оптимістичне бачення ситуації та сформоване відчуття самоефективності. В умовах війни ці якості сприяють підтриманню психологічної стійкості, допомагають мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати професійну результативність попри інтенсивні стресові впливи. Водночас важливим чинником виступає когнітивна гнучкість, яка забезпечує здатність адаптуватися до змінних умов діяльності, переосмислювати складний досвід і знаходити ефективні рішення у критичних ситуаціях.

Важливе значення у формуванні резильєнтності медичних працівників мають міжособистісні чинники, насамперед соціальна підтримка професійного оточення. Довіра між колегами, командна взаємодія, відчуття професійної спільності та можливість обговорення емоційно складного досвіду сприяють зниженню ризику професійного виснаження й підтриманню психологічних ресурсів. У кризових умовах підтримка колективу часто виступає одним із ключових чинників подолання тривалого стресу.

Суттєву роль також відіграють професійно-організаційні чинники, зокрема умови праці, організаційна культура медичного закладу, доступ до психологічної допомоги, управлінська підтримка та можливості професійного розвитку. Досвід роботи в екстремальних умовах, чіткість професійних ролей і налагоджена комунікація сприяють підвищенню адаптаційних можливостей медиків у ситуації війни.

Водночас важливим чинником резильєнтності є смислотворення професійної діяльності. Усвідомлення значущості власної праці, професійна ідентифікація та відчуття причетності до допомоги іншим підтримують внутрішню мотивацію й психологічну стійкість навіть в умовах тривалого стресу.

Таким чином, резильєнтність медичних працівників у період воєнного стану має багатовимірну природу і формується під впливом комплексу особистісних, міжособистісних та професійно-організаційних детермінант. Її розгляд як динамічного психологічного ресурсу відкриває можливості для цілеспрямованого розвитку й підтримки резильєнтності медиків, що є важливою умовою збереження їхнього психічного здоров’я та забезпечення ефективної професійної діяльності в екстремальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 67–74. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практ. посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток. Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. 2023. Вип. 18. С. 96–120.
4. Ніколенко А., Огоренко Б., Шустерман Т., Кокашинський Б. Дослідження стійкості та професійної витривалості серед учасників спеціалізованих курсів у сфері психічного здоров'я у воєнний час. Психосоматична медицина та загальна практика. 2025. Вип. 10 (2). DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i2.599
5. Чумаков В. О. Феномен резильєнтності у сучасній психологічній парадигмі. Габітус. 2024. Вип. 60. С. 33–38. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.5

Перлина Станішевська, Лілія Фльорко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗОВИХ УМОВ ВІЙНИ У КОНТЕКСТІ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

За умов сучасних суспільних трансформацій, спричинених повномасштабною війною, інститут сім’ї зазнає суттєвого дестабілізуючого впливу. Зокрема, порушення базового відчуття безпеки, тривала невизначеність, соціально-економічні труднощі та загроза життю обумовлюють зростання психоемоційного напруження, що безпосередньо відображається на характері сімейної взаємодії. У цьому контексті війна як стресогенний чинник актуалізує кризові процеси у сім’ї, загострюючи наявні суперечності та формуючи нові труднощі у взаєминах між партнерами. Відтак сім’я розглядається не лише як середовище соціалізації, але й як система, що функціонує в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Відповідно до сучасних наукових підходів, сім’я функціонує як цілісна система, чутлива до впливу зовнішніх дестабілізуючих факторів. У кризових умовах відбувається порушення рівноваги цієї системи, що вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів для її збереження [1].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення змін, що відбуваються у функціонуванні сім’ї в умовах

тривалого воєнного впливу. Сучасні соціально-психологічні реалії характеризуються високим рівнем невизначеності, що супроводжується пролонгованим стресом та емоційним виснаженням особистості. У цьому контексті сімейна криза розглядається як переломний етап розвитку взаємин, що характеризується порушенням звичних способів взаємодії та необхідністю їх трансформації [2]. Таким чином, зміни у функціонуванні сім'ї потребують комплексного психологічного аналізу як на індивідуальному, так і на системному рівнях.

Дослідники відзначають, що тривале перебування в умовах стресу сприяє розвитку негативних психоемоційних станів, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та емоційного вигорання, які ускладнюють міжособистісну взаємодію в сім'ї [3]. За таких умов знижується здатність до конструктивної комунікації, що підвищує ймовірність конфліктів і посилює деструктивні тенденції у взаєминах.

Водночас сім'я виступає одним із ключових ресурсів психологічної підтримки особистості. Ефективність реалізації цієї функції залежить від рівня згуртованості родини, якості емоційних зв'язків та здатності до взаєморозуміння, що сприяє збереженню стабільності сімейних взаємин навіть у кризових умовах.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі психологічних механізмів переживання особистістю кризових умов війни у контексті сімейної взаємодії та визначенні чинників збереження стійкості сімейних відносин.

Переживання особистістю кризових умов війни має комплексний характер та охоплює емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти. Психоемоційні реакції, що виникають у відповідь на загрозливі обставини, безпосередньо впливають на систему сімейних взаємин, змінюючи як характер міжособистісної взаємодії, так і загальний емоційний клімат у родині. Це зумовлює необхідність розгляду переживання кризи не лише як індивідуального процесу, а як такого, що реалізується у межах сімейної системи.

До провідних психологічних проявів належать підвищена тривожність, страх, емоційна лабільність, дратівливість, а також відчуття втрати контролю над життєвою ситуацією. Зазначені стани можуть зумовлювати деструктивні форми взаємодії, зокрема конфліктність, емоційне відчуження або порушення комунікації [1; 3]. За таких умов зростає ризик формування напружених і нестабільних моделей взаємодії, у яких знижується рівень взаєморозуміння та підтримки між

членами сім'ї. Водночас саме характер реагування на кризові стани визначає подальшу динаміку розвитку сімейних відносин.

Разом із тим у межах сучасних наукових підходів криза розглядається не лише як деструктивне явище, а і як потенційний чинник розвитку. У цьому контексті вона може виступати своєрідною точкою переосмислення, що відкриває можливості для трансформації взаємин. За умови наявності відповідних ресурсів криза може сприяти перегляду ціннісних орієнтацій, трансформації рольової структури сім'ї та зміцненню міжособистісних зв'язків. Таким чином, вплив кризових умов має подвійний характер і залежить від здатності сім'ї адаптуватися до нових обставин.

У зв'язку із цим, особливого значення набуває феномен сімейної стійкості (резильєнтності), що визначається як здатність родини зберігати функціональність в умовах стресу та відновлюватися після кризових впливів. Як зазначають О. Столярчук, О. Сергєєнкова та О. Власенко, ключовими чинниками ефективного функціонування сім'ї в кризових умовах є емоційна підтримка, згуртованість, гнучкість у розподілі ролей та здатність до конструктивної комунікації [1]. Саме ці характеристики забезпечують можливість не лише збереження стабільності сімейної системи, але й її подальшого розвитку в умовах підвищеного навантаження.

Важливу роль у подоланні кризових станів відіграють копінг-стратегії, під якими розуміють сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Їх використання виступає механізмом реалізації адаптаційного потенціалу особистості та сім'ї в цілому. Конструктивні стратегії, такі як пошук підтримки, відкритий діалог і спільне вирішення проблем, сприяють стабілізації сімейних відносин і зниженню рівня напруження. Натомість деструктивні стратегії (уникнення, агресія, ігнорування проблем) посилюють кризові явища та можуть призводити до поглиблення конфліктів.

Окремої уваги потребує вплив вимушених соціальних змін, зокрема розлуки, переміщення та зміни соціальних ролей, які трансформують звичні моделі сімейної взаємодії. Такі зміни порушують усталені способи функціонування родини та вимагають формування нових адаптивних стратегій взаємодії. У цьому процесі важливу роль відіграє здатність членів сім'ї до гнучкого реагування, переосмислення власних ролей і підтримання емоційного контакту, що в цілому визначає ефективність адаптації сімейної системи до кризових умов. Таким чином, характер переживання кризових умов війни визнача-

ється взаємодією індивідуально-психологічних особливостей особистості та системних характеристик сім'ї.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що переживання особистістю кризових умов війни є складним багатовимірним процесом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти і суттєво впливає на характер сімейної взаємодії. Війна як стресогенний чинник зумовлює загострення кризових явищ у сім'ї, підвищення рівня емоційної напруги та ускладнення комунікації між її членами, що може призводити до формування деструктивних моделей взаємодії. Водночас встановлено, що вплив кризових умов не є однозначно негативним, оскільки за наявності відповідних ресурсів він може сприяти трансформації сімейних відносин, переосмисленню ціннісних орієнтацій та зміцненню міжособистісних зв'язків. У цьому контексті ключове значення має феномен сімейної стійкості, що забезпечується емоційною підтримкою, згуртованістю, гнучкістю рольової поведінки, використанням конструктивних копінг-стратегій та здатністю до відкритої комунікації. Таким чином, ефективність адаптації сім'ї до умов тривалої кризи визначається не лише інтенсивністю зовнішніх викликів, а й внутрішніми ресурсами сімейної системи та здатністю її членів до спільного подолання труднощів, що може бути використано як теоретична основа для розробки програм психологічної підтримки сімей в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Власенко І. А. Особливості переживання українцями сімейних криз в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6 (52). С. 1538–1549. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1538-1549 (дата звернення: 09.04.2026).
2. Шинкаренко І. І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. Спецвип. № 2. С. 554–562. DOI: https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562 (дата звернення: 03.04.2026).
3. Носко Ю. А. Особливості переживання кризи середини життя у сімейних пар в період війни. *Науково-практична конференція, м. Дніпро, 30–31 травня 2025 р.* Дніпро, 2025. С. 145–147. URL: https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/144/2255/4706-1 (дата звернення: 11.04.2026).

Владислава Талімончик, Лілія Фльорко

ХВИЛИНА МОВЧАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни українське суспільство функціонує в ситуації тривалого психоемоційного напруження, що супроводжується системним переживанням втрат і травматичного досвіду. За таких умов особливої значущості набувають соціальні практики, спрямовані на вшанування пам'яті загиблих та осмислення колективного досвіду втрати. Однією з таких практик є хвилина мовчання, яка виконує не лише меморіальну, але й соціально-психологічну функцію. У цьому контексті актуальним є її наукове осмислення як механізму, що забезпечує колективне переживання втрати та запобігає її формалізації у суспільній свідомості.

Проблематика хвилини мовчання як соціально-психологічного механізму колективного проживання втрати знаходить відображення у сучасних наукових дослідженнях. Зокрема, Р. Яремко, С. Садовська та Н. Некипіла розглядають хвилину мовчання як важливу практику колективного пам'ятування та соціально-психологічне явище, що сприяє осмисленню втрат і формуванню спільного емоційного досвіду. У їхніх працях підкреслюється, що переживання втрати набуває меншої інтенсивності за умови її спільного проживання, оскільки соціальна взаємодія дозволяє розділити емоційний тягар і посилює відчуття приналежності до спільноти. Також наголошується, що спільна пам'ять і міжособистісні зв'язки виконують інтегративну функцію, забезпечуючи соціальну згуртованість. Водночас Тетяна Мошаренкова акцентує увагу на ролі хвилини мовчання як каналу трансляції історичного досвіду та чинника формування національної ідентичності, що відображає процеси переосмислення колективної пам'яті в умовах сучасних соціокультурних трансформацій.

Мета роботи полягає у теоретичному аналізі хвилини мовчання як соціально-психологічного механізму та визначенні її ролі в емоційній регуляції і колективному переживанні травматичного досвіду в сучасних соціокультурних реаліях.

Поглиблюючи аналіз хвилини мовчання як соціально-психологічного явища, варто розглядати її не лише як символічний акт вшанування, але як специфічну форму колективної регуляції емоційного стану суспільства. У ситуації тривалої війни, коли втрати

стають не поодинокими подіями, а частиною повсякденної реальності, виникає потреба у таких формах взаємодії, які дозволяють не витісняти переживання, а інтегрувати їх у спільний досвід. У цьому контексті хвилина мовчання постає як соціально визнаний простір для переживання втрати, що водночас є індивідуальним і колективним.

Важливою характеристикою цього феномену є його здатність поєднувати особистий біль із публічним виміром пам'яті. Для родин загиблих хвилина мовчання є моментом визнання втрати на рівні всього суспільства, що знижує відчуття ізольованості переживання. У цьому контексті особливого значення набуває роль соціальних форм підтримки, адже, як підкреслюється у сучасних дослідженнях, «тривале перебування в умовах стресу та втрати супроводжується виснаженням емоційних ресурсів особистості та потребує їх відновлення через підтримувальні соціальні механізми» [1]. Саме таким механізмом у суспільному вимірі постає хвилина мовчання, яка виконує функцію соціального «контейнера» для болю, в якому індивідуальне переживання знаходить підтримку через включеність у ширший соціальний контекст.

З позиції соціальної психології це явище можна інтерпретувати як форму колективного копінгу, що реалізується через синхронізацію поведінки та емоцій значної кількості людей. Одночасність дії – зупинка, мовчання, внутрішня зосередженість – створює ефект єдності переживання, який має регулятивний вплив на психічний стан. У ситуації невизначеності та постійної загрози така синхронізація набуває особливого значення, оскільки дозволяє відновити відчуття контролю та структурованості реальності. Саме через подібні ритуалізовані практики суспільство відтворює власну цілісність, адже «спільна пам'ять та міжособистісні зв'язки виконують роль фундаменту, який утримує суспільство єдиним» [3, с. 179-180].

Водночас хвилина мовчання виконує не лише емоційно-регулятивну, але й ідентифікаційну функцію. Участь у ній є маркером приналежності до спільноти, яка переживає спільну історію та несе колективну відповідальність за її осмислення. У цьому сенсі вона виступає своєрідним соціальним сигналом: індивід не лише пам'ятає, але й розділяє спільні цінності, визнає значущість жертви та включає себе у колективний наратив війни. Такий механізм є надзвичайно важливим у контексті формування національної ідентичності, особливо в умовах загрози її руйнування.

Окремої уваги заслуговує трансформація змісту хвилини мовчання в умовах сучасної війни. Якщо раніше подібні практики мали пере-

важно ритуально-формальний характер, то сьогодні вони набувають глибоко екзистенційного виміру. Як зазначається в дослідженнях, «відбулась зміна сенсу вшанування через переосмислення історичної пам'яті у суспільстві, її цілісного уявлення, наблизивши його до світосприйняття будь-якої самодостатньої країни…» [2, с. 333-334]. Це означає, що хвилина мовчання перестає бути лише даниною традиції і стає живою практикою, яка відображає актуальний стан суспільства, його біль, втрати та водночас – здатність до єднання. У психологічному вимірі така трансформація пов'язана зі зміною ставлення до втрати як до досвіду, який не може бути повністю індивідуалізованим. Масштабність й інтенсивність подій війни робить кожну окрему втрату частиною колективного травматичного досвіду, що потребує спільного осмислення. Відтак хвилина мовчання виконує функцію переходу від індивідуального горя до колективної пам'яті, де біль не зникає, але набуває іншої форми – форми спільного переживання, що дозволяє його витримати.

Разом із тим існує ризик поступової формалізації цієї практики, коли регулярність її виконання може призводити до зниження емоційної включеності. У цьому випадку хвилина мовчання втрачає свою регулятивну функцію і перетворюється на символічну дію без глибокого внутрішнього змісту. Саме тому важливим є збереження її усвідомленого характеру, коли кожен акт мовчання супроводжується рефлексією та емоційною присутністю. Підтримання цього балансу між ритуалізацією та автентичністю переживання є одним із ключових завдань як для індивіда, так і для суспільства в цілому.

З огляду на це, хвилина мовчання може розглядатися як психологічний механізм емоційної та соціальної стабілізації, який забезпечує можливість проживання травматичного досвіду без його витіснення або руйнівної інтенсифікації. Вона створює умови для тимчасової «зупинки» зовнішнього потоку подій і звернення до внутрішнього досвіду, що є необхідним для збереження психічної рівноваги. У цьому сенсі її функція виходить за межі пам'ятування і набуває значення ресурсу, який підтримує здатність особистості та суспільства до подальшого функціонування.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що хвилина мовчання в умовах війни виступає не лише символічною формою вшанування пам'яті, а складним соціально-психологічним механізмом, який забезпечує можливість колективного проживання втрати та підтримання цілісності суспільства. Її значення

полягає у поєднанні індивідуального та колективного вимірів досвіду, де особистий біль знаходить визнання і підтримку в межах спільноти, а сам процес пам’ятування набуває інтегративного характеру.

Функціонально хвилина мовчання реалізує емоційно-регулятивну, соціально-інтегративну та ідентифікаційну ролі, створюючи умови для синхронізації переживань, зниження рівня психоемоційного напруження та зміцнення відчуття приналежності до спільного соціального простору. У контексті тривалої війни вона виступає одним із небагатьох стабілізуючих чинників, які дозволяють суспільству витримувати інтенсивність травматичного досвіду без втрати здатності до функціонування. Водночас ефективність цієї практики безпосередньо залежить від збереження її усвідомленого характеру. Формалізація хвилини мовчання нівелює її психологічний зміст, тоді як її наповнення особистісним сенсом і емоційною включеністю забезпечує її трансформаційний потенціал. Саме через внутрішню присутність у цьому акті мовчання відбувається перехід від механічного ритуалу до глибокого переживання, що дозволяє інтегрувати досвід втрати у структуру індивідуальної та колективної пам’яті.

Таким чином, хвилина мовчання в сучасному українському суспільстві постає як простір, у якому біль не лише фіксується, а й набуває спільного сенсу. Вона не усуває втрату, але допомагає її витримати, перетворюючи індивідуальне горе на досвід, що об’єднує, підтримує і формує внутрішню силу спільноти. Саме в цій здатності – не відвертатися від болю, а бути з ним разом – проявляється глибинна психологічна стійкість суспільства, яке, попри втрати, зберігає себе як цілісність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості: теоретичний аналіз проблеми. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/417/1/Mischenko_M.C..pdf (дата звернення: 10.04.2026).
2. Мошаренкова Т. В., Мошаренков В. Впровадження європейського досвіду в сучасні комеморативні практики України. Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України: зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 25 вересня 2023 р. Вінниця, 2023. Ч. 2. С. 328–340 URL: https://ir.vtei.edu.ua/g.php?fname=29166.pdf (дата звернення: 07.04.2026)
3. Яремко Р. Я., Садовська С. Т. Хвилина мовчання чи голосу? Психологічний аспект впливу на сучасне суспільство. Мова – кордон національної безпеки: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 21 лютого 2025 року. Львів: ЛДУ БЖД, 2025. С. 179–183.

Ольга Худайбергенова, Лілія Пилипенко

ФЕНОМЕН ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах війни феномен екзистенційних переживань набуває особливої гостроти, змінюючись із абстрактних роздумів у щоденний досвід зіткнення особистості з граничними ситуаціями буття. Постійна загроза життю, втрата звичних опор та соціальна нестабільність спричиняють екзистенційні переживання, де питання сенсу, свободи, соціальної ізоляції та смерті стають основними фоновими станами особистості. Водночас різні екзистенційні переживання можуть як призводити до почуття відчуженості й спустошеності, так і стати ресурсом для посттравматичного зростання, а також формування нової системи власних сенсів та становленні екзистенційної стійкості.

Екзистенційні переживання постають як глибокі й емоційно насичені стани, що істотно впливають на самосприйняття особистості та відображають її цінності й внутрішній світ. У філософському вимірі вони репрезентують усвідомлене ставлення людини до власного буття, виступаючи своєрідною формою діалогу з реальністю. Ці стани мають динамічний характер, оскільки відображають безперервний потік індивідуального досвіду та активну взаємодію зі світом. У психологічному контексті екзистенційні переживання розглядаються як важливий елемент життя, пов’язаний із базовими питаннями людського існування, зокрема сенсом життя, свободою, відповідальністю та самосвідомістю [1].

Американський психотерапевт І. Ялом окреслює чотири характеристики існування: смерть, свобода, ізоляція, безсенсовність [3]. Ці поняття є основними чинниками екзистенційних переживань, які є невід’ємною складовою життя і супроводжують людину постійно.

Якщо коротко описати характеристики існування, то смерть – це неминучість припинення буття, конфлікт якої полягає у протистоянні між усвідомленням кінця та бажанням продовжувати жити; свобода розглядається як відсутність зовнішньої структури та повна відповідальність людини за свій світ, що породжує жах через відсутність опору та відчуття «безодні» під ногами; ізоляція – це фундаментальна нездолання прірва між індивідом та іншими людьми, яка змушує особистість наодинці приходити у світ і залишати його; безсенсовність постає як дилема істоти, що шукає значення у світі, де ніщо не зумовлене заздалегідь, і змушена самостійно творити власний сенс життя [3].

У контексті воєнного стану ці екзистенційні даності набувають особливої важливості, адже війна фактично постає як одна з форм граничної ситуації, яка була описана К. Ясперсом. Він трактував граничні ситуації як обставини, у яких людина стикається з межовими аспектами свого існування – зокрема смертю, хворобою, стражданням, боротьбою та провиною. На його думку, у таких ситуаціях людина не здатна змінити самі обставини, проте має можливість змінити власне ставлення до них. Саме граничні ситуації відкривають простір для глибокої саморефлексії та виходу на рівень трансцендентного осмислення буття [4].

У мирний час екзистенційні переживання часто залишаються на периферії свідомості, не набуваючи потрібної значимості. Проте в умовах війни вони стають більш актуальними. Таким чином, війна не створює нових екзистенційних питань, а радше загострює вже наявні, змушуючи людину зіткнутися з ними без можливості уникнення.

Поряд із деструктивним впливом війни на ментальне здоров'я, важливо розглядати потенціал до посттравматичного зростання. Це не усуває біль від пережитого, але вказує на здатність психіки трансформувати страждання у нові ціннісні орієнтири. Засновник логотерапіїї В. Франкл вважав, що прагнення людини до пошуку й реалізації сенсу життя є вродженою мотиваційною тенденцією, притаманною кожному. Втрата або відсутність сенсу зумовлює стан, який він визначає як екзистенційний вакуум. У той же час, В. Франкл виокремлює три основні способи надання життю смислу: по-перше, через те, що людина привносить у світ (творча діяльність); по-друге, через те, що вона отримує від життя (переживання цінностей); і по-третє, через ставлення до обставин, які неможливо змінити [2].

В умовах воєнного стану наявність сенсу стає новим виміром екзистенційної стійкості. В. Франкл казав: «Людина готова страждати, переконавшись, що її страждання мають сенс» [2, с. 123]. Хтось знаходить сенс у безпосередній участі в захисті країни, сприймаючи власну діяльність як внесок у збереження життя інших та майбутнього держави; а інші у підтримці близьких, волонтерській або професійній діяльності, що забезпечує функціонування суспільства в умовах кризи.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що екзистенційні переживання в умовах воєнного стану постають як механізм переосмислення власного буття. Таким чином, попри інтенсивність страждання, саме через проживання цих станів особистість отримує можливість

набути більшого розуміння себе, зміцнити внутрішню стійкість та виробити індивідуальні стратегії смислотворення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калька Н. Екзистенційні переживання особистості: філософсько-психологічний аспект. *Габітус*. 2024. № 65. С. 155–160. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208 (дата звернення: 31.03.2026).
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
3. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2026. 656 с.
4. Jaspers K. Philosophy of existence. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1971. 128 p.

Олександр Чернявський, Наталія Макогончук

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ КРИЗ

На сьогодні соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя людини. За допомогою них, люди комунікують та мають психологічну підтримку між собою. Особливо значущою їх роль стає в умовах війни. У таких обставинах вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості є неоднозначним і має як позитивні, так і негативні аспекти.

З одного боку, соціальні мережі дуже важливі для психічного здоров'я людини. Для мешканців регіону, які пройшли через випробування окупацією, інформаційною блокадою та перебувають у зоні постійних обстрілів, соціальні мережі трансформувалися з розважальних платформ у інструмент фізичного виживання. Вони стали єдиним джерелом оперативної інформації про небезпеку та засобом підтримки зв'язку з рідними [1].

З іншого боку, надмірне споживання інформації, особливо негативного або травматичного змісту, може призводити до інформаційного перевантаження, підвищення рівня тривожності, страху та емоційного виснаження. Постійне перегляданння новин про бойові дії, втрати та руйнування здатне викликати симптоми, схожі на посттравматичний стрес.

Коли ми розглядаємо травму, ми часто припускаємо, що вона стосується лише людей, безпосередньо постраждалих від насильницьких конфліктів. Однак С. Сагден, доктор медичних наук, полковник резерву армії США та психіатр Інституту психічного здоров'я Хантсмена

в Юті, каже нам, що хоча «довгострокові наслідки травми є значними», важливо зазначити, що «цивільні особи, солдати та ті, хто споживає війну через соціальні мережі, можуть розвинути типовий психологічний профіль травми». Він також стверджує, що «дослідження показали, що споживачі війни через телебачення, соціальні мережі чи інші форми медіа можуть зазнати такого ж впливу, як і самі особи, які беруть участь у конфлікті» [2].

Також соціальні мережі можуть поширювати дезінформацію та панічні настрої, що додатково дестабілізує психічний стан особистості. Саме тут цифрові платформи перетворилися на простір ретравматизації, поширення ворожої дезінформації та «свідчення травми». Унікальний досвід Херсонщини демонструє, як віртуальне середовище може одночасно мобілізувати ресурси особистості для боротьби та виснажувати її через феномен «думскролінгу» і постійного стресу. У цій ситуації розуміння теоретичних моделей впливу медіа на психіку стає не просто академічним завданням, а питанням національної безпеки і збереження ментального здоров'я нації [1].

Моделі використання соціальних мереж – активна та пасивна взаємодія – мають різний вплив на психічне здоров'я залежно від вікової групи. Активна взаємодія, така як публікації або безпосередня взаємодія з іншими, здається, має позитивний вплив, особливо на молодших користувачів. І навпаки, пасивне використання, таке як прокручування або спостереження за життям інших, сильно корелює з негативними наслідками для психічного здоров'я, такими як тривога та депресія у підлітків та молодих людей.

Люди похилого віку, як правило, демонструють інші моделі поведінки. Вони рідше займаються пасивним споживанням соціальних мереж, керованим пошуком підтвердження, натомість використовують соціальні мережі більш пасивно для збору новин або підтримки зв'язку.

Отже, соціальні мережі в умовах кризи або війни мають подвійний вплив на психічне здоров'я особистості. Вони можуть як підтримувати та допомагати адаптуватися до складних умов, так і погіршувати емоційний стан у разі неконтрольованого використання. Тому важливо формувати інформаційну гігієну, обмежувати час перебування в соціальних мережах, критично оцінювати інформацію та звертатися до перевірених джерел.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варнавська І. В. Теоретичні моделі впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка»,

Серія «Психологія», Серія «Медицина»). Київ, 2025. № 12 (58). С. 3278–3288. URL: https://dspace.ksaeu.kherson.ua/bitstream/handle/123456789/11782/f (дата звернення: 22.04.2026).
2. The Mental Health Effects of War: Backed by Science / Huntsman Mental Health Institute. URL: https://healthcare.utah.edu/hmhi/news/2022/03/mental-health-effects-of-war-backed-science (дата звернення: 22.04.2026).

Мирослава Юрчишин,
науковий керівник – Інга Петровська

РОЛЬ ЕФЕКТУ ФОРЕРА У ФОРМУВАННІ ВРАЗЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ ДО ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КРИЗИ

В сучасних умовах цифровізації, вільного доступу до інформації та зростання її обсягів, що формує ознаки інформаційної кризи (інформаційне перевантаження, поширення дезінформації та зниження довіри до джерел), школярі та підлітки стають однією з основних мішеней маніпулятивного інформаційного впливу. Попри вищий рівень освіченості та широкі можливості сучасної молоді, проблема стійкості до когнітивних викривлень, зокрема ефекту Форера, залишається актуальною.

Ефект Форера – це когнітивне викривлення, яке полягає в схильності індивідів сприймати загальні і розмиті твердження як індивідуалізовані описи своїх особистостей. Gonthier та Thomassin [3] довели, що таке явище, як ефект Форера, зберігається й у сучасних умовах: близько 85% учасників оцінювали узагальнені описи як точні щодо себе. В умовах інформаційної кризи це явище виступає одним із чинників зниження здатності школярів до об’єктивної валідації інформації. Зокрема, суб’єктивна інтерпретація змісту підмінює раціональний аналіз, задовольняючи потребу особистості у самоідентифікації.

Механізм дії ефекту Форера в умовах поширення дезінформації базується на індивідуалізації когнітивних викривлень. Науковці [1] розглядають цей феномен не як випадкову помилку сприйняття, а як комбінацію когнітивних навичок та особистісних рис, які формують вразливість до цього ефекту.

Одним із провідних чинників є рівень критичного мислення: дефіцит раціонально-аналітичних навичок зумовлює схильність індивіда сприймати узагальнені твердження як більш релевантні, ніж

об’єктивну інформацію. За відсутності розвинених навичок критичного аналізу, відбувається суб’єктивна валідація, коли індивід спираючись на власні судження, емоційні переживання та настанови, ігнорує логічні невідповідності, зосереджуючись лише на тих елементах інформації, які створюють ілюзію персональної відповідності.

Важливу роль відіграють і особистісні характеристики. Зокрема риси, пов’язані з інтроверсією, такі як схильність до рефлексії, обережність та певна соціальна дистанційованість, можуть знижувати сприйнятливість до узагальнених тверджень. Натомість екстраверсія, пов’язана з вищою емоційною залученістю та орієнтацією на соціальну взаємодію, може підвищувати ймовірність їх прийняття.

Для школярів підліткового та юнацького віку характерна нестабільність уявлень про себе, активний пошук самоідентичності та варіативність самооцінки. Особливо низький рівень самооцінки актуалізує потребу у зовнішньому підтвердженні власної значущості та унікальності. У цьому контексті узагальнені позитивні твердження сприймаються як персоналізовані, виконуючи адаптаційну та компенсаторну функції. Таким чином, самооцінка виступає не лише особистісною характеристикою, а й важливим модератором когнітивного сприйняття. В умовах інформаційної кризи вона може опосередковувати зниження критичності мислення та підвищувати вразливість молоді до дезінформації.

Сучасний школяр в умовах війни перебуває в стані підвищеної психоемоційної напруги. В ситуації невизначеності, як зазначають дослідники, індивіди схильні до поверхневого опрацювання інформації, надаючи суб’єктивного сенсу явищам і поєднуючи елементи, які об’єктивно можуть бути несумісними. Це зумовлює специфічне енергозбереження когнітивних ресурсів, коли мозок уникає складних аналітичних операцій, надаючи перевагу швидким рішенням, одним із яких і виступає ефект Форера. У таких умовах школяр переживає когнітивну невизначеність і водночас відчуває потребу в саморозумінні, що спонукає його звертатися до готових, доступних та зовні авторитетних моделей інтерпретації реальності. Це підвищує вразливість учнівського середовища до інформаційних маніпуляцій, оскільки маніпулятори використовують ефект Форера, пропонуючи узагальнені, але психологічно комфортні пояснення складних подій. У результаті, замість формування власної рефлексивної позиції, школярі можуть некритично засвоювати нав’язані наративи, які поступово інтегруються в їхню систему уявлень про себе та світ, зокрема через адаптаційні та компенсаторні механізми.

З метою підвищення стійкості школярів до когнітивних викривлень, зокрема ефекту Форера, доцільно впроваджувати навчання практичних навичок критичного мислення. Когнітивні викривлення відзначаються високою стійкістю: результати досліджень свідчать, що навіть після усвідомлення їх впливу індивіди можуть повторно піддаватися їм [3]. У зв'язку з цим важливо не лише інформувати про наявність таких ефектів, а й формувати досвід їх особистісного переживання. Ефективним підходом є створення умов, у яких школярі безпосередньо стикаються з власними когнітивними помилками. Переживаючи подібний досвід, вони на практиці усвідомлюють, як психіка, спираючись на суб'єктивні судження та логічні умовиводи, «добудовує» смисли там, де об'єктивно існують смислові прогалини. Це сприяє виникненню метакогнітивного усвідомлення, яке є значно ефективнішим за суто теоретичне засвоєння знань.

Отже, ефект Форера є не тимчасовою помилкою, а стійким когнітивним викривленням, що виступає чинником вразливості школярів до дезінформаційних впливів в умовах сучасної інформаційної кризи. Стан невизначеності та тривоги активізує адаптаційні й компенсаторні механізми психіки, зумовлюючи схильність підлітків орієнтуватися на поведінкові моделі та інтерпретації, запропоновані авторитетними джерелами, які нерідко можуть бути маніпулятивними або недостовірними.

Дезінформаційні повідомлення часто мають таку структуру, що спонукає індивіда орієнтуватися не на об'єктивну перевірку фактів, а на суб'єктивно привабливий зміст. Унаслідок цього формується своєрідне «замкнене коло довіри» до джерела, в якому суб'єктивне відчуття впізнавання себе у повідомленні набуває більшої ваги, ніж його об'єктивна істинність. Одним із найбільш ефективних способів протидії впливу цього ефекту є формування досвіду усвідомлення власних когнітивних помилок. Переживання такого досвіду дає змогу школяреві зафіксувати момент, коли психіка обирає спрощений шлях обробки інформації та інтерпретує її як особистісно значущу, що сприяє розвитку метакогнітивного контролю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Соціально-психологічні експерименти: навч. посіб. / Т. А. Колтунович, Г. В. Чуйко, Я. В. Чаплак та ін. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 5–14. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6213 (дата звернення: 08.04.2026).

2. Коркос Я. О. Психосемантика критичності буденної свідомості студентів в епоху постправди: дис. ... д-ра філос.: 053 / Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2024. 235 с.
3. Gonthier C., Thomassin N. Getting Students Interested in Psychological Measurement by Experiencing the Barnum Effect. Teaching of Psychology. 2024. Vol. 51. Iss. 2. P. 154–160. DOI: https://doi.org/10.1177/00986283241240454.

——————— РОЗДІЛ 2 ———————

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Василь Гуменюк

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ В МІЖДИСЦИПЛІНАРНОМУ ВИМІРІ

Повернення військовослужбовців до умов мирного життя є складним і тривалим процесом, який супроводжується не лише зміною зовнішніх обставин життєдіяльності, але й глибинною трансформацією внутрішнього світу особистості. У сучасних умовах, що характеризуються тривалими воєнними конфліктами, проблема адаптації ветеранів виходить за межі суто психологічної площини та набуває комплексного соціального значення. Вона охоплює питання збереження психічного здоров'я, відновлення соціальних функцій, формування нових життєвих стратегій і забезпечення професійної самореалізації [1].

Адаптація до мирного життя є динамічним процесом, який включає декілька взаємопов'язаних етапів: первинну дезадаптацію, період активного пошуку нових форм поведінки та поступове формування стабільних адаптивних стратегій. На початковому етапі ветерани часто відчувають дезорієнтацію, пов'язану з різкою зміною умов існування, втратою чітко структурованої військової системи та необхідністю самостійного прийняття рішень. Це може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами у встановленні соціальних контактів.

Значну роль у процесі адаптації відіграє посттравматичний стресовий розлад, який є одним із найбільш поширених наслідків бойового досвіду. ПТСР характеризується комплексом симптомів, що включають нав'язливі спогади, флешбеки, уникнення стимулів, пов'язаних із травмою, а також стан постійної гіперзбудженості. Ці прояви значно ускладнюють соціальну інтеграцію та знижують рівень функціонування особистості [4]. Важливо зазначити, що ПТСР часто поєднуєть-

ся з іншими психічними порушеннями, такими як депресія, тривожні розлади та залежності, що ще більше ускладнює процес адаптації.

З медичної точки зору, наслідки бойового стресу мають системний характер і впливають на різні функціональні системи організму. Хронічний стрес призводить до порушення роботи нейроендокринної системи, що проявляється у зміні рівня гормонів стресу, зокрема кортизолу. Це, у свою чергу, впливає на імунну систему, серцево-судинну діяльність та загальний рівень життєвої енергії. Часто ветерани стикаються з соматичними захворюваннями, які мають психосоматичну природу і потребують комплексного лікування [5].

Психологічний вимір адаптації передбачає глибоку перебудову особистісної структури. Військовий досвід формує специфічні когнітивні схеми, що базуються на швидкому реагуванні, підвищеній настороженості та орієнтації на виживання. У цивільному житті такі стратегії можуть виявитися неефективними або навіть дезадаптивними. У зв’язку з цим виникає необхідність формування нових моделей поведінки, що відповідають умовам мирного середовища.

Особливе значення має процес трансформації ідентичності, який супроводжує адаптацію ветеранів. Військова ідентичність, що була домінуючою під час служби, поступово втрачає свою актуальність, що може викликати кризу самовизначення. Ветерани змушені переосмислювати власні життєві цілі, цінності та соціальні ролі. Успішність цього процесу значною мірою залежить від здатності особистості до рефлексії та гнучкості мислення [6].

Соціальний контекст відіграє ключову роль у забезпеченні адаптації. Наявність підтримуючого середовища сприяє зниженню рівня стресу та формуванню відчуття безпеки. Особливе значення має підтримка з боку сім’ї, друзів і громадських організацій. Участь у ветеранських спільнотах дозволяє зберегти відчуття приналежності та сприяє обміну досвідом, що позитивно впливає на психологічний стан [2].

Важливим напрямом підтримки є педагогічні інтервенції, спрямовані на розвиток нових компетентностей. Освітні програми для ветеранів мають бути адаптованими до їхніх потреб і враховувати особливості психоемоційного стану. Вони повинні включати не лише професійну підготовку, але й розвиток навичок саморегуляції, комунікації та вирішення конфліктів. Особливу увагу слід приділяти формуванню резильєнтності як здатності протистояти стресовим впливам і відновлюватися після них.

Сучасні підходи до психореабілітації ветеранів базуються на інтеграції різних методів допомоги. Когнітивно-поведінкова терапія дозволяє змінити деструктивні установки та сформувати адаптивні стратегії поведінки. Групова терапія сприяє розвитку соціальних навичок і зниженню відчуття ізоляції. Тренінги розвитку резильєнтності допомагають підвищити стресостійкість і адаптивність особистості [3].

Окрім традиційних методів, все більшого значення набувають інноваційні підходи, зокрема використання цифрових технологій і програм дистанційної підтримки. Онлайн-платформи дозволяють забезпечити доступ до психологічної допомоги навіть у віддалених регіонах, що є особливо важливим у сучасних умовах. Вони також сприяють анонімності та зменшенню стигматизації, що підвищує готовність ветеранів звертатися за допомогою.

Таким чином, психологічна адаптація ветеранів до мирного життя є багатокомпонентним процесом, що вимагає комплексного підходу. Її ефективність залежить від поєднання медичних, психологічних і педагогічних заходів, спрямованих на відновлення функціонування особистості та її інтеграцію у суспільство. Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних моделей підтримки, що враховують індивідуальні особливості ветеранів та специфіку їхнього досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ihnatovych O. Veterans' psychological support during reintegration into civilian life. *Psychology and Personality*. 2025. № 15 (1). P. 54–64. DOI: https://doi.org/10.33989/2226-4078.2025.1.54
2. Romaniuk M., Saunders-Dow E., Brown K. *et al.* Feasibility, acceptability, and initial outcomes of a psychological adjustment and reintegration program for transitioned military veterans. *BMC Psychol*. 2024. № 12. P. 597. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-024-02097-7
3. Romaniuk M., Fisher G., Kidd C. *et al.* Assessing psychological adjustment and cultural reintegration after military service: development and psychometric evaluation of the post-separation Military-Civilian Adjustment and Reintegration Measure (M-CARM). *BMC Psychiatry*. 2020. № 20. P. 531. DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-020-02936-y
4. Copeland L. A., Finley E. P., Rubin M. L., Perkins D. F., Vogt D. S. Emergence of probable PTSD among U.S. veterans over the military-to-civilian transition. *Psychol Trauma*. 2023. № 15 (4). P. 697–704. DOI: https://doi.org/10.1037/tra0001329.
5. Abdallah C. G., Averill L. A., Akiki T. J., Raza M., Averill C. L., Gomaa H., Adikey A., Krystal J. H. The Neurobiology and Pharmacotherapy of Posttraumatic

Stress Disorder. *Annu Rev Pharmacol Toxicol*. 2019. № 59. P. 171–189. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-pharmtox-010818-021701.
6. Kintzle S., Barr N., Corletto G., Castro C. A. PTSD in U.S. Veterans: The Role of Social Connectedness, Combat Experience and Discharge. *Healthcare*. 2018. № 6 (3). P. 102. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare6030102
7. Сингаївська І., Сокур І. Психологічна реабілітація воїнів після повернення у цивільне життя. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3 (79). P. 421–428. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-421-428.

Наталія Жигайло

ДУХОВНІСТЬ ЯК ЦІННІСНА ОСНОВА АБІЛІТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Сучасне українське суспільство переживає період глибоких трансформацій, зумовлених тривалими соціальними потрясіннями, війною, масовими втратами, вимушеною міграцією та колективною травматизацією. У цих умовах особливої актуальності набуває проблема абілітації — процесу не лише відновлення порушених психосоціальних функцій, а й формування нових ресурсів життєстійкості, смислотворення та активної суб'єктної позиції. Ключовою ціннісною основою такого процесу виступає духовність.

Абілітація українського суспільства не може обмежуватися інструментальними чи технологічними підходами. Вона потребує глибинного ціннісного підґрунтя, яке дозволяє людині та спільноті зберегти внутрішню цілісність, гідність і здатність до майбутнього. Саме духовність виконує цю інтегруючу функцію, поєднуючи особистісний, соціальний і трансцендентний виміри людського буття.

Духовність постає як багатовимірне явище, що охоплює систему базових цінностей, моральних орієнтирів, екзистенційних смислів, віру, надію, любов, здатність до співпереживання й відповідальності. У контексті абілітації духовність сприяє відновленню смислу життя, внутрішньої мотивації та віри у власну спроможність діяти.

На індивідуальному рівні духовність є джерелом психологічної стійкості та внутрішньої свободи. Вона допомагає людині інтегрувати травматичний досвід, не руйнуючи цілісності «Я», а трансформуючи страждання у ресурс зростання. Через духовні цінності активізується здатність до саморефлексії, прийняття відповідальності за власний життєвий шлях і збереження людяності навіть у крайніх умовах.

На рівні суспільства духовність виступає основою соціальної згуртованості та солідарності. Вона формує культуру взаємної підтримки, співчуття, служіння та відповідальності за спільне благо. У процесах абілітації це виявляється у відновленні довіри між людьми, подоланні соціальної поляризації, підтримці вразливих груп і формуванні етичних засад суспільного співжиття. Духовні цінності стають моральним орієнтиром для громадянського суспільства, освіти, культури та соціальної політики.

Особливого значення духовність набуває в контексті посттравматичного розвитку. Абілітація, заснована на духовних цінностях, спрямована не лише на повернення до «довоєнного» стану, а на формування нового рівня особистісної та суспільної зрілості. Переосмислення втрат, зміна життєвих пріоритетів, посилення відповідальності та солідарності можуть стати підґрунтям для відновлення та модернізації українського суспільства.

Таким чином, духовність як ціннісна основа абілітації українського суспільства забезпечує цілісність відновлювальних процесів, поєднуючи психологічний, соціальний і моральний виміри. Її інтеграція у практики абілітації є необхідною умовою збереження людської гідності, формування життєстійкості та творення відповідального майбутнього України.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Проблемі духовності присвячено чимало досліджень: від Платона, Аристотеля, Панфіла Юркевича, Григорія Сковороди до наших днів: С. Д. Максименко, І. Д. Пасічник, Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, В. П. Москалець, М. В. Савчин, В. Ф. Моргун, В. М. Жуковський, Р. В. Каламаж, О. В. Матласевич, Р.Є Гладишевський, Л.В.Рижак, Н. І. Жигайло [1–5]; зарубіжні класики: Ф. Лерш, К. Г. Юнг, К. Роджерс, Р. Мейо, Дж. Коннорс тощо. Серед сучасних зарубіжних досліджень варто виокремити працю Л. Брегмана з екології духовності концепцію психологію духовності Л. Кулліфорда. Найновіші дослідження Джонстона і Коуена базуються на нових дослідженнях нейробіології і аналізують духовний досвід через призму нейронауки, визначають вплив духовності на інтелект. Значну увагу надаємо практичиним аспектам і ролі духовності у відновлення та модернізації українського суспільства.

Виклад основного матеріалу. Абілітація – це є процес адаптації, пристосування до нових умов життя і діяльності. У період війни цей термін набув дещо нового значення. Це процес, який починається пі-

сля лікування, фізичної та психологічної реабілітації, коли постраждалий у війні вже пройшов медичну, психологічну й фізичну реабілітацію і йому потрібно пристосуватися до нових умов життя в соціумі. У нього, можливо, немає кінцівки, у нього, можливо, немає домівки, у нього, можливо, немає когось із рідних тощо.

Зараз в Україні створюються абілітаційні центри, які формуються на перетині медицини, психології, соціальної роботи та освіти. Вони діють у структурі державних і комунальних закладів охорони здоров'я, центрів соціальних служб, реабілітаційних установ, а також у межах діяльності громадських і благодійних організацій.

Ключовою особливістю сучасних абілітаційних центрів є перехід від вузькоспеціалізованої реабілітації до мультидисциплінарного підходу, який охоплює різні аспекти життєдіяльності людини. У роботі центрів беруть участь психологи, психотерапевти, психіатри, соціальні працівники, лікарі, фахівці з фізичної реабілітації, арттерапевти, а також консультанти з питань соціальної інтеграції. Важливою характеристикою є орієнтація на довготривалу підтримку, а не лише на кризове втручання. Абілітаційні програми спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, відновлення відчуття контролю над життям, формування нових смислів і життєвих перспектив.

Послугами абілітаційних центрів користуються різні категорії населення, зокрема: цивільні особи, які зазнали психотравматичного впливу війни; внутрішньо переміщені особи; родини загиблих і зниклих безвісти; діти та підлітки, які пережили травматичний досвід; військовослужбовці та ветерани (у взаємодії з реабілітаційними програмами); фахівці «допомагаючих професій», які перебувають у стані професійного вигорання.

Абілітаційні центри в Україні надають широкий спектр послуг, які умовно можна поділити на кілька напрямів. Психологічні послуги включають індивідуальне та групове консультування, психотерапевтичну допомогу, кризові інтервенції, роботу з травмою втрати, тривожними та депресивними станами. Значна увага приділяється розвитку емоційної саморегуляції та навичок подолання стресу.

Психосоціальні послуги спрямовані на відновлення соціальних зв'язків, підтримку сімейних відносин, адаптацію до нових життєвих умов, зокрема в ситуації переміщення або втрати житла. Важливою складовою є робота з громадами та створення підтримувальних середовищ. Ресурсно-орієнтовані програми фокусуються на розвитку стійкості, посттравматичного зростання, сенсотворення та життєвої

активності. Застосовуються методи арттерапії, тілесно-орієнтованої терапії, наративних практик, груп підтримки.Освітні та просвітницькі послуги охоплюють психоосвіту, тренінги з управління стресом, підвищення психологічної грамотності населення, а також підготовку фахівців і волонтерів.

У Львові відбувався Всеукраїнський фестиваль сучасної пісні та популярної музики «Червона рута – 2025». Під час заходу Воїни провели презентацію абілітаційного центру. Це мене зацікавило, адже ми в Університеті розвиваємо програму з підготовки фахівців для абілітаційних центрів. Лише духовність як ціннісна основа абілітації українського суспільства забезпечить цілісність відновлювальних процесів, поєднуючи психологічний, соціальний і моральний виміри.

Якими компетентностями має володіти фахівець в абілітаційних центрах? Перше – володіти знаннями про особистісне й духовне зростання людини. Друге – навчанню фінансовій грамотності. Адже, можливо, людина була будівельником, а тепер має стати ФОП-ом, юристом або освоїти інший вид професії, яка не вимагатиме фізичної праці, швидкого пересування тощо. Третє – освоєння підприємницьких навичок. Четверте – це знання з психології бізнесу та управління. Якщо я пропоную таку програму, значить маю вкласти в неї мету, зміст і сенс. Мій підхід базується на чотирьох головних стовпах.

Перший – Григорій Сковорода, український філософ, поет, педагог. Він жив 300 років тому, проте в цей час також відбувалися аналогічні події: війна, революція, намагання знищити все українське. Але він робив свою роботу – тому став Сковородою. Творчість Григорія Сковороди має значний вплив на сучасників і подальші покоління.

Другий – Віктор Франкл, австрійський психолог, психіатр. Його унікальна праця «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» допомогла вижити багатьом. Загинули ті, які думали, що все дуже швидко закінчиться, загинули ті, які не мали віри в майбутнє, а вижили ті, які мали справжній сенс буття і жили сьогоднішнім днем.

Третій – Роман Гладишевський, Ректор Університету, академік НАН України, професор. Коли я прийшла з цією пропозицією, професор Роман Євгенович сказав: «Наталіє Ігорівно, це не тільки Воїнам треба адаптуватися до нових умов життя, а й нам до них». Ви подумайте, як геніально сказано. Коли ти бачиш молоду людину, яка йде без кінцівки, серце крається, і ти не знаєш, що їй сказати.

Четвертий – Владика Володимир Груца , єпископ-помічник Львівської Архиєпархії. Владика Володимир є автором книги «Твоє щастя

тут і тепер», на презентації якої я мала нагоду бути. Ця книга лежить в мене на столі поруч із Біблією. Щастя тут і тепер. Адже вчорашнього дня вже немає, завтра теж може й не настати, а є сьогоднішній день. І людина, яка вміє дякувати за все, що має, отримує значно більше. А людина, яка у всьому шукає погане, втрачає й те, що має.

Висновки. Абілітаційні центри в Україні стають ключовими інституціями підтримки ментального здоров'я в умовах війни. Їхня діяльність виходить за межі традиційної реабілітації, формуючи простір для розвитку стійкості, відновлення людської гідності та посттравматичного розвитку. Подальший розвиток абілітаційної системи є необхідною умовою духовного відновлення українського суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Resilience Centre Opens in Zaporizhzhia: A Space for Psychosocial Support / Міністерство соціальної політики України. URL: https://www.msp.gov.ua
2. Жигайло Н. І. Духовність як чинник психологічної стійкості особистості : монографія. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2018. 256 с.
3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. 178 с.
4. Кокун О. М. Психологія професійної стійкості особистості: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 320 с.
5. Максименко С. Д. Ментальне здоров'я особистості в умовах соціальних трансформацій. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 125 с.

Роман Попелюшко, Дарія Отич, Олександра Кривоносова

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЯВИ В ЮНАКІВ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних подій, вимушених переміщень населення, втрат та хронічного стресу проблема психічного благополуччя молоді набуває особливої актуальності. Події повномасштабної війни в Україні значною мірою впливають на психологічний стан суспільства, зокрема на молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного розвитку. Юнацький вік є важливим періодом становлення особистості, формування життєвих цілей, світоглядних позицій та уявлень про себе і власне майбутнє. Саме в цей час відбувається-

ся інтенсивний розвиток когнітивної сфери, зокрема уяви як складного психічного процесу, що забезпечує здатність людини моделювати можливі ситуації, прогнозувати наслідки власних дій та формувати уявлення про майбутні життєві перспективи. Водночас переживання травматичних подій у цей період може істотно впливати на психічний розвиток особистості, змінювати емоційний стан, образ «Я», систему цінностей та характер уявлень про власне майбутнє.

Проблема травматичного досвіду в умовах сучасної війни набуває особливого значення для психологічної науки. Багато молодих людей безпосередньо або опосередковано переживають події, пов'язані з небезпекою, втратами, вимушеним переселенням чи тривалим відчуттям невизначеності. У психології травма розглядається не лише як подія, що виходить за межі звичайного життєвого досвіду людини, а і як психічний феномен, який може змінювати особливості сприйняття інформації, структуру пам'яті, систему переконань та механізми емоційної регуляції [4]. За даними клінічних досліджень, пережитий травматичний досвід може супроводжуватися появою нав'язливих образів, фрагментарних спогадів, а також зміною уявлень людини про себе і навколишній світ [5]. Це свідчить про безпосередній зв'язок травматичних переживань з образною сферою психіки.

У межах когнітивного підходу травматичний досвід розглядається як чинник, що впливає на базові переконання особистості та змінює спосіб сприйняття і оцінювання подій. Р. Янофф-Бульман зазначає, що пережита травма може руйнувати базові уявлення людини про безпечність світу, справедливість життєвих подій та власну цінність [6]. У результаті таких змін людина по-іншому інтерпретує життєві ситуації, що безпосередньо впливає на її очікування щодо майбутнього. Подібні зміни відображаються і на змісті уяви, адже уява тісно пов'язана із системою особистісних смислів, життєвих очікувань та емоційних переживань.

У сучасних дослідженнях також підкреслюється вплив травматичного досвіду на когнітивні процеси. Зокрема, у працях Е. МакКрорі зазначається, що ранній травматичний досвід може змінювати механізми обробки інформації, пов'язаної із загрозою, та формувати специфічні способи реагування на небезпечні ситуації [2]. Такі зміни можуть проявлятися у підвищеній чутливості до негативних стимулів, посиленій увазі до потенційної небезпеки та зміні емоційного забарвлення психічних образів. Це дозволяє припустити, що пережита травма може впливати і на особливості уяви, зокрема на характер уявних образів, їхню емоційну насиченість, спрямованість та зміст.

Окремий напрям досліджень пов’язаний із вивченням травматичних образів та сновидінь. Д. Барретт зазначає, що після пережитих травматичних подій уява нерідко відтворює фрагменти травматичного досвіду у вигляді нав’язливих образів або повторюваних снів [3]. Такі образи можуть виникати мимовільно та супроводжуватися сильними емоційними переживаннями. Водночас уява може виконувати і компенсаторну функцію, допомагаючи людині поступово опрацьовувати травматичний досвід, переосмислювати пережиті події та формувати нові уявлення про майбутнє.

У психології уява розглядається не лише як процес відтворення раніше сприйнятих образів, а й як важливий механізм творчої діяльності особистості. Вона забезпечує створення нових образів, допомагає моделювати можливі життєві ситуації, прогнозувати подальший розвиток подій та знаходити альтернативні способи вирішення складних життєвих проблем. Уява виконує пізнавальну, регулятивну, прогностичну та компенсаторну функції, що робить її важливим елементом психічної діяльності людини [1].

Особливо важливу роль уява відіграє у юнацькому віці. Саме в цей період молода людина активно формує життєві плани, визначає професійні інтереси, уявляє можливі варіанти власного майбутнього та намагається знайти своє місце у суспільстві. Уява допомагає юнакам моделювати майбутні життєві сценарії, формувати уявлення про особистісну та професійну реалізацію [6]. Проте переживання травматичних подій у цей період може впливати на зміст цих уявлень, змінювати характер майбутніх очікувань та емоційне забарвлення уявних образів. Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемі травматичного досвіду та особливостям функціонування когнітивних процесів, питання взаємозв’язку травматичного досвіду та розвитку уяви у юнацькому віці залишається недостатньо вивченим. Більшість досліджень зарубіжних і вітчизняних учених, зосереджені переважно на клінічних аспектах посттравматичних переживань або на загальних когнітивних наслідках травми [4]. Водночас особливості розвитку уяви як специфічного психічного процесу в умовах пережитого травматичного досвіду потребують подальшого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження.

У науковій літературі існують різні підходи до визначення поняття уяви. Зокрема, у працях Сергій Максименко уява розглядається як психічний процес, що полягає у створенні нових образів на основі переробки попереднього досвіду людини. Дослідник підкреслює, що уява тісно пов’язана з емоційною сферою, мотивацією та індивідуа-

льним досвідом особистості [1]. У свою чергу Ж. Піаже розглядав розвиток уяви у контексті загального когнітивного розвитку, наголошуючи на її ролі у формуванні символічного мислення та здатності людини створювати уявні образи на основі досвіду взаємодії з навколишнім світом. Також важливий внесок у дослідження пізнавальних процесів зробив Джером Брунер, який підкреслював значення уяви у процесі осмислення реальності та формування індивідуальної картини світу [2].

У психологічній науці уява розглядається не лише як пізнавальний процес, але й як важливий механізм творчої активності особистості. Вона виконує низку функцій, серед яких пізнавальна, прогностична, регулятивна та компенсаторна. Завдяки уяві людина здатна моделювати можливі варіанти розвитку подій, будувати життєві плани та знаходити нові способи вирішення різних життєвих ситуацій [1].

Дослідники також виділяють різні види уяви, що відрізняються за характером виникнення та способом формування образів. Найчастіше у психологічній літературі розрізняють відтворювальну та творчу уяву. Відтворювальна уява пов’язана зі створенням образів на основі опису або вже наявного досвіду людини, тоді як творча уява передбачає конструювання нових образів, які раніше не існували у безпосередньому досвіді. Крім того, залежно від рівня свідомого контролю розрізняють довільну уяву, що виникає цілеспрямовано, та мимовільну, яка формується спонтанно під впливом різних емоційних переживань або асоціацій. Уява може проявлятися і в різних формах, серед яких мрії, фантазії, уявні плани майбутнього, художні образи та образи можливих життєвих ситуацій. Саме ці форми відіграють важливу роль у період юнацького віку, коли особистість активно формує власні життєві орієнтири, визначає професійні наміри та вибудовує уявлення про майбутнє [1].

Юнацький вік характеризується низкою психологічних особливостей розвитку уяви. По-перше, уява у цей період стає більш усвідомленою та цілеспрямованою. По-друге, вона тісно пов’язується з процесами самопізнання та формуванням образу «Я». По-третє, значно зростає роль уявлень про майбутнє, які виступають важливим фактором мотивації та життєвого самовизначення молодої людини. Уява допомагає юнакам моделювати можливі життєві сценарії, планувати власний розвиток та осмислювати перспективи особистісної реалізації [5].

Разом із тим переживання травматичних подій може суттєво впливати на зміст і характер уявних образів. Травматичний досвід здатний зміню-

вати емоційне забарвлення уявлень про майбутнє, формувати відчуття невизначеності або небезпеки, а також впливати на систему життєвих очікувань особистості [4]. Водночас уява може виступати не лише механізмом повторного переживання травматичних подій, але й важливим ресурсом психологічного відновлення, оскільки дозволяє людині знаходити нові смисли, будувати альтернативні життєві сценарії та поступово інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію.

Таким чином, аналіз наукових підходів до розуміння уяви та особливостей її розвитку у юнацькому віці дозволяє зробити висновок про складний взаємозв'язок між когнітивними процесами, емоційною сферою та життєвим досвідом особистості. Особливої уваги потребує вивчення впливу травматичного досвіду на зміст і характер уяви, що й зумовлює необхідність подальшого теоретичного та емпіричного дослідження цієї проблеми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 456 с.
2. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ: Ліра-К, 2023. 364 с.
3. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації: навчальний посібник. Запоріжжя: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2025. 179 с.
4. Попелюшко Р. П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
5. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
6. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. 6-те видання, перероблене, доповнене. Київ: Академія, 2024. 384 с.

Анатолій Сичевський

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ, РИЗИКИ ТА СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

В умовах воєнного стану персонал Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) виконує професійну діяльність у середовищі підвищеного психоемоційного навантаження, пов'язаного з ліквідацією наслідків надзвичайних ситуацій, повторним впливом стрес-факторів, роботою в умовах загрози життю та необхідністю прийняття рішень в обмежений проміжок часу. Додатковими чинни-

ками ризику є хронічний стрес, професійне виснаження, порушення режиму відпочинку та вплив воєнних дій.

Водночас сучасні умови функціонування системи цивільного захисту потребують переходу від переважно реактивних підходів психологічної допомоги до формування безперервної багаторівневої системи підтримки психічного здоров'я персоналу ДСНС, яка поєднує профілактику, моніторинг, психологічний супровід, спеціалізовану допомогу та механізми оцінювання ефективності.

Метою роботи є аналіз актуальних викликів психічному здоров'ю персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану та обґрунтування моделі багаторівневої системи психологічної підтримки на основі результатів емпіричного дослідження.

Дослідження проводилося за участю науковців Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка у листопаді 2022 року в умовах воєнного стану та охоплювало більше 20 тис. працівників ДСНС України з різних регіонів держави. Збір даних здійснювався у форматі анонімного онлайн-опитування із використанням стандартизованих психодіагностичних методик для оцінювання депресивних проявів, тривожних станів, порушень сну, проблем, пов'язаних із вживанням алкоголю, посттравматичних реакцій та рівня психологічної стійкості (PHQ-9, GAD-7, ISI, CAGE, Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу, CD-RISC-10).

Отримані результати свідчать, що переважна більшість персоналу зберігає адаптаційне функціонування та професійну працездатність навіть в умовах тривалого стресового впливу. Разом із тим близько 17% респондентів формують групу підвищеного ризику розвитку психічної дезадаптації та потребують цільової психологічної підтримки.

Результати дослідження також демонструють важливість раннього виявлення негативних психічних станів, необхідність розвитку механізмів психологічної саморегуляції та підвищення доступності психологічної допомоги. Окрему увагу доцільно приділяти працівникам, які систематично залучаються до ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, працюють в умовах повторного впливу стрес-факторів або мають ознаки професійного виснаження.

На основі результатів дослідження запропоновано модель багаторівневої системи підтримки психічного здоров'я персоналу ДСНС України, яка має циклічний характер та забезпечує безперервність психологічного супроводу (рис. 1).

Рисунок 1 – Модель багаторівневої системи підтримки психічного здоров'я персоналу ДСНС України

Модель включає п’ять взаємопов’язаних функціональних рівнів:

– профілактика;

– моніторинг та раннє виявлення;

– психологічна підтримка;

– спеціалізована допомога;

– оцінювання ефективності та супервізія.

Первинний рівень профілактики передбачає психоосвіту, розвиток стресостійкості, формування навичок саморегуляції та підтримку культури взаємодопомоги в підрозділах ДСНС. Рівень моніторингу та раннього виявлення орієнтований на проведення скринінгу психічного стану, оцінювання факторів ризику та виявлення осіб, які потребують додаткової психологічної підтримки.

Рівень психологічної підтримки включає кризове консультування, психологічний супровід після надзвичайних подій, групи взаємопідтримки та інформаційну підтримку персоналу. Спеціалізований рівень передбачає залучення психотерапевтичної та психіатричної допомоги, а також реабілітаційних заходів у випадках психічної дезадаптації або тривалих постстресових реакцій.

Окреме значення має рівень оцінювання ефективності та супервізії, який забезпечує аналіз результативності програм психологічної підтримки, професійну супервізію фахівців психологічної служби та коригування організаційних підходів відповідно до актуальних потреб персоналу.

Запропонована модель має динамічний та циклічний характер, що дозволяє забезпечити безперервність психологічного супроводу персоналу ДСНС в умовах воєнного стану та високих професійних ризиків.

Модель багаторівневої системи підтримки психічного здоров’я персоналу ДСНС України може бути використана як концептуальна основа для подальшого удосконалення системи психологічного забезпечення в умовах воєнного стану, високих професійних ризиків та повторного впливу стрес-факторів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Всесвітня організація охорони здоров’я. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров’я на 2013-2030 рр. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2023. 34 с. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373791/WHO-EURO-2023-2618-42374-71262-ukr.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 30.04.2026).
2. Наказ МВС від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17 (дата звернення: 30.04.2026).

3. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / С. Ю. Лєбєдєва, О. О. Назаров, Я. О. Овсяннікова, Н. В. Оніщенко, Д. С. Похілько, В. . Тімченко, О. В. Тімченко, В. Є. Христенко; За заг. ред. Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2019. 174 с.
4. Психологія діяльності в особливих умовах: навчальний посібник / За заг. ред. проф. М. А. Кришталя. Черкаси: Видавець Третяков О. М., 2021. 120 с.

Дмитро Швець

МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБОВОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Аналіз сучасних наукових розвідок свідчить про зростання дослідницького інтересу до психологічних ресурсів та потенціалу особистості, які детермінують ефективність адаптації, саморегуляції та професійної самореалізації індивіда.

Актуальність проблеми дефіциту внутрішніх ресурсів у професійній діяльності працівників Національної поліції підтверджується високими показниками професійної деформації та емоційного вигоряння. Саме психологічна ресурсність стає основою для мобілізації особистісного потенціалу працівника в умовах динамічної оперативно-службової обстановки, зокрема, під час виконання завдань, що потребують підвищеної концентрації уваги, або в екстремальних і ризико-небезпечних ситуаціях.

Належний рівень психологічного забезпечення дозволяє правоохоронцю оперативно переходити зі стану загальної функціональної здатності до режиму підвищеної готовності до дій. Таким чином, наявність та постійна актуалізація внутрішніх ресурсів є фундаментальним чинником професійної надійності та результативності службової діяльності особового складу Національної поліції України.

Службова діяльність працівників Національної поліції України апріорі належить до категорії професій з високим рівнем складності, що висуває жорсткі вимоги до їхніх психологічних та психофізіологічних якостей. У професійному процесі становлення майбутніх правоохоронців фундаментальне значення мають теоретичні знання та практичні навички, здобуті під час навчання в закладах вищої освіти зі спеціальними умовами навчання. Водночас визначну роль у формуванні професійної компетентності поліцейських службовців створюють їхні

індивідуально-психологічні властивості та наявність внутрішнього ресурсного потенціалу [1].

Виконання професійних завдань працівниками Національної поліції України нерозривно пов’язане з високим рівнем нервово-психічних навантажень. За умов визначального значення таких набуває особистісний потенціал співробітників, зокрема їх здатність ефективно актуалізувати та використовувати внутрішні ресурси для подолання стресових чинників [2].

Професійна діяльність працівників поліції характеризується цілісною структурою індивідуальних компонентів, серед яких домінуючу роль виконує регулятивний аспект, тоді як когнітивний, комунікативний та фаховий компоненти виступають субдомінантними. Фундаментальною умовою ефективності правоохоронних органів є зацікавленість персоналу в інтенсифікації продуктивності та підвищенні якості виконання службових обов’язків. У цьому контексті слухам є підтвердження Л. Перліна та К. Скулера про те, що психологічна ресурсність є невід'ємним складником трудової мотивації особистості [3].

Професійна мотивація працівників поліції виявляється у прагненні до задоволення особистісних потреб через професійну діяльність, а також у реалізації правоохоронних та правозабезпечувальних функцій. Система мотивації представляє собою комплекс взаємопов’язаних заходів, спрямованих на стимулювання як окремого співробітника, так і колективу загалом для досягнення стратегічних завдань підрозділу. У цьому контексті обґрунтованою є позиція І. Жданова та Л. Балабанової, відповідно до якої ресурси використовують важливу роль у професійній діяльності представників правоохоронних органів [2].

Професійна діяльність працівників Національної поліції України відноситься до категорії складних професій, які висувають високі вимоги до їхніх психологічних та психофізіологічних якостей. Напруженість службової діяльності зумовлена постійними фізичними та психоемоційними навантаженнями, високим рівнем ризику, екстремальним характером завдань та необхідністю діяти в умовах конфлікту. Додатковими стресогенними чинниками виступають ненормований робочий графік та особливі почуття забарвлення роботи, пов’язані з постійною взаємодією з проявами людських трагедій та соціальної деструкції. У таких умовах здатність поліцейського до мобілізації внутрішніх ресурсів та ефективна саморегуляція психоемо-

ційного стану є критично важкими механізмами зниження професійного стресу та забезпечення надійності службової діяльності

Розвиток психологічної ресурсності працівників Національної поліції України є засадничим фактором підвищення їхньої продуктивності та забезпечення функціональної ефективності до належної реалізації професійних обов'язків. Відповідно з концепцією А. Шиліної, психологічна ресурсність інтегрує широкий спектр чинників, які забезпечують правоохоронцям ефективну протидію стресогенним ситуаціям, збереження психоемоційного гомеостазу, приймають виважені рішення та забезпечують конструктивну комунікацію з громадою [4].

Систематичне перебування поліцейських у ризиконебезпечних ситуаціях вимагає від них високого рівня саморегуляції, здатності до оперативної оцінки складних вимог та прийняття адекватних управлінських рішень. Це, у свою чергу, впливає на продуктивність службової діяльності та мінімізує ризик виникнення надзвичайних подій чи професійних деформацій.

Визначну роль у цьому процесі забезпечують особистісні ресурси, що сприяють професійному становленню та забезпечують психічну й психофізіологічну адаптацію. Можливість долати професійні перешкоди та нівелювати загрози зумовлює виникнення інтенсивних емоційних реакцій, що потребує значного вольового зусилля та активізації інтелектуальної діяльності. відповідно, в умовах активного оперативного протистояння актуалізується потреба в постійному аналізі інформації, корекції цілей та стратегічному маскуванні реальних соціальних функцій. Зазначений потенціал забезпечити саме когнітивні ресурси працівників поліції [5].

Учені, котрі досліджували проблеми професіогенезу особистості є переконаними, що становлення особистісного ступеня спроможності фахівців до здійснення професійних учинів відбувається внаслідок рефлексії ними особистих професійно-важливих якостей та професійної компетентності.

Тому задля сприяння вироблення у поліцейських особистісної готовності до здійснення професійних учинів слід скеровувати їхню рефлексію на особисті професійно-важливі індивідуальні ознаки. Одним із прийомів цілеспрямовування зазначеної рефлексії є власне завдання з індивідуального саморозвитку, сутність котрих стосується власних ресурсів особистості поліцейського. Наслідками рефлексії саморозвитку професійних властивостей є формування у них особистого досвіду, підґрунтям котрого є актуалізовані ресурси [6].

У межах розробки програми психологічного супроводу професійної підготовки працівників поліції, І. Клименко було виявлено особливі особливості стресостійкості та ресурсності курсантів закладів вищої освіти зі спеціальними умовами навчання. Дослідник розглядає проактивну долаючу поведінку як багатовимірне утворення, що охоплює комплекс стратегій копінг-повідінки. також, до структури цього утворення належать такі компоненти, як цілепокладання, проактивна саморегуляція в процесі досягнення поставлених цілей, а також цілеспрямоване формування та накопичення особистісних ресурсів [7].

Ключовою перевагою проактивного копінгу є ідентифікація та нейтралізація стресорів на ранніх етапах їх виникнення. Такий підхід мінімізує витрати внутрішніх ресурсів на протидію негативним діячам, дозволяючи спрямувати накопичений потенціал на виконання професійних завдань.

Опанування курсантами методики проактивної копінг-повідінки в процесі навчання покращення формування позитивної когнітивної оцінки подій, що дозволяє ефективно накопичувати власні ресурси та запобігати їх вичерпанню. За визначенням І. Клименка, проактивна долаюча поведінка передбачає заходи зі створення загальних особистісних ресурсів, які забезпечують досягнення стратегічних цілей та сприяють безперервному професійно-особистісному зростанню майбутніх поліцейських [8].

Низка учених, котрі досліджували окремі психологічні властивості потенцій особистості співробітників поліції вважають, що вони можуть бути позиціоновані власне як психологічні ресурси [9].

На співробітників Національної поліції України щоденно чинять вплив різноманітні стрес-чинники, котрі імовірно можуть спричинити появу «…перевтоми, різноманітних негативних емоційних станів, до розладів професійно-службової діяльності» [10]. Отож, професійна діяльність поліцейських потребує розвію й удосконаленню особистих ресурсів.

На основі аналізу наукових розвідок визначено основні аспекти розвитку психологічних ресурсів працівників Національної поліції України:

Психологічна підготовка: опанування фундаментальних знань для розуміння власних емоцій та станів оточуючих, а також формування стійких навичок стрес-менеджменту.

Практичне відпрацювання стресостійкості: проведення тренінгів, спрямованих на розвиток здатності до продуктивної діяльності у кризових та екстремальних ситуаціях.

Конфліктологічна компетентність: навчання методам ненасильницького спілкування та фасилітації у взаємодії з агресивно налаштованими особами.

Розвиток емоційного інтелекту: формування емпатії як інструменту для глибшого розуміння потреб громадян та колег.

Психологічний дебрифінг-підтримка: надання кваліфікованої допомоги особовому складу після виконання завдань у надзвичайних чи стресових умовах.

Удосконалення комунікативних навичок: засвоєння ефективних стратегій взаємодії з об'єктами професійної діяльності, колегами та керівництвом.

Самоменеджмент: усвідомлення власних сильних і слабких сторін, володіння інструментами саморозвитку та професійного самодосконалення.

Розвиток навичок прийняття рішень: надання інструментарію для об’єктивного аналізу ситуації та остаточного прийняття управлінських чи тактичних рішень.

Актуалізація позитивного мислення: формування психологічного оптимізму як основи життєстійкості працівника.

Збереження психічного здоров'я: проведення профілактичних заходів для запобігання емоційному вигоранню та професійній деформації.

Реалізація зазначених аспектів дозволяє поліцейським ефективно долати професійні виклики та сприятливе зростання рівня довіри суспільства до правоохоронних органів.

Узагальнення теоретичних та емпіричних даних дозволяє позиціонувати психологічну ресурсність працівника Національної поліції України як здатність до актуалізації внутрішнього потенціалу для саморегуляції, особистісного розвитку та ефективного надання поліцейських послуг.

ЛІТЕРАТУРА

1. Швець Д. В. Професійна деформація правоохоронців: юридико-психологічний вимір: монографія. Одеса: Видавництво «Юридика», 2024. 394 с.
2. Жданова І., Балабанова Л. Психічне здоров’я як складова професійного здоров’я майбутніх правоохоронців. Актуальні питання сучасної психіатрії, наркології та неврології. 2015. С. 8–10.
3. Perlin L. I., Schooler C. The structure of coping. The journal of health and social behavior. 1998. № 1. P. 2–21.
4. Шиліна А. Мотивація професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ з різним рівнем ургентної аддукції. Вісник Харківського націона-

льного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2013. № 1046. Вип. 51. С. 170–173.
5. Бойчук С. Специфіка психологічної ресурсності у поліцейських-спецпризначенців. Габітус. 2021. Вип. 27. С. 173–177. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.30.
6. Охренко О. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності: автореф. дис. … докт. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2005. С. 28.
7. Клименко І. В. Взаємозв'язки факторів прийняття рішень та життєстійкості у курсантів – майбутніх правоохоронців. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості*. 2017. Вип. 13. С. 57–66.
8. Клименко І. В. Проактивна копінг-поведінка у курсантів – майбутніх правоохоронців у контексті програми психологічного супроводу професійної підготовки. *Проблеми сучасної психології.* 2017. № 38. С. 215–226.
9. Мазяр О. В. Диференціальна психологія: модульний курс: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Кондор», 2017. 284 с.
10. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2016. № 2. С. 95–104.

Олена Абрамюк, Богуслава Католик

ВОЛОНТЕРСЬКА ПІДТРИМКА ЯК ПЕРША ЛАНКА ДОПОМОГИ: ВИКЛИКИ, ДОСВІД ТА МІЖНАРОДНІ СТАНДАРТИ

Повномасштабна війна в Україні спричинила різке зростання потреб населення у сфері психічного здоров’я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП). Хронічний вплив стресогенних чинників, переживання різного роду втрат в умовах війни, вимушене переміщення, руйнування соціальних зв’язків та постійний стан невизначеності призводять до суттєвого виснаження адаптаційних ресурсів особистості та зростання кількості психоемоційних порушень. У таких умовах система професійної допомоги неминуче стикається з перевантаженням, що зумовлює необхідність розвитку додаткових механізмів підтримки на рівні громади [1; 2].

У сучасних міжнародних підходах до «mental health and psychosocial support» (MHPSS) волонтерська підтримка розглядається як важливий компонент багаторівневої системи реагування на кризові ситуації. Відповідно до рекомендацій Inter-Agency Standing Committee (IASC) та World Health Organization (WHO), залучення підготовлених волонтерів забезпечує можливість раннього реагування на

психоемоційний дистрес, розширює доступність первинної підтримки та сприяє зміцненню психологічної стійкості людини в громадах [1; 3]. У межах «community-based» підходів волонтерська діяльність розглядається не лише як допоміжний інструмент, а як окрема форма підтримувальної взаємодії, що опосередковує процеси адаптації та відновлення соціального функціонування.

Особливого значення волонтерська підтримка набуває в умовах війни, коли потреба у психологічній допомозі суттєво перевищує ресурсні можливості системи охорони психічного здоров'я. Волонтери нерідко стають першою ланкою допомоги, забезпечуючи емоційну підтримку, стабілізацію стану, первинне кризове реагування та скерування до фахівців у випадках потреби. Водночас ефективність такої допомоги безпосередньо залежить від рівня підготовки волонтерів, сформованості навичок кризової комунікації, розуміння механізмів психотравматизації та здатності до саморегуляції [4].

Актуальні дослідження демонструють, що волонтерська діяльність у кризових умовах має амбівалентний характер. З одного боку, вона сприяє посиленню соціальної згуртованості, розвитку просоціальної поведінки та підвищенню рівня суб'єктивної ефективності. З іншого – супроводжується ризиками вторинної травматизації, емоційного вигорання та накопичення хронічного стресу, особливо за відсутності належної підготовки та супервізії [5]. Саме тому міжнародні стандарти у сфері MHPSS наголошують на необхідності системної підготовки волонтерів, що включає опанування навичок Psychological First Aid (PFA), основ травма-інформованої допомоги (TIC – trauma-informed care), етичних принципів взаємодії та технік саморегуляції [3; 6].

У цьому контексті особливого значення набувають освітньо-практичні ініціативи, спрямовані на формування базових компетентностей волонтерів у сфері психічного здоров'я. Прикладом такої моделі є проєкт «Добра воля», реалізація якого спрямована на підготовку волонтерів до надання базової психосоціальної підтримки в умовах війни. Концептуально програма базується на інтеграції підходів MHPSS, нейропсихології, trauma-informed care та тілесно-орієнтованих практик стабілізації психоемоційного стану.

Структура навчання орієнтована на поєднання теоретичного та практичного компонентів. Програма включає модулі з основ нейрофізіології стресу, особливостей функціонування нервової системи в умовах тривалого навантаження, алгоритмів першої психологічної допомоги, кризової комунікації, технік стабілізації стану та профілак-

тики емоційного виснаження. Важливим компонентом є розвиток навичок саморегуляції волонтерів, оскільки ефективність допомоги значною мірою залежить від здатності самого помічника підтримувати власну функціональність у ситуації тривалого стресу [6].

Особливістю проєкту є його практикоорієнтований характер. Окрім того, що саме навчання відбувається в форматі Recovery (формат відновлення), воно передбачає використання кейс-методу, моделювання кризових ситуацій, відпрацювання алгоритмів взаємодії та опанування тілесно-орієнтованих технік регуляції стану. Такий підхід забезпечує не лише засвоєння теоретичних знань, але й формування навичок їх практичного застосування у реальних умовах взаємодії з постраждалими, і що особливо важливо в умовах сьогодення – плекає у волонтерів навик турботи про себе як практичну необхідність.

У межах реалізації проєкту навчання пройшло понад 500 учасників, що свідчить про високий суспільний запит на подібні ініціативи та актуальність розвитку волонтерського напрямку у сфері психічного здоров'я. За результатами зворотного зв'язку учасників відзначено підвищення рівня розуміння психоемоційних реакцій, покращення навичок кризової взаємодії, зростання впевненості у наданні підтримки та усвідомлення меж власної компетентності.

Таким чином, волонтерська підтримка в умовах війни виступає важливою першою ланкою допомоги у системі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Її ефективність визначається не лише мотиваційною складовою, але й рівнем професійно організованої підготовки, відповідністю міжнародним стандартам та наявністю системи супроводу волонтерів. Досвід проєкту «Добра воля» демонструє перспективність практикоорієнтованих моделей навчання як інструменту розширення доступу населення до психосоціальної підтримки та підвищення психологічної стійкості громад в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC). Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC, 2007. 205 p.
2. Andersen I. A. et al. Community-level mental health and psychosocial support during armed conflict. Frontiers in Public Health. 2022. Vol. 10. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.815222
3. World Health Organization. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva: WHO, 2011. 56 p.
4. Wang L., Norman I., Edleston V. et al. The effectiveness and implementation of psychological first aid after trauma: An integrative review. Trauma, Violence, &

Abuse. 2024. № 25 (4). P. 2638–2656. DOI: https://doi.org/10.1177/15248380231221492
5. Chudzicka-Czupała A. et al. Mental health and volunteerism during the Russo-Ukrainian war. Scientific Reports. 2023. Vol. 13.
6. IFRC. Psychological First Aid Impact Study Report. Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2024.

Юлія Балебрух

РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ ТА ПЕРЕЖИВАННІ ТРАВМИ

Сьогодні є актуальним дослідження ефективних методів подолання кризових станів, які переживає особистість у зв'язку із подіями війни, міграції, соціальною невизначеністю, втратами соціальних зв'язків.

У підходах до надання психологічної допомоги людям, які переживають кризові стани, можна виділити 2 напрями: перший пов'язаний з подоланням симптомів та наслідків переживання різних кризових станів; другий – з підсиленням ресурсів особистості, для того, щоб вона сама могла подолати ці стани.

До станів, які переживає людина у кризі чи травмі, відносять: стан стресу, фрустрації, агресії, депресії, невизначеності, тривоги, паніки, апатії, емоційного вигорання. Ці стани можуть переходити в тривалі особистісні розлади, які порушують адаптацію особистості.

О. Штепа виділяє такі види психологічних ресурсів: доброта до людей; допомога іншим; віра у добро; відповідальність; любов; успіх; творчість; впевненість у собі; прагнення до мудрості; робота над собою.

Н. Хамітов виділяє також духовні психологічні ресурси: естетичний (перегляд фільмів, вистав, образотворче мистецтво, т.д.), культовий або духовний (молитва, участь в релігійних обрядах, відвідування храму), екологічно-рекреаційний (відпочинок на природі, відвідування парків, зоопарків, туристичні походи), особистісний – хобі та спорт [2].

Також в психологічний науці виділяють ресурси, які пов'язані з піклуванням про власне тіло (спорт, йога, масаж, тілесні вправи), спілкуванням з іншими людьми, творчою діяльністю, спогляданням за природою, сповільненням темпу діяльністю (побути «тут і тепер»).

Важливо звернути увагу на ресурси, що відносять до екзистенційних, духовних.

І. Бринза розглядає екзистанційні ресурси як прояви екзистенціальної сфери особистості, що виступають засобами досягнення життєвої мети

та забезпечують специфічні форми саморегуляції й адаптації. Змістовно екзистанційні ресурси розкриваються в суб'єктивній позиції особистості відносно екзистанційних основ, з-поміж яких ключовими є: свобода, сенс, милосердя, прийняття, віра та ін. Під час зіткнення людини з кризовими явищами саме ці позиції, що є складовими екзистанційних ресурсів, забезпечують можливість їх подолання [1].

Екзистенційні ресурси можуть проявлятися також при переживанні травмуючих ситуацій як переосмислення цінності життя перед загрозою смерті, що сприяє перегляду свого життєвого шляху . Також до екзистенційного можна віднести ресурс сенсу, як осмислення важливості власного досвіду, навіть у складних та неприємних обставинах. Відома цитата відомого психотерапевта Віктора Франкла: «Можна пережити будь-яке як, якщо є навіщо».

Вимір сенсу є духовним, але не обов'язково він мусить бути пов'язаним з певною релігією, що задає сенс через віру. У практиці психолога підсилення ресурсу сенсу може здійснюватися через сприяння усвідомлення клієнта, що його життя має сенс, незалежно від обставин.

У Концепті інтегративних методик (КІМ) робота з сенсом є важливою складовою терапії. КІМ – це інтегративний напрямок психотерапії, що виник у Німеччині після Другої світової війни.

Особистість в КІМ розглядається як така, яка існує в біполярному полі: між полюсами «сенсу» та «справжнього Я». Сенс розглядається як всесущий принцип. Людина може пізнати сенс зі виміру свого я, або з виміру буття. Сенс - це те, що над особистістю. Цей принцип застосовуються при роботі з травмою. В терапії ми приймаємо той факт, що особистість має життєву енергію, яка завжди існує і допомагає зцілюватися [4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Бринза І., Черняк Е. Актуалізація екзистенціальних ресурсів особистості в кризі. Сучасна психологія: проблеми та перспективи: Зб. наук. праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 13–18.
2. Вінник Н., Кутішенко В., Галушка В. Психологічні особливості духовних копінг-ресурсів молоді в контексті подолання кризових станів. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»: журнал, 2025. № 5 (51). С. 1808–1816. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1808-1816
3. Малиш В. Є. Особистісні ресурси подолання психологічних криз: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса, 2025. 282 с.

4. Alamdar-Niemann M. Zenk R. Konzept Integrativer Methodik. Socialnet Lexikon. Bonn: Socialnet, 2023. URL: https://www.socialnet.de/lexikon/Konzept-Integrativer-Methodik (Дата звернення 07.04.2025).

Софія Березка

ПОСТТРАВМАТИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Актуальність проблеми посттравматичної реабілітації особистості в умовах війни зумовлена глибоким і тривалим впливом воєнних подій на психічне здоров'я, емоційну стабільність, соціальне функціонування та життєву перспективу людини. Війна створює ситуацію хронічної небезпеки, невизначеності, втрат, вимушеного переміщення, руйнування звичних соціальних зв'язків і порушення базового відчуття безпеки, що істотно підвищує ризики травматизації різних категорій населення. Особливо вразливими є діти, підлітки, внутрішньо переміщені особи, родини військовослужбовців, люди, які втратили близьких, житло або стабільне соціальне середовище. У таких умовах посттравматична реабілітація має розглядатися не лише як подолання окремих симптомів стресу, а як цілісний процес психологічного, соціального й особистісного відновлення.

Посттравматична реабілітація особистості в умовах війни є складним багаторівневим процесом, спрямованим на відновлення психоемоційної рівноваги, зниження інтенсивності травматичних реакцій, актуалізацію особистісних ресурсів і повернення людини до відносно стабільного соціального функціонування. У контексті сучасної психологічної практики її не доцільно зводити лише до корекції симптомів тривоги, страху, апатії, агресивності чи порушень сну. Значно важливішим є комплексне відновлення здатності особистості відчувати безпеку, контролювати власні реакції, будувати стосунки, приймати рішення, планувати майбутнє та зберігати відчуття життєвої перспективи.

Війна є не лише зовнішньою кризовою подією, а й потужним чинником порушення внутрішньої цілісності особистості. Травматичний досвід може руйнувати базові уявлення людини про світ як безпечний, про себе як спроможну особистість, про інших як надійне джерело підтримки. Унаслідок цього виникають емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні труднощі: підвищена тривожність, відчуття

провини, безпорадності, втрата довіри, гіперконтроль, уникання спогадів, зниження активності, емоційне оніміння або, навпаки, надмірна збудливість. Саме тому реабілітаційна робота має бути спрямована не лише на зменшення дистресу, а й на поступове відновлення психологічної структури особистості.

Особливої уваги потребують внутрішньо переміщені особи, які переживають не лише травматичний вплив війни, а й втрату життєвого простору, звичних соціальних ролей, професійної стабільності, родинного й громадського середовища. В. Кердивар, С. Євпак та В. Платонов наголошують, що війна істотно впливає на психологічний стан вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб, посилюючи ризики емоційної нестабільності, соціальної дезадаптації та потреби в системній психологічній підтримці [1]. Для цієї категорії населення психологічна реабілітація має поєднувати кризове консультування, психоедукацію, роботу з втратою, відновлення соціальних зв'язків і допомогу у формуванні нової життєвої структури.

Провідним механізмом адаптації після травматичного досвіду є емоційна саморегуляція. Вона забезпечує здатність людини розпізнавати власні емоційні стани, знижувати інтенсивність тривоги, витримувати внутрішнє напруження, не руйнуючи власну поведінку та стосунки з іншими. У практичній роботі це передбачає використання стабілізаційних технік, дихальних вправ, методів заземлення, тілесного усвідомлення, ведення щоденника емоцій, формування навичок безпечного реагування на тригери.

Окремим напрямом є відновлення життєстійкості як здатності особистості зберігати внутрішню опору, адаптуватися до змін і знаходити ресурси для діяльності навіть у складних обставинах. Життєстійкість не означає відсутності болю, страху чи виснаження; вона виявляється у здатності людини поступово повертатися до активності, підтримувати значущі стосунки, шукати сенс, приймати допомогу й робити реальні кроки до відновлення. У психологічній практиці розвиток життєстійкості може здійснюватися через ресурсні інтервенції, роботу з особистісними сильними сторонами, планування малих досяжних цілей, підтримку досвіду успішного подолання труднощів і формування позитивної, але реалістичної життєвої перспективи.

Надзвичайно вразливою групою в умовах війни є діти. В. Левченко та О. Луценко підкреслюють, що військові події мають істотний вплив на психічне здоров'я дітей, оскільки порушують їхнє відчуття безпеки, стабільності, довіри до дорослих і передбачуваності світу

[2]. Дитяча травматизація може проявлятися не лише у страхах чи тривожності, а й у регресивній поведінці, порушеннях сну, соматичних скаргах, агресивності, замкненості, труднощах навчання, надмірній залежності від дорослих.

У роботі з дітьми та підлітками особливого значення набувають ігрові, арттерапевтичні, казкотерапевтичні, тілесно-орієнтовані та групові методи. Вони дають змогу дитині виразити складні переживання опосередковано, без прямого тиску й необхідності вербалізувати травматичний досвід у дорослий спосіб. Малюнок, гра, метафора, історія, рух, рольова взаємодія допомагають дитині поступово структурувати переживання, знизити емоційне напруження, відновити відчуття контролю та сформувати образ безпечного майбутнього. Водночас психологічна робота з дітьми не може бути ізольованою від роботи з батьками, педагогами й найближчим оточенням.

Дослідники А. Лобанова, Л. Черноус та І. Шимко зазначають, що соціальні травми дітей і підлітків в умовах війни мають різний характер, види й наслідки, тому їх подолання потребує системного підходу, який включає психологічну підтримку, соціальну взаємодію та створення безпечного середовища [3]. Це положення є особливо важливим, оскільки травма дитини часто посилюється не лише самою подією, а й реакціями дорослих, нестабільністю сімейного середовища, порушенням навчального процесу, соціальною ізоляцією або відсутністю зрозумілих пояснень того, що відбувається.

Практична модель посттравматичної реабілітації має передбачати декілька послідовних етапів. Перший етап – первинна стабілізація, що включає оцінювання стану, створення безпечного простору, зниження гострої тривоги, нормалізацію реакцій на стрес, відновлення базових режимів життєдіяльності. Другий етап – діагностико-аналітичний, спрямований на виявлення індивідуальних проявів травматизації, ресурсів, ризиків, соціального контексту та потреб людини. Третій етап – корекційно-відновлювальний, у межах якого застосовуються психотерапевтичні, стабілізаційні, ресурсні, арттерапевтичні, когнітивні й тілесно-орієнтовані техніки. Четвертий етап – соціально-адаптаційний, що передбачає повернення людини до навчання, праці, родинної та громадської взаємодії. П’ятий етап – підтримувальний, спрямований на профілактику повторної дезадаптації та зміцнення життєстійкості.

Для дорослих, які пережили травматичний досвід війни, доцільними є такі практичні рекомендації: відновлення щоденної структури життя, підтримання стабільного режиму сну й харчування, обмежен-

ня надмірного інформаційного навантаження, використання технік дихання та заземлення, підтримка соціальних контактів, залучення до посильної діяльності, поступове повернення до професійних або побутових обов'язків. Важливо не вимагати від людини швидкого "повернення до норми", оскільки посттравматичне відновлення має індивідуальний темп і потребує часу, терпіння та підтримки.

Для батьків дітей, які переживають наслідки війни, важливо забезпечувати передбачуваність, сталість правил, емоційну доступність і спокійну комунікацію. Дитині слід пояснювати події простими, правдивими, але не травматизувальними словами, відповідно до її віку. Необхідно дозволяти дитині виражати страх, сум, гнів або розгубленість, не знецінюючи її переживання фразами на кшталт "не бійся" або "нічого страшного". Доцільно підтримувати звичні ритуали, спільну гру, творчість, читання, фізичну активність і контакт із близькими людьми. Якщо симптоми тривоги, порушення сну, агресивність, замкненість або регресивна поведінка зберігаються тривалий час, необхідно звернутися до фахівця.

Практична психологічна допомога має спиратися на принципи безпечності, добровільності, конфіденційності, індивідуального темпу, недопущення ретравматизації та опори на ресурси. Фахівець має пам'ятати, що травмована людина потребує не лише аналізу пережитого, а й досвіду стабільного, надійного й поважного контакту. Саме якість терапевтичної або консультативної взаємодії часто стає першим кроком до відновлення довіри, самоприйняття та здатності взаємодіяти зі світом без постійного очікування небезпеки.

Отже, посттравматична реабілітація особистості в умовах війни має розглядатися як комплексний процес психологічного, соціального й смислового відновлення. Її ефективність визначається не лише зменшенням симптомів травматичного стресу, а й відновленням життєстійкості, соціальної включеності, здатності до саморегуляції, довіри, діяльності та планування майбутнього. Сучасна психологічна практика має поєднувати кризову допомогу, психоедукацію, корекційно-відновлювальні інтервенції, роботу з родиною, підтримку освітнього або професійного середовища та розвиток особистісних ресурсів, що забезпечують людині можливість не лише вижити в умовах війни, а й поступово відновити цілісність, активність і сенс власного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кердивар В. В., Євпак С. В., Платонов В. М. Вплив війни на психологічний стан вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Вчені за-*

писки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 4. С. 91–96. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/15
2. Левченко В. В., Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 85–92. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.15
3. Лобанова А. С., Черноус Л. С., Шимко І. М. Соціальні травми дітей та підлітків в умовах війни: характер, види, наслідки і шляхи їх подолання. *Габітус*. 2025. Вип. 75. Т. 1. С. 55–61. DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.9

Олена Волошок

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБАМ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ У КОНТЕКСТІ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

На сьогоднішній день більшість людей перебувають під впливом хронічного стресу через повномасштабну російсько-українську війну. Особливо небезпеку становлять ситуації, коли людина стала жертвою війни або була свідком злодіянь зі сторони ворога. Проте отримати психологічну травму можна і без впливу військових дій. Згідно із міжнародною класифікацією, відображеною у DSM-V, до психотравмуючих подій відносять також теракти, природні лиха, катаклізми, вбивства, сексуальне та фізичне насилля, ДТП [5].

Травматичні події перевантажують звичні системи забезпечення, які дають людям відчуття контролю, зв'язку та сенсу. Відома американська психіатриня Д. Герман стверджує: "на відміну від звичайних негараздів, травматичні події здебільшого містять загрозу життю чи фізичній цілісності або близький особистий контакт з насильством чи смертю. Спільним знаменником психологічної травми є відчуття інтенсивного страху, безпорадності, втрати контролю та загрози знищення" [2, с. 62]. Травматичні події викликають глибокі і тривалі зміни у фізіологічних реакціях організму, емоційній та когнітивній сфері особистості, зокрема у сприйманні та пам'яті. На думку Д. Герман, травматичні події відокремлюють дані функції одна від одної. Така фрагментація, коли травма розриває на частини складну систему самозахисту, яка в нормальному стані функціонує злагоджено, є основою спостережень за посттравматичним стресовим розладом [2, с. 63].

На думку, голландсько-американського психіатра і дослідника Б. Ван Дер Колка, дисоціація лежить в основі травми. Травматичний досвід фрагментується таким чином, що емоції, звуки, зорові образи, думки і фізичні відчуття починають жити власним життям. Сенсорні

клаптики цих спогадів проникають у теперішнє, і людина переживає їх повторно. Поки травма живе всередині людини, гормони стресу і далі циркулюють у крові, а захисні рухи й емоційні реакції час від часу повторюються. Багато людей не усвідомлює зв'язку між своїми реакціями, відчуттями і травматичною подією, яка відтворюється у такий спосіб. Як пише, Б. Ван Дер Колк, флешбеки та повторне переживання навіть гірші, ніж сама травма. Будь-яка подія має початок і кінець, проте у людей з ПТСР флешбек може статися будь-якої миті. Нездатність як слід сприймати те, що відбувається довкола, і брати в цьому участь заважає таким людям почуватися живими. Такі люди рідко переживають радісні моменти, їм важко зосереджуватись і вони частіше почувають себе пригніченими і втомленими. Оскільки ці люди не можуть сповна пережити теперішнє, минуле тримає їх ще міцніше [1, с. 101–102].

Психотравматичні ситуації можуть бути як поодинокими, але надзвичайно потужними за силою впливу, так і тривалими, які повторюються. Українська дослідниця О. Сандал пропонує класифікувати характерні відмінності травматичних ситуацій на тип А (поодинокі травматичні події) та тип Б (тривалі або повторювані) травматичні події. Події типу А ізольовані та мають досить рідкісне травматичне переживання (наприклад, природні катастрофи, автомобільні аварії тощо), залишають слід у психіці індивіда у вигляді спогадів; потенційно призводять до типових симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР); потенційно викликають повторювану травматизацію; порушують нормальне функціонування, його повне відновлення рідке та малоймовірне. Події типу Б залишають сліди в пам'яті, які мають більш яскравий і конкретний характер, на відміну від типу А, вони: варіативні, множинні, повторюванні або передбачені (наприклад, систематизоване фізичне або сексуальне насильство, бойові дії); мають високу ймовірність умисного створення ситуації; переживання ситуації як травматичної події типу А, однак якщо травматична подія повторюється, людина переживає страх цього ж повторювання; характеризуються гострим почуттям безпорадності, втрати контролю й інтенсивним страхом; невиразність і неоднозначність спогадів про події, що зумовлені впливом дисоціативного процесу; призводять до змінення образу світу людини та її особистісних і міжособистісних проблем, когнітивним змінам і змінам у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади; призводять до девіантної поведінки (зловживання алкоголем, психо-

активними речовинами) як засобу захисту від нестерпних переживань [4, с. 54–55]. Отже, наслідки пережитої травматичної події можуть торкатися як фізичного так і психічного здоров'я індивіда і вчасне втручання та надання йому психотерапевтичної допомоги може попередити появу складніших розладів.

Такі іноземні науковці, як W. Butollo, R. Karl, J. König, R. Rosner роблять висновок, що гештальт-орієнтований підхід є перспективною альтернативою існуючим протоколам терапії травми. Зокрема, діалогічна експозиційна терапія (ДЕТ), що базується на принципах гештальт-терапії розглядає «Я» як динамічний процес взаємодії з собою та середовищем. Основна увага приділяється не звиканню до страху через повторне переживання події, як у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), а збереженню цілісності «Я-процесів» під час контакту з образом травми або кривдника. Діалогічна експозиційна терапія зосереджується на феноменологічному дослідженні симптомів та безумовному самоприйнятті пацієнта. Також ДЕТ приділяє більше уваги терапевтичним стосункам та міжособистісному функціонуванню. Вона структурована за чотирма основними фазами, які можуть перекриватися залежно від індивідуального процесу пацієнта та типу травми:

Безпека (Phase I: safety): На цій фазі робота зосереджена на сприйнятті зовнішнього світу, розрізненні відчуття безпеки та прийнятті почуття непевності.

Стабільність (Phase II: stability): У центрі уваги – внутрішнє сприйняття (самоусвідомлення взаємодії почуттів і думок) та стабілізація під час повсякденних конфліктних епізодів.

Конфронтація (Phase III: confrontation): Ця фаза включає безпосередню експозицію (вплив) травми. Крім обговорення події, вона містить ключову інтервенцію — діалогічну експозицію, де пацієнт вступає у взаємодію з уявним «винуватцем» або самою подією (наприклад, використовуючи техніку «порожнього стільця»), щоб знайти спосіб зберегти власну цілісність у контакті з травматичним досвідом.

Інтеграція (Phase IV: integration): Остання фаза спрямована на прийняття пережитого досвіду та змін, що відбулися внаслідок нього. Також увага приділяється запобіганню рецидивам та закріпленню набутих навичок у повсякденному житті.

Згідно з результатами клінічного дослідження, діалогічна експозиційна терапія демонструє специфічні переваги для певних груп пацієнтів порівняно з когнітивною процесуальною терапією. Зокрема, мова йде про пацієнтів старшого віку. Дослідження виявило, що молод-

ші пацієнти краще реагували на КПТ, тоді як для ДЕТ вік не впливав на ефективність лікування. Також діалогічна експозиційна терапія ефективна з пацієнтами з міжособистісними проблемами. Хоча загальні відмінності були невеликими, спостерігалась потенційна перевага у покращенні міжособистісного функціонування у довгостроковій перспективі, через 6 місяців після лікування. Це пов'язано з фокусом ДЕТ на терапевтичних стосунках та взаємодії з оточенням.

Крім того, діалогічна експозиційна терапія позитивно себе зарекомендувала з пацієнтами з різними рисами характеру. Ефективність ДЕТ виявилася менш залежною від індивідуальних характеристик пацієнта. Також ця терапія підходить тим, кому важко дається когнітивний підхід. ДЕТ є важливою альтернативою для пацієнтів, які не можуть або не хочуть залучатися до методів КПТ, що часто базуються на письмових вправах та жорстко структурованих когнітивних протоколах. Загалом, діалогічна експозиційна терапія, що базується на принципах гештальт-терапії виявилася стабільною та ефективною методикою, результати якої краще зберігалися або навіть покращувалися під час періоду подальшого спостереження [6].

На думку української психологині О. Мєдведєвої, гештальт-терапія підходить до роботи з психічною травмою комплексно, фокусуючись на усвідомленні, контакті з тілом, інтеграції розірваних частин особистості та експериментуванні з новими способами поведінки та вираження почуттів. Робота з травмою в гештальт-терапії базуються на таких аспектах, як: фокус на "тут і зараз" і створенні безпечного середовища, тілесне усвідомлення та інтеграція емоцій, об'єднання розірваних частин досвіду, експериментування з вираженням емоцій, визнання та проживання емоційного болю, робота з незавершеними ситуаціями, розвиток нових ресурсів.

Отже, завдяки створенню безпечного середовища і застосуванню творчих методів, гештальт-терапія допомагає клієнту не лише зцілити травму, але й знайти нові ресурси для подальшого зростання та розвитку [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Ван Дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Віват, 2022. 624 с.
2. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: ВСЛ, 2015. 416 с.
3. Робота з травмою в гештальт-підході. *Простір психологів*. 2025. URL: https://psyhology.space/psypedia-post/robota-z-travmoyu-v-geshtalt-pidhodi/ (дата звернення: 08.04.2026).

4. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2021. Вип. 2. С. 49–62.
5. Таран Т. Психологічна травма як чинник виникнення психічних розладів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2015. Т.1. № 3. С. 108–110.
6. Butollo W., Karl R., König J., Rosner R. A randomized controlled clinical trial of dialogical exposure therapy versus cognitive processing therapy for adult outpatients suffering from PTSD after type I trauma in adulthood. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015. Vol. 85. № 1. P. 16–26.

Ірина Жданова

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВТРУЧАНЬ

Сьогодні українські фахівці в галузі ментального здоров'я стикаються з великою кількістю запитів, пов'язаних із травматичним досвідом. Традиційний клінічний підхід зазвичай зосереджується на діагностиці та корекції патологічних станів, що виникають внаслідок травматизації, та їх впливі на соціальне функціонування особистості. Проте сучасна парадигма психологічної допомоги все більше зміщується у бік ресурсного підходу. Одним із центральних конструктів в цьому контексті виступає життєстійкість (resilience) – здатність особистості не лише витримувати стрес, а й відновлюватися та розвиватися після перенесених випробувань.

Концептуальні засади життєстійкості були закладені Сюзанною Мадді, яка визначає цей феномен як систему переконань, що інтегрує три взаємопов’язані компоненти [6]:

– залученість (commitment) — переконання в тому, що активна участь у подіях життя є найбільш ефективним шляхом для пошуку та створення особистісних смислів;
– контроль (control) — впевненість у здатності суб’єкта здійснювати вплив на перебіг подій, навіть за умов їх високої невизначеності;
– прийняття ризику (challenge) — когнітивна установка на сприйняття змін (в тому числі негативних) як можливості для набуття досвіду та особистісного розвитку.

У контексті роботи з травматичним досвідом дані компоненти виконують специфічні захисні функції: залученість запобігає соціальній та

емоційній ізоляції особистості; контроль виступає антиподом до стану вивченої безпорадності, сприяючи відновленню суб'єктної активності; прийняття ризику забезпечує когнітивну реструктуризацію події, перетворюючи її з руйнівної перешкоди на етап складного досвіду, що підлягає інтеграції. Важливо зауважити, що слідом за С. Мадді сучасні науковці розглядають життєстійкість не як сталу вроджену рису, а як динамічну характеристику, що піддається цілеспрямованому формуванню та розвитку в процесі психологічних втручань [2].

Водночас актуальні запити практичної психології щодо підтримки та реабілітації особистості в ситуаціях травматичного досвіду зумовлюють необхідність переходу від описових моделей до доказових методів оцінки результатів. У цьому контексті ми пропонуємо розглядати динаміку життєстійкості не лише як кінцеву мету терапії, а й як об'єктивний критерій ефективності проведених втручань. Такий підхід дозволяє верифікувати здатність особистості до адаптивної трансформації та посттравматичного зростання. Використання життєстійкості як дескриптора успішності реабілітації базується на її здатності відображати рівень інтеграції травматичного досвіду в структуру «Я» без руйнації цілісності особистості. Впровадження даного критерію сприяє реалізації ресурсного підходу, що дозволяє змістити терапевтичний фокус із пасивної позиції «жертви обставин» на активну роль «суб'єкта власного відновлення», який володіє інструментами саморегуляції та змістотворення.

У практичній площині реалізація такого підходу в межах психологічної допомоги особам із травматичним досвідом має комплексний характер і передбачає поетапну роботу: від стабілізації психоемоційного стану (через опанування навичок саморегуляції та дихальних вправ) до когнітивної переробки досвіду. Останнє спрямоване на подолання деструктивних установок, зокрема «провини вцілілого» та вивченої безпорадності, що дозволяє трансформувати травматичний наратив у досвід подолання. Завершальні етапи втручання фокусуються на екзистенційному смислотворенні (пошуку нових цілей) та соціальній інтеграції, що відновлює почуття приналежності до значущих груп – родини чи професійної спільноти [1; 4].

Варто погодитися з думкою І. С. Нечитайло щодо специфіки оцінки ефективності короткочасних психологічних втручань низької інтенсивності [3]. У ситуаціях масової травматизації, коли пріоритет надається швидкій стабілізації та самодопомозі, критерій життєстійкості стає ключовим індикатором успішності. Це зумовлено тим, що на-

віть короткотривалий вплив має бути спрямований не на глибинну трансформацію особистості, а на зміцнення її адаптаційних механізмів та когнітивного контролю, що дозволяє людині підтримувати соціальне функціонування в умовах тривалого стресу.

Практична операціоналізація запропонованого критерію передбачає використання стандартизованого діагностичного інструментарію у форматі «pre-post-test». Зокрема, тест життєстійкості С. Мадді в адаптації вітчизняних фахівців [2; 5] дозволяє диференційовано оцінити зміни за кожною з трьох шкал, що дає психологу можливість гнучко корегувати напрямки втручання. Наприклад, низькі показники за шкалою «контроль» вказують на необхідність акценту на когнітивно-поведінкових техніках та відновленні самоефективності; низький рівень «залученості» вказує на ризик соціальної ізоляції та емоційного відчуження, що потребує активізації ресурсних видів діяльності та відновленні міжособистісних зв'язків; дефіцит за шкалою «прийняття ризику» свідчить про домінування стратегій уникнення і страху перед майбутнім, що потребує когнітивної реструктуризації травматичного досвіду та формування установки на сприйняття змін як можливості для розвитку. Водночас, враховуючи клінічний контекст травматизації, важливо інтегрувати в систему оцінки скринінг когнітивної сфери [5]. Це дозволяє диференціювати психологічні прояви стресу від когнітивних дефіцитів, зумовлених нейробіологічними наслідками травми. Адже нейродинамічні порушення та зниження когнітивної гнучкості, що часто супроводжують травматичний стрес, можуть обмежувати здатність особистості до формування нових когнітивних установок життєстійкості. Таким чином, комплексна оцінка життєстійкості у поєднанні з моніторингом когнітивного ресурсу стає надійним підґрунтям для верифікації ефективності реабілітаційних заходів.

Об'єктивність використання життєстійкості як критерію ефективності забезпечується через впровадження процедури лонгітюдного моніторингу, що передбачає проведення діагностичних зрізів до початку психологічного втручання та після його завершення. Це дозволяє зафіксувати амплітуду змін у системі настанов та ціннісних орієнтацій особистості, адаптивний потенціал і гнучкість сформованих копінг-стратегій. В умовах необхідності оперативного реагування та надання допомоги великій кількості осіб, особливої актуальності набуває диджиталізація цього процесу. Використання цифрових інструментів, таких як платформи для анкетування (Google Forms) або системи управління навчанням (LMS Moodle), дозволяє автоматизувати збір даних та здійснювати дис-

танційний психологічний супровід. Такий формат забезпечує безперервність моніторингу ресурсного стану особистості навіть за умов територіальної віддаленості фахівця від клієнта, що є важливим для стабілізації осіб із травматичним досвідом.

Отже, впровадження життєстійкості як критерію ефективності психологічних втручань дозволяє перейти від суб'єктивних оцінок стану клієнта до доказової оцінки результатів психологічної підтримки та реабілітації. Ресурсний підхід, підкріплений цифровими інструментами моніторингу та врахуванням когнітивного потенціалу особистості, забезпечує умови для її посттравматичного зростання та успішної соціальної реінтеграції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 11. Вип. 22. С. 15–30.
2. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2022. 240 с.
3. Нечитайло І. С. Оцінка ефективності короткочасних психологічних втручань низької інтенсивності в умовах воєнного стану. *Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності*: матеріали міжнар. наук.-практ. форуму (м. Харків, 2024). Харків: ХНУВС, 2024. С. 112–115.
4. Титарчук Н. В. Психологічна допомога особистості в подоланні наслідків травматичного стресу: ресурсний підхід. *Психологічний часопис*. 2023. № 9 (5). С. 45–58.
5. Чабан О. С., Хаустова О. О. Когнітивні порушення при посттравматичному стресовому розладі: клінічний менеджмент. *НейроNews*. 2022. № 3 (132). С. 14–22.
6. Maddi S. R. Resilience: An Operational Strategy for Maximizing Performanceand Health. *The Search for Meaning*. 2004. Vol. 1. P. 1–20.

Олександра Колумбет,
науковий керівник – Ірина Пінчук

ПІДХІД «РІВНИЙ – РІВНОМУ» У СИСТЕМІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Підхід «рівний – рівному» є формою підтримки людей зі спільним досвідом, що включає такі компоненти взаємодії, як конфіденційність та довіра, неієрархічні відносини, взаємоповага, обмін досвідом, розширення можливостей, а також формування надії та натхнення [1]. У цьому контексті консультанти за принципом «рівний-рівному» – це

люди з особистим досвідом користування послугами психічного здоров'я та/або переживання психічного дистресу, які використовують власний досвід для надання підтримки іншим людям, що наразі користуються послугами у сфері психічного здоров'я.

Дослідження ефективності інтеграції консультантів за принципом «рівний-рівному» у систему психічного здоров'я активно проводяться, що пов'язано як із потенційною економічною доцільністю такого підходу, так і з припущенням, що підтримка рівних може сприяти індивідуальному одужанню та покращенню залученості до лікування.

Проте результати останніх великих досліджень залишаються стриманими. Так, у систематичному огляді та метааналізі, який включав 28 рандомізованих контрольованих досліджень (РКД) та 4152 учасників, було встановлено, що підхід «рівний-рівному» асоціюється з невеликим, але статистично значущим покращенням клінічного та особистісного відновлення у людей із психічними розладами. Найбільш позитивний вплив спостерігався щодо зменшення психіатричних симптомів, формування надії, підвищення залученості до лікування та підтримки особистісного відновлення. Найкращі результати були виявлені серед осіб із тяжкими психічними розладами, разом із тим ефект щодо функціонального відновлення, якості життя та соціального функціонування залишався менш переконливим [2].

У той же час автори багатьох досліджень зазначають, що остаточну ефективність цього підходу складно оцінити через значну гетерогенність моделей впровадження, оскільки у більшості досліджень роль консультантів за принципом «рівний-рівному» залишається неоднозначною та недостатньо стандартизованою. Ефективне впровадження такої підтримки залежить від спільної розробки та впровадження програм за участю людей із власним досвідом, наявності чітких посадових інструкцій, культури робочого середовища, орієнтованої на одужання, сильного лідерства, належного навчання персоналу, а також регулярної супервізії для консультантів [3].

Автори також наголошують, що підхід «рівний-рівному» не є заміною професійного лікування, а може використовуватись як додатковий компонент комплексної психіатричної та психосоціальної допомоги. Попри невеликі розміри ефекту, програми підтримки за принципом «рівний-рівному» розглядаються як перспективний, доступний та відносно простий у впровадженні інструмент підтримки психічного здоров'я [2, 3].

Особливого фокусу під час планування та впровадження послуг підтримки та відновлення психічного здоров'я потребують унікальні потреби певних груп населення, таких як ветерани, колишні військовополонені та їх родини [4, 5].

Окремий напрям сучасних досліджень присвячений ветеранам, які працюють консультантами за принципом «рівний-рівному». Наразі відсутні великі систематичні огляди та метааналізи, присвячені ефективності саме ветеранів-консультантів у системі психічного здоров'я, тому оцінка ефективності цього підходу ґрунтується переважно на окремих рандомізованих контрольованих дослідженнях.

Перші рандомізовані контрольовані дослідження за участю ветеранів-консультантів у системі психічного здоров'я не змогли достовірно продемонструвати ефективність цієї моделі. Автори американського РКД відзначали, що функції консультантів часто залишались нечітко визначеними, а характер їхньої взаємодії з ветеранами суттєво відрізнявся між командами, що ускладнювало оцінку ефективності підходу та стандартизацію дотримання протоколу втручання [6].

На відміну від ранніх досліджень, сучасні РКД демонструють поступовий перехід до більш структурованих моделей інтеграції ветеранів-консультантів. В одному з останніх пілотних РКД ветерани-консультанти були інтегровані у чітко структурований онлайн-формат письмової експозиційної терапії для ветеранів із посттравматичним стресовим розладом. Результати продемонстрували високий рівень утримання учасників у програмі, хорошу прийнятність інтервенції та клінічно значуще зниження симптомів ПТСР і депресії [7].

Отже, тема інтеграції консультантів за принципом «рівний – рівному» залишається відкритою для подальших досліджень. Наявні результати демонструють, що цей підхід може бути ефективним за умови чіткого та структурованого впровадження. Більшість досліджень вказують на покращення доступності допомоги, підвищення утримання пацієнтів у лікуванні та зростання залученості до психіатричних і психосоціальних сервісів. Консультанти за принципом «рівний-рівному» можуть бути перспективним доповненням до стандартного лікування як цивільних, так і військових пацієнтів. Для України цей підхід може бути особливо перспективним у роботі мобільних мультидисциплінарних команд, ветеранських просторів та Центрів психічного здоров'я, особливо в умовах значного зростання потреби у довготривалому психосоціальному відновленні населення України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Підготовка консультантів за принципом «рівний-рівному» : методичні рекомендації до викладання сертифікатної програми / І. Я. Пінчук, С. А. Чумак, С. В. Камінська та ін. Київ: ТОВ «Прінт Солюшнс», 2026. 78 с.
2. Smit D., Miguel C., Vrijsen J. N., Groeneweg B., Spijker J., Cuijpers P. The effectiveness of peer support for individuals with mental illness: systematic review and meta-analysis. Psychol Med. 2023. № 53 (11). P. 5332–5341. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291722002422.
3. Cooper R. E., Saunders K. R. K., Greenburgh A. et al. The effectiveness, implementation, and experiences of peer support approaches for mental health: a systematic umbrella review. BMC Med. 2024. № 22. Article № 72. DOI: https://doi.org/10.1186/s12916-024-03260-y
4. Pinchuk I., Leventhal B. L., Ladyk-Bryzghalova A., et al. The Lancet Psychiatry Commission on mental health in Ukraine. Lancet Psychiatry. 2024. № 11 (11). P. 910–933. DOI: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00241-4
5. Pinchuk I., Leventhal B. L., Ladyk-Bryzghalova A., et al. Managing in war, planning for peace: second report of The Lancet Psychiatry Commission on mental health in Ukraine. The Lancet Psychiatry. 2026. DOI: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(26)00053-2
6. Chinman M., Oberman R. S., Hanusa B. H. et al. A cluster randomized trial of adding peer specialists to intensive case management teams in the Veterans Health Administration. Journal Behav Health Serv Res. 2015. № 42 (1). P. 109–121.
7. McLean C. P., Malek N., Straud C. L. A pilot randomized controlled trial of online written exposure therapy delivered by peer coaches to veterans with posttraumatic stress disorder. Journal of Traumatic Stress. 2024. № 37. P. 471–482.

Емілія Костишин

РОЛЬ АСИСТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КЕЙС-МЕНЕДЖМЕНТІ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні зумовила суттєве зростання кількості ветеранів, які потребують комплексної соціальної підтримки, медико-психологічної реабілітації та інтеграції в цивільне життя. Значна частина з них має фізичні ураження, інвалідність або психологічні травми, що актуалізує застосування сучасних технологій соціальної роботи, зокрема кейс-менеджменту та асистивних технологій.

Кейс-менеджмент у соціальній роботі передбачає індивідуалізований підхід до клієнта, що включає оцінку потреб, планування втручань, координацію та моніторинг надання соціальних послуг. У роботі з ветеранами цей підхід є особливо важливим через комплексність

їхніх соціальних, медичних і психологічних потреб. У теоретичному вимірі кейс-менеджмент розглядається як технологія міжвідомчої координації допомоги, орієнтована на досягнення максимальної автономності клієнта.

Асистивні технології виступають інструментом підсилення ефективності кейс-менеджменту, оскільки забезпечують: підвищення рівня самостійності ветеранів (протези, ортези, засоби мобільності); розширення доступу до інформації та комунікації (екранні читачі, голосові асистенти, технології альтернативної комунікації); підтримку психічного здоров'я (мобільні додатки самодопомоги, цифрові платформи психологічної підтримки); сприяння професійній реінтеграції (адаптивні робочі місця, цифрові освітні платформи, інструменти дистанційної зайнятості).

У міжнародній практиці асистивні технології є невід'ємною складовою системної реабілітації ветеранів. У США їх впровадження координується через систему U.S. Department of Veterans Affairs, яка реалізує міждисциплінарну модель допомоги, що охоплює оцінку потреб, підбір технологій, навчання їх використанню та подальший супровід. У цій моделі соціальні працівники виконують ключову роль координаторів кейс-менеджменту.

Європейський підхід, представлений рекомендаціями World Health Organization, демонструє ефективність швидкого забезпечення асистивними технологіями в умовах кризових ситуацій. Практика їх застосування, зокрема у програмах забезпечення засобами мобільності та самообслуговування, підтверджує позитивний вплив на рівень функціональної незалежності постраждалих осіб.

Отже, у країнах із розвиненими системами соціального захисту асистивні технології інтегровані в практику кейс-менеджменту як інструмент підвищення ефективності реабілітації ветеранів. В Україні їх використання наразі має фрагментарний характер і реалізується переважно в межах окремих програм та проєктів, однак демонструє значний потенціал для подальшої системної інтеграції.

На національному рівні розвиток асистивних технологій поступово набуває системного характеру в межах державної політики у сфері соціального захисту осіб з інвалідністю та розвитку ветеранських послуг. Нормативно-правове забезпечення цієї сфери створює передумови для розширення доступу до технічних засобів реабілітації, цифрових сервісів та інклюзивної інфраструктури.

У межах ветеранської політики посилюється міжвідомча взаємодія у сфері медичної, психологічної та соціальної реабілітації, що формує умови для інтеграції асистивних технологій у кейс-менеджмент. У цьому контексті вони розглядаються не лише як засоби компенсації обмежень життєдіяльності, а як інструмент забезпечення соціальної участі, відновлення функціональної спроможності та підвищення рівня автономності клієнтів.

Водночас практична реалізація цих підходів залишається нерівномірною та залежить від ресурсного забезпечення регіонів, рівня цифрової трансформації соціальних послуг і професійної підготовки фахівців соціальної сфери. Це зумовлює поступовий характер інтеграції асистивних технологій у систему кейс-менеджменту.

Українські дослідження підтверджують, що асистивні технології формують багатовимірний інструментарій підтримки осіб з інвалідністю, охоплюючи технічні пристрої, цифрові рішення та засоби інформаційної доступності. У контексті соціальної роботи це створює наукове підґрунтя для їх інтеграції в кейс-менеджмент ветеранів.

У межах кейс-менеджменту асистивні технології виконують функцію інструментального забезпечення індивідуального плану соціального супроводу, сприяючи підвищенню автономності та соціальної включеності клієнта.

Зокрема, результати українських досліджень можуть бути інтерпретовані у площині кейс-менеджменту ветеранів таким чином:

– технічні засоби навігації та мобільності забезпечують відновлення самостійності та фізичної незалежності ветеранів [1];
– асистивні технології доступу до інформації забезпечують рівний доступ до соціальних, освітніх і адміністративних послуг [2];
– допоміжні засоби пересування сприяють фізичній реабілітації та соціальній інтеграції [3].

Попри значний потенціал асистивних технологій, їх інтеграція у практику кейс-менеджменту в Україні залишається обмеженою та нерівномірною. Це зумовлено комплексом взаємопов’язаних бар’єрів, які можна умовно поділити на *інституційні, кадрові, фінансові та організаційно-технологічні*.

Інституційні бар’єри пов’язані з недостатньою уніфікацією нормативно-методичного забезпечення застосування асистивних технологій у системі соціальних послуг. Відсутність чітких стандартів їх включення до індивідуальних планів кейс-менеджменту призводить до фрагментарності практик та залежності від окремих проєктів або ініціатив.

Кадрові бар'єри полягають у недостатньому рівні цифрової та технологічної компетентності фахівців соціальної сфери. Соціальні працівники не завжди мають достатні знання щодо можливостей сучасних асистивних технологій, способів їх підбору та інтеграції у процес соціального супроводу, що знижує ефективність кейс-менеджменту.

Фінансові бар'єри пов'язані з обмеженим державним та місцевим фінансуванням закупівлі, впровадження та обслуговування асистивних технологій. Висока вартість сучасних технічних рішень, зокрема протезування нового покоління, цифрових платформ та адаптивного обладнання, обмежує їх доступність для значної частини отримувачів соціальних послуг.

Організаційно-технологічні бар'єри включають нерівномірність розвитку інфраструктури соціальних послуг у регіонах, недостатній рівень цифровізації соціальної сфери, а також обмежений доступ до сучасних технологічних рішень у сільській місцевості. Це створює територіальну нерівність у можливостях отримання якісної реабілітаційної та соціальної підтримки. У сукупності зазначені бар'єри призводять до того, що асистивні технології в Україні переважно застосовуються не як системний елемент кейс-менеджменту, а як епізодичний ресурс у межах окремих програм або міжнародних проєктів.

Подальший розвиток цього напряму потребує удосконалення державної політики у сфері соціальної та ветеранської підтримки, розвитку міжсекторної взаємодії, а також системної підготовки фахівців соціальної роботи до використання асистивних технологій у кейс-менеджменті.

Таким чином, інтеграція асистивних технологій у кейс-менеджмент може бути розглянута як трирівнева модель: рівень індивідуальної підтримки (клієнт), рівень професійної діяльності (соціальний працівник) та рівень системи соціального захисту (державна політика).

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайцев Д., Азархов О., Сілі І., Єфременко Б. Прилад просторової навігації для людей з обмеженими можливостями. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Технічні науки*. 2024. № 2 (49). С. 41–50. DOI: https://doi.org/10.31498/2225-6733.49.2.2024.321352
2. Tiurkedzhy N. S., Marina O. Y., Davydova I. O., Marin S. O. Experience of Implementing Assistive Technologies in Ukrainian and Foreign Document and Information Structures. *University Library at a New Stage of Social Communications Development. Conference Proceedings*. 2024. № 9. P. 140–149. DOI: https://doi.org/10.15802/unilib/2024_316712
3. Бражанюк А., Семенюк Т. Асистивні засоби пересування, що покращують умови життя людей з інвалідністю. *Physical Culture and Sport: Scientific*

Perspective. 2025. № 1 (1). С. 295–299. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).39

Тетяна Матвійчук

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Актуальність теми даної публікації зумовлена зростанням кількості людей, які зазнають впливу екстремальних стрес-факторів в сучасних умовах: воєнних конфліктів, техногенних катастроф та насильства. Психічна травма в гештальт-підході розглядається не лише як результат зовнішнього впливу, а передусім як наслідок блокування природного процесу переживання афектів, почуттів та потреб, що супроводжують травматогенну подію.

В умовах війни особливого значення набуває корекція психосоматичних розладів, які виступають формою «творчого пристосування» організму до нестерпних умов. Гештальт-підхід – це напрям у психологічному консультуванні, який фокусується на усвідомленні, контакті та проживанні досвіду «тут і тепер». Цей метод допомагає людині: краще розуміти свої емоції та потреби; бачити, як вона будує стосунки зі світом і людьми; завершувати незавершені ситуації та внутрішні конфлікти. У гештальт-підході важливо не лише «що сталося», а й як людина це переживає зараз.

Гештальт-терапія базується на концепції Self як динамічного процесу, що реалізується через три функції:

Функція Id: У травматичному досвіді вона часто виявляється «замороженою». Психічний біль виступає ефектом зупинки переживання, а тілесна анестезія стає способом захисту від затоплення інтенсивними афектами.

Функція Personality: Травма руйнує сталі уявлення людини про себе та світ (personality-парадигму). Блокування змін у цій функції призводить до ригідності та нездатності інтегрувати новий досвід.

Функція Ego: Травматичний шок паралізує здатність до вибору. Способи організації контакту зміщуються у фон, а в фігурі залишається зміст хронічної ситуації низької інтенсивності.

Травма визначається як феномен межі контакту, де спосіб переривання переживання (ретрофлексія, проєкція, конфлюенція) формує специфічну клінічну картину розладу.

Для реалізації будь-якої потреби організм проходить цикл контакту: преконтакт, контактинг, повний контакт та постконтакт. У травмованих осіб цей цикл систематично порушується:

Конфлюенція (злиття): Людина втрачає здатність диференціювати власні потреби або «зливається» з болем, не відчуваючи меж свого «Я».

Інтроєкція: Нав'язані під час травми установки («я винен», «світ небезпечний») сприймаються як власні істини.

Проєкція: Внутрішня агресія або страх приписуються оточуючим, що робить світ ворожим.

Ретрофлексія: Енергія, спрямована на зміну ситуації, обертається проти себе, що призводить до психосоматичних затисків та м'язового панцира.

Сучасна гештальт-терапія пропонує модель роботи з межовими станами (BPD) та ПТСР через концепцію «чернетки Self» (draft self). Це тендітна структура ідентичності, яку пособистість підтримує для збереження цілісності. Психолог працює як «співавтор», підтримуючи мінімальні інновації в образі «Я».

Інтегративний підхід поєднує гештальт з методами DBT та схемотерапії:

Mindfulness та заземлення: Використовуються як соматичні експерименти для зниження фізіологічного збудження.

Діалектика прийняття та змін: Парадоксальна теорія змін у гештальті перегукується з діалектичним підходом Linehan, дозволяючи валідувати досвід пацієнта без ретравматизації.

Травматична енергія «застрягає» у тілі, виявляючись у вигляді м'язової броні. Робота «знизу-вгору» (bottom-up) зосереджується на:

Відновленні чутливості: Усвідомлення дихання, напруги в плечах, серцебиття.

Роботі з сегментами панцира: Послаблення та надалі відсутність затисків у ділянці очей, шиї, діафрагми звільняє заблоковані емоції — гнів, страх, плач.

Актуалізації ресурсів: Формування тілесних опор (відчуття стоп, хребта) запускає процеси саморегуляції.

«Порожній стілець»: Використовується для звернення до значущої особи (наприклад, померлого або кривдника), що дозволяє завершити гештальт через пряму експресію почуттів.

«Два стільці»: Організація діалогу між частинами внутрішнього конфлікту (наприклад, «вразливою дитиною» та «караючим батьком»).

Робота зі сновидіннями: Гештальт-терапія розглядає образи сну як відщеплені частини особистості, яким потрібно «дати голос» для відновлення цілісності.

Метафоричні карти (колода CORE): Допомагають обійти свідомий опір і знайти копінг-ресурси (уява, соціальна підтримка, віра).

Ослаблення травматичного інциденту (OTI): Багаторазовий «перегляд» події в безпечному середовищі для її когнітивної переоцінки.

Емпіричні дані свідчать, що гештальт-терапія є настільки ж ефективною, як КПТ, у лікуванні тривожних розладів та ПТСР. Використання дизайну SCTS (Single-Case Time-Series) підтверджує, що гештальт-втручання є причиною позитивних клінічних змін. Зокрема, у роботі з психосоматикою після впровадження гештальт-програм спостерігається значне зниження рівнів тривоги, депресії та агресивності.

Робота з травмою несе ризик професійного вигорання. Гештальт-підхід підкреслює, що психолог повинен бути «вільним у своєму переживанні» та чутливим до власних відгуків (контрперенесення). Здатність психолога переживати власний психічний біль є умовою успішної фасилітації процесу особистості з травматичним досвідом.

Трансформація травматичного досвіду в гештальт-терапії полягає в перетворенні «патологічної порожнечі» та заціпеніння на «плідну порожнечу» – простір для творчості та нового сенсу. Кінцевою метою є не лише усунення симптомів ПТСР, а й відновлення здатності людини до творчого пристосування на межі контакту, де симптом визнається не «поломкою», а мудрим, хоча й застарілим, захистом організму.

Гештальт-підхід широко використовується у світі як один із провідних гуманістичних напрямів психології та психотерапії та вважається одним з найефективніших тому. що: фокусується на реальному досвіді людини, а не лише на аналізі; допомагає особистості з травматичним досвідом усвідомити свої почуття, а не уникати їх; розвиває відповідальність за власні рішення та життя; працює через контакт між людиною і психологом; дозволяє не «виправляти», а глибше зрозуміти себе.

Гештальт-підхід широко використовується у психологічному консультуванні, коучингу та психотерапії в Європі та світі, як один із сучасних гуманістичних підходів до роботи з особистістю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 107 с.

2. Кирилішина М. Г. Основи гештальт-терапії: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023. 26 с.
3. Романова К., Раєвська Я. Використання методу гештальт-терапії у роботі психолога при психосоматичних реакціях на стрес у населення в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2025. Вип. 1 (66). С. 105–111.
4. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M.E. Schema Therapy: A practitioner's guide. Guilford Press, 2003. 436 p.

Ірина Матійків

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ «СЛОВА СИЛИ» У РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ОСОБИСТОСТІ

Повномасштабна війна та соціальні кризи суттєво впливають на психологічний стан українців, що спричиняє зростання травматичних переживань та емоційне виснаження. У цих умовах особливої актуальності набуває пошук доступного та результативного психологічного інструментарію для підтримки людини у процесі психологічного консультування, а також в ситуаціях саморегуляції.

У статті розглянуто можливості використання авторської ресурсної колоди «Слова сили» у роботі з травматичним досвідом. Описано структуру та принципи побудови колоди «Слова сили», а також наведено приклади її використання у консультативній роботі психолога.

Травматичний досвід характеризується порушенням відчуття безпеки та контролю над власним життям. Особи, які пережили травматичні події, часто відчувають труднощі з описом своїх емоцій, схильні до уникання спогадів або, навпаки, до їх нав'язливого повернення. Також спостерігається зниження довіри до власних відчуттів та внутрішніх ресурсів.

У таких умовах для психолога є корисними інструменти, які сприяють поступовому відновленню здатності до рефлексії та самопідтримки й не перевантажують клієнта складними завданнями. Одним з таких інструментів є авторська розробка «Слова сили», спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів через роботу зі словом. Саме слово задає напрям думці, формує емоційний стан і поступово впливає на поведінку. Відомо, що негативні думки здатні підтримувати стан тривоги й безпорадності, тоді як життєствердні формулювання сприяють стабілізації емоційного стану.

Наративна психологія підкреслює, що людина осмислює власний досвід через історії, які вона розповідає собі та іншим. Зміна наративу – з історії про безсилля на історію про подолання – є важливим кроком у процесі відновлення після травматичних подій [3]. У цьому контексті короткі ресурсні вислови можуть виконувати функцію «опори» у переосмисленні ставлення до себе, до інших і до подій, що відбуваються.

У логотерапії В. Франкла також увага акцентується на значенні смислу та слова в подоланні страждання. За В. Франклом, навіть у найскладніших умовах людина може зберігати здатність обирати власне ставлення до подій [2].

Наведемо короткий опис авторського психологічного інструментарію «Слова сили». Інструментарій містить 98 карток з ресурсними висловами підтримувального змісту, посібник з техніками й вправами для консультативної та групової роботи, а також робочу схему. Детальніше ознайомитися з інструментарієм можна за посиланням [1].

Кожна картка містить коротке і змістовне формулювання, яке виконує роль афірмації, внутрішньої опори або зовнішнього джерела підтримки, коли власних ресурсів самопідтримки недостатньо. Особливістю колоди є поєднання лаконічності та глибини: мінімум тексту – максимум сенсу. Регулярне звернення до «Слів сили» допомагає людині змінювати внутрішній діалог, зміцнювати відчуття опори та більш конструктивно реагувати на життєві виклики. Це дозволяє використовувати її як у професійній діяльності психологів, коучів і тренерів, так і для самостійної роботи.

Психологічний інструментарій «Сила слова» легко інтегрується у різні формати роботи психолога, зокрема: індивідуальне консультування; соціально-психологічні тренінги; коучингові сесії; щоденні практики самопідтримки.

У практиці психологічного консультування картки «Слова сили» можуть використовуватися на різних етапах роботи з клієнтом. На початковому етапі вони допомагають налагодити контакт, знизити рівень тривоги та створити простір безпеки. Пропозиція обрати картку навмання часто сприймається клієнтами як лагідний спосіб розпочати розмову про власні переживання.

На етапі опрацювання травматичного досвіду картки використовуються як засіб зосередженості уваги на ресурсах. Обрана фраза стає приводом для обговорення: клієнт ділиться тим, що саме у ній відгукується, які почуття виникають, з якими подіями чи спогадами це пов’язано. Спостерігається підвищення рівня задіяності клієнтів у

процес роботи, зниження опору та збільшення відкритості до обговорення складних тем.

У груповій роботі картки активізують учасників, полегшують спілкування й обмін досвідом, сприяють формуванню атмосфери підтримки та взаєморозуміння. Ресурсний вислів на картці стає безпечним посередником у комунікації.

Практичне застосування колоди «Слова сили» у консультативній та тренінговій роботі засвідчило її ефективність як допоміжного інструменту психологічної підтримки. Клієнти зазначають, що готові фрази полегшують усвідомлення власних переживань та допомагають знаходити слова для їх опису. Багато з них фотографують обрані картки або записують фрази, щоб повертатися до них у складні моменти.

Наведемо кілька прикладів з практики.

Ситуація 1. Клієнтка звернулася із вираженими симптомами тривоги та безсонням після травматичної події. На перших консультаціях їй було складно говорити про власні переживання. Під час сесії їй було запропоновано обрати картку з афірмацією. Обрана фраза «Я маю сміливість бути собою і чесно висловлювати свої почуття» викликала емоційну реакцію та стала підґрунтям для обговорення почуття провини. Надалі клієнтка використовувала цю фразу для самопідтримки.

Ситуація 2. Під час групового заняття для осіб, які пережили втрату домівки, було запропоновано обрати у відкриту по одній картці та поділитися враженнями. Це сприяло налагодженню атмосфери довіри, взаєморозуміння та підтримки. Учасники зазначали, що їм легше розговоритися, коли є готовий вислів, адже у стресовому стані формулювати власні думки одразу достатньо складно.

Психологічний інструментарій «Слова сили» є ефективним допоміжним засобом у роботі з особами, які пережили травматичні події. Його використання сприяє стабілізації емоційного стану, розвитку рефлексії та формуванню підтримувального внутрішнього діалогу.

Отримані спостереження засвідчують доцільність впровадження психологічного інструментарію «Слова сили» у практику психологічної допомоги в умовах війни та посттравматичного відновлення, а також необхідність подальшого дослідження подібних інструментів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Матійків І. Слова сили : психологічний інструментарій для роботи з внутрішніми ресурсами. URL: https://pfp.lviv.ua/slova_sili/ (дата звернення: 26.03.2026).
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Основи, 2016. 160 с.

3. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York: Norton, 1990. 229 p.

Марія Мищишин

ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНОЇ ТВОРЧОСТІ В ПРАКТИЦІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Сучасні соціальні умови, зокрема пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні, призвели до суттєвого зростання рівня хронічного стресу серед населення. Тривала дія стресогенних факторів зумовлює розвиток дистресу, що негативно впливає на психоемоційний стан, адаптаційні можливості та якість життя людини. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку ефективних копінг-стратегій, спрямованих на збереження та підтримку психічного здоров'я.

Особливої значущості набувають культурно зумовлені ресурси подолання стресу, які є доступними, зрозумілими та інтегрованими у повсякденний досвід особистості. До таких ресурсів належить народна творчість, що включає прислів'я, приказки, казки, притчі, гумористичні форми та інші елементи усної традиції.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні народної творчості як копінг-ресурсу у подоланні стресу в межах підходу позитивної психотерапії.

У ситуаціях психологічної напруги людина схильна звертатися до базових когнітивних схем, сформованих у процесі соціалізації. Саме народна психологія виступає інтуїтивною формою осмислення соціальної реальності, що ґрунтується на узагальненому життєвому досвіді. Вона проявляється у мовних конструкціях, прислів'ях та наративах, які передають культурно закріплені моделі поведінки та способи реагування на життєві труднощі [4].

Народна творчість виконує важливу функцію психологічної підтримки, оскільки забезпечує швидкий доступ до зрозумілих інтерпретацій подій, знижує невизначеність і сприяє формуванню відчуття контролю над ситуацією. Крім того, вона виконує адаптаційну функцію, допомагаючи людині інтегрувати складний досвід у систему особистісних смислів [1, с.126].

Позитивна психотерапія, заснована Н. Пезешкіаном, розглядає особистість у контексті її ресурсів та можливостей розвитку. Одним із ключо-

вих інструментів цього підходу є використання історій, притч і метафор, які виступають засобом психоемоційної регуляції та самопізнання.

Історії у психотерапевтичній практиці виконують низку функцій:

– дзеркальну – сприяють ідентифікації клієнта з ситуацією;
– моделюючу – демонструють можливі сценарії поведінки;
– медіативну – знижують рівень опору в терапевтичному процесі;
– регулятивну – допомагають емоційно опрацювати переживання;
– смислотворчу – сприяють переосмисленню життєвого досвіду [3, с. 156–159].

Важливим ресурсом подолання стресу є також гумор, який у сучасних українських реаліях набув особливого значення. Він виконує функцію психологічного захисту, дозволяє знизити рівень тривоги та сприяє формуванню колективної ідентичності. Меметична культура, сатиричні вислови та символічні образи стали інструментами емоційної підтримки суспільства в умовах війни.

Окреме місце посідає музична творчість, яка сприяє емоційному розвантаженню та консолідації суспільства. Патріотичні пісні та культурні символи виконують не лише естетичну, а й терапевтичну функцію, допомагаючи осмислити травматичний досвід.

У межах позитивної психотерапії важливим є застосування балансної моделі («балансний кристал»), що передбачає гармонійний розвиток чотирьох сфер життя: тілесної, діяльнісної, соціальної та смислової. Порушення балансу між цими сферами може призводити до емоційного виснаження та дезадаптації.

Народна творчість може бути інтегрована у всі ці сфери:

– у тілесній сфері – як джерело емоційного заспокоєння, турботи про фізичне самопочуття;
– у сфері діяльності – як мотиваційні настанови;
– у сфері стосунків – як засіб комунікації та підтримки;
– у сфері смислів – як носій життєвої мудрості.

Практичне застосування народної мудрості у психологічній роботі передбачає використання індивідуальних наративів клієнта для діагностики його переконань, аналізу життєвих стратегій та виявлення дисбалансу між життєвими сферами. Важливим етапом є також трансформація обмежувальних переконань, закладених у культурних стереотипах, у більш адаптивні моделі мислення.

Окремо слід відзначити терапевтичний потенціал притч та метафоричних історій, які сприяють зниженню психологічного напруження,

розвитку рефлексії та формуванню нових способів реагування на стресові ситуації [2].

В умовах війни особливої цінності набуває саме опосередкований спосіб опрацювання досвіду: слухання історій і притч дозволяє людині без надмірної ретравматизації доторкнутися до власних переживань, інтерпретувати їх і надати їм особистісного значення. У таких наративах уже закладені певні життєві сценарії, моделі подолання труднощів і смислові орієнтири, що створює відчуття опори, посилює віру у можливість подолання та активізує внутрішні ресурси.

Зокрема, у роботі з дітьми ефективним є використання казкотерапії: створення та обговорення казок дає змогу в доступній, символічній формі пояснювати складні та травматичні реалії, знижуючи рівень тривоги та допомагаючи дитині знайти зрозумілі способи реагування.

Для дорослих більш релевантними є притчі та метафоричні історії, наповнені глибинним змістом і можливістю багаторівневої інтерпретації. Важливим є те, що психолог не нав’язує готових висновків, а пропонує історію як простір для осмислення, у якому клієнт самостійно знаходить значення, співвідносить її зі своїм досвідом і формує нові способи бачення та реагування. Саме така індивідуалізована інтерпретація підсилює терапевтичний ефект, сприяє інтеграції пережитого досвіду та відновленню психологічної рівноваги.

Висновки. Народна творчість є важливим культурно-психологічним ресурсом подолання стресу, що забезпечує емоційну підтримку, сприяє переосмисленню досвіду та розвитку психологічної стійкості. Її інтеграція у практику позитивної психотерапії дозволяє ефективно активізувати внутрішні ресурси особистості та підвищити адаптаційні можливості в умовах тривалого стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур / за участі М. Пезешкіана, Х. Пезешкіана; пер. з нім. 2-ге вид., допов. Полтава: Астрая, 2024. 197 с.
2. Овчаренко О. Ю. Позитивна психотерапія як фактор впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності. Габітус. 2024. № 61. С. 71–82. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.12
3. Пезешкіан Н. Якщо хочеш мати те, чого ніколи не мав, то зроби те, чого ніколи не робив. Історії та життєві мудрості / пер. з нім. О. Капліної. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 186 с.
4. Folk psychology as a theory. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: https://plato.stanford.edu/entries/folkpsych-theory/

Ірина Перчук

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

У межах сучасної психологічної парадигми аналіз спроможності особистості протистояти деструктивному впливу стресорів, долати життєві кризи та адаптуватися до екстремальних викликів виокремився у фундаментальний міждисциплінарний напрям. Ця проблематика інтегрує теоретичні здобутки когнітивної, клінічної та організаційної психології. Попри варіативність наукових підходів, сучасна парадигма розглядає психологічну стійкість як складний багатовимірний конструкт, що поєднує життєстійкість, резильєнтність та стресостійкість [1].

Феномен стійкості синтезує внутрішні диспозиції індивіда із соціокультурними детермінантами, що забезпечує продуктивне функціонування в умовах високої невизначеності. Важливо диференціювати поняття «резилієнс» (resilience) як динамічний процес подолання несприятливих обставин та «резильєнтність» (resiliency) як іманентну здатність системи (особистості чи спільноти) до ефективної трансформації та відновлення у відповідь на критичні виклики [2].

Американська психологічна асоціація (APA) трактує резильєнтність не просто як статичну «міцність», а як активний процес успішної адаптації, що реалізується через когнітивну, емоційну та поведінкову лабільність [3]. Це динамічна система, яка дозволяє суб'єкту не лише акумулювати ресурси для виживання в умовах травми, а й забезпечує посттравматичне зростання.

На нашу думку, до ключових детермінант резильєнтної особистості відноситься: емоційна саморегуляція (здатність усвідомлювати плинність негативних станів (гніву, страху, суму) та контролювати їхній вплив на поведінку), внутрішній локус контролю (переконаність у спроможності власними діями впливати на перебіг подій та їхні наслідки), раціональний аналіз (когнітивна стратегія пошуку конструктивних рішень замість емоційної фіксації на проблемі), соціальна інтеграція (розуміння цінності зовнішньої підтримки та готовність до запиту про допомогу), самоспівчуття (етичне та дбайливе ставлення до власного психологічного стану в періоди криз) [4].

Психологічна стійкість має біопсихосоціальну природу, де самоефективність (віра у власну компетентність) підкріплюється міцними міжособистісними зв'язками. В умовах збройного конфлікту резильєнтність виступає базовим ресурсом для молоді, дозволяючи зберігати

осмисленість діяльності та навчальну мотивацію попри дестабілізуючі чинники.

Розвиток резильєнтності передбачає сприйняття змін як невід'ємного елемента життєвого шляху та відмову від стратегій уникнення. Активне розв'язання проблем, а не дистанціювання від них, є запорукою формування адаптаційного потенціалу.

Ресоціалізація ветеранів є пріоритетним завданням, де психологічна стійкість виконує функцію захисного буфера. Вона не лише мінімізує ризики розвитку ПТСР, а й допомагає долати системні та адміністративні бар'єри. Високий рівень індивідуальної резильєнтності корелює з ефективнішим використанням зовнішніх ресурсів допомоги та вищою оцінкою дієвості психологічного супроводу.

Таким чином, розвинена резильєнтність стає ключовим внутрішнім механізмом, що визначає здатність військовослужбовця не лише витримати екстремальні навантаження війни, а й успішно адаптуватися до умов мирного часу, зберігаючи емоційну рівновагу та цілеспрямованість. Необхідно проводити подальші дослідження розвитку резильєнтності у діючих військовослужбовців та ветеранів, роблячи на це акцент у проведенні психологічних інтервенцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2019. No 4. DOI: https://www.doi.org/10.26766/PMGP.V4I3-4.219
3. American Psychological Association. Resilience. 2023. URL: https://www.apa.org/topics/resilience
4. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. Журнал сучасної психології. 2025. № 2 (37). С. 146–153. DOI: https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16.

Людмила П'янківська

ПСИХОДИНАМІЧНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни працівники правоохоронних органів постійно відчувають негативний вплив екстремальних психотравмуючих чинників на власний стан здоров'я, професійну діяльність, міжособистісні

стосунки тощо. Участь у бойових діях, втрата побратимів, застосування вогнепальної зброї, надання допомоги населенню, постійні моральні дилеми впливають на появу симптоматики поставматичного стресового розладу (ПТСР), моральної травми, хронічної тривоги, порушення адаптації та ін. Однак, застосування традиційних короткострокових підходів надання психологічної допомоги, які ефективні на початкових етапах, часто недостатньо для глибинної переробки травматичного досвіду, особливо тоді, коли проблеми пов'язані з почуттям провини, несвідомими конфліктами, порушенням внутрішньої цілісності особистості. Це зумовлює потребу застосування психодинамічного підходу у психологічному супроводі та реабілітації працівників правоохоронних органів, який допомагає розширити психодіагностичні та психотерапевничні можливості та сприяє ефективнішій переробці травматичного досвіду.

У психологічному словнику Американської психологічної асоціації (*APA*) поняття психодинамічний підхід (англ. – *psychodynamic approach*) трактується як психологічний та психіатричний підхід, що досліджує поведінку людини з точки зору несвідомих мотивів, які формують особистість, безпосередньо впливають на ставлення та спричиняють емоційні розлади, а також акцентується увага на відслідковуванні поведінки до її витоків [4]. Дослідник С. Маклеод вказує, що психодинамічний підхід включає в себе всі теорії психології, які розглядають функціонування людини на основі взаємодії її потягів і сил, зокрема несвідомого, а також взаємодію між різними структурами особистості [1]. Основні ідеї підходу полягають в тому, що значна частина життя людини відбувається на несвідомому рівні, витіснені переживання та захисні механізми впливають на її актуальний психічний стан, а травматичний досвід порушує внутрішню цілісність особистості та призводить до тривалих психологічних проблем.

Ми розгдядаємо психодинамічний підхід як цілісну динамічну систему психіки людини, де поведінка, емоційні реакції та психічні розлади особистості визначаються взаємодією свідомих та несвідомих процесів. Головна мета психодинамічного втручання полягає в усвідомленні і опрацюванні особистістю несвідомого, зниженні патологічного впливу захисних механізмів і відновленні здатності людини до емоційного переживання та інтеграції минулого досвіду в поточне життя. Це підтверджують дослідники К. Опланд, Т. Дж. Торріко. Вони доводять, що психодинамічний підхід допомагає розкрити та усунути корінні причини психологічного дистресу, які часто приховані в

підсвідомості, сприяє глибокому розумінню та проникненню в особисті проблеми шляхом дослідження підсвідомих процесів, що в результаті призводить до значного особистісного зростання та довгострокових змін у поведінці та особистості [3].

У контексті психологічного супроводу та реабілітації працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану ми базуватимемося на модерному психодинамічному підході, який називають *relational psychodynamic approach* – глибоко-орієнтований реляційний психодинамічний підхід [1; 2]. Зокрема сучасні дослідники у своїх працях акцентують увагу на його дієвості у застосуванні при моральній травмі, порушенні внутрішньої цілісності особистості, роботі з несвідомими конфліктами і захисними механізмами та міжособистісній терапевтичній взаємодії [1; 2]. С. О'Браєн Г. Буланже, Дж. Джонатан Яхалом та ін. у своїй статті описують особливості застосування глибокого орієнтованого реляційного психодинамічного підходу для лікування моральної травми у ветеранів бойових дій, яка порушує їх взаємодію з собою, базові міжособистісні стосунки з іншими людьми та світом загалом, спричиняє при цьому соціальну ізоляцію, викликає сором та призводить до втрати сенсу життя [2]. Вони доводять, що цей підхід допомагає створити цілісну наративну історію морально травмуючих подій, відновити довіру і міжособистісні взаємини, демонструє перспективність його застосування у психологічному супроводі та реабілітації працівників правоохоронних органів, що зазнали травматичного досвіду.

Вбачаємо, що в роботі з правоохоронцями застосування психодинамічного підходу сприятиме у:

1. Роботі з моральною травмою. Він допомагає працівнику в опрацюванні почуття провини, сорому і самообвинуваченнях, при переживанні глибокого внутрішнього конфлікту між виконанням безпосередніх службових завдань і власними моральними переконаннями.

2. Опрацюванні витіснених емоцій та переживань. Культура силових структур вимагає від правоохоронця постійного жорсткого контролю власних емоцій, у результаті чого, після отримання травматичного досвіду його переживання витісняються. Психологічне консультування або психотерапія у психодинамічному підході допомагають безпечному поверненню цих переживань та їх інтеграцію в реальне життя.

3. Здійсненні аналізу захисних механізмів. Допомагає працівнику усвідомити власні типові захисні стратегії поведінки (інтелектуалізація, заперечення проблем, гіперконтроль) й зробити їх менш ригідними.

4. Відновленні внутрішньої цілісності особистості. Тривале перебування працівника правоохоронних органів в екстремальних умовах здатне призвести до появи відчуття неприйняття і відчудження себе. Психодинамічний підхід сприяє відновленню зв'язку з власним «Я», емоціями, цінностями і сенсом.

Вбачаємо, що психодинамічний підхід доречно застосовувати не як основний, а як доповнюючий компонент у багатомодальній моделі надання психологічної допомоги під час психологічного супроводу та реабілітації. Особливо ефективним він є при проведенні індивідуальної психотерапевтичної роботи з працівниками зі складним травматичним досвідом, групової роботи з моральною травмою, середньострокової та довгострокової реабілітації тощо.

Також слід вказати, що важливими умовами для практичного застосування психодинамічного підходу при роботі з працівниками правоохоронних органів є високий кваліфікаційний рівень самого психолога або психотерапевта в галузі психодинамічного підходу, дотримання ним етичних принципів та безпеки при консультуванні чи психотерапії, обов'язкова його участь у супервізіях та поєднання даного підходу з іншими методами (КПТ, EMDR, mindfulness та ін.).

Отже, психодинамічний підхід відкриває нові можливості для якісного психологічного супроводу та реабілітації працівників правоохоронних органів в умовах війни. Він допомагає пропрацьовувати не тільки симптоми, але й глибинні причини психологічних змін особистості, зокрема внутрішні конфлікти, моральні травми та порушення цілісності особистості. Системне застосування елементів психодинамічного підходу в практичну діяльність психологів правоохоронних органів сприятиме кращому відновленню працівників, збереженню їх ментального здоров'я та кадрового потенціалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. McLeod Saul. Psychodynamic Approach In Psychology. *SimplyPsychology*. 2025. № 12. URL: https://www.simplypsychology.org/psychodynamic.html
2. O'Brien S., Boulanger G., Yahalom J., Bhatt-Mackin S. Goodman M. Depth-oriented group psychotherapy for moral injury with military veterans: relational psychoanalytic and psychodynamic theory, mechanisms of action, and clinical implications. *Front. Psychiatry*. 2026. № 17. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2026.1763407
3. Opland C., Torrico T. J. Psychodynamic Therapy. In: StatPearls. Treasure Island (FL). *StatPearls Publishing*. 2026. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606117/

4. Psychodynamic approach. *APA Dictionary of Psychology*. URL: https://dictionary.apa.org/psychodynamic-approach

Наталія Черниш

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ЯК РЕСУРС І УМОВА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Ментальне здоров'я українців значно погіршилось у зв'язку з викликами війни, щоденним стресом, невідомістю, втратою відчуття безпеки. Психологічна травма стала частим явищем у більшості сімей: війна, вибухи, смерті близьких впливають на психіку людини. Присвоєння нового позитивного та безпечного досвіду, пошук внутрішніх опор, сенсу, створення нових цілей, розвиток нових навичок – все це допомогає в подоланні травми. Вихід з травми може призводити до якісно нових форм соціального прогресу. Інколи сама травма може виступати джерелом віднайдення зруйнованих ресурсів. Вплив травматизації в контексті ресурсу та механізмів зцілення психіки допомогає змістити фокус уваги саме на сильні сторони особистості, на здатність психіки до самозцілення та адаптації. Важливу роль у пошуку можливих шляхів подолання травми та відновлення відіграють особистісні трансформації під час і після психологічної травми та виявлення ресурсів, які людина вибудовує внаслідок травматизації.

Чимало зарубіжних та вітчизняних науковців, таких як: З. Фройд, Ж. Хілгард, А. Аселін-Шутценбергер, Ю. Гіппенрейтер, К. Бейкер, К. Т. Еріксон, Я. Даніелі, Р. Єгуда, Г. Гіршбергер, В. Волкано, Б. Хеллінгер, Т. Хюбл, М. Гірщ, М. Брунер, М. Боуена, М. Волінн, Б. Ван Дер Колк, О. Катюхін, Г. Гіршбергер, В. Волкан, П. Горностай, О. Туриніна, В. Климчук, Т. Титаренко досліджували психологічну травму.

О. Туриніна зазначає, що психічний біль так само інформує про психологічне неблагополуччя та запускає механізм зцілення психіки – роботу захисних механізмів, зокрема механізмів витіснення та придушення або відповідну реакцію. Ця реакція на травматичний вплив присутня завжди, і чим інтенсивніша травма, тим сильніша зовнішня дія або внутрішнє переживання. Відповідна реакція дає змогу здійснити розрядження надмірного психічного збудження, що виникає під час травматизації. У випадку коли психічне збудження, яке зросло, не може бути відреаговано (зокрема, вербально, як відомо, слова можуть

замінювати не тільки дії, а й переживання), починають працювати захисні механізми психіки. Вони трансформують енергію травматичного збудження у тілесні симптоми, отже, розрядження відбувається в соматичної сфері. Відбувається те, що в психоаналізі називають конверсією [3, с.13].

Інколи після травматизації, яка може продовжуватися і протягом довгого проміжку часу відбувається посттравматичне зростання, або так званий, посттравматичний ріст. Це ті зміни, після перенесених травматичних подій, пережитої особистістю травми, які мають позитивний характер та вплив. Існують кілька основних напрямків посттравматичного зростання: зміна життєвої філософії, трансформація самоусвідомлення, зміцнення важливих стосунків [2, с.18]. Ці аспекти можна також вважати частиною того, що називають особистісним зростанням, оскільки це, по суті, процес навчання та розвитку, що включає зміну поглядів на життя, тобто екзистенційний зріст. Це може статися після того, як людина потрапить в безпеку, або ж виявитися через значний проміжок часу після самої травматичної події.

Явище «посттравматичне зростання» полягає в позитивному погляді на людину, яка пережила травму, в актуалізації ресурсів її долання. В ситуації травматизації та в процесі виходу з травми в суспільстві може відбуватись відтворення та соціальне конструювання нових смислів. Існують "необхідні" травми, які прискорюють роботу свідомості, змушуючи особистість відмовлятися від старих переконань під час вступу в нове життя, граючи роль каталізаторів під час переходу до наступної стадії розвитку.

Новий досвід може створювати нові нейронні зв'язки. Ці нові нейронні звязки зміцнюються через повторення та глибшають через зосереджену увагу. Коли ми неодноразово переживаємо почуття та відчуття, пов'язані з цим новим досвідом, структури у нашому мозку не лише можуть почати налаштовуватися разом – ми можемо також стимулювати вироблення нейропередавачів доброго самопочуття, як-от серотонін та допамін, або гормонів доброго самопочуття, як-от окситоцин. Це може впливати навіть на експресію наших генів – ті самі гени, що залучені до стресової реакції організму, можуть почати працювати краще. На нейрофізіологічному рівні, щоразу, як ми практикуємо якийсь корисний досвід, ми виводимо залучення з центру реакції на травму і переводимо його до інших ділянок нашого мозку, зокрема до префронтальної кори, де можна інтегрувати новий досвід і можуть відбутися нейропластичні зміни.

Бессел Ван Де Колк зауважує, що сучасний підхід до психічних захворювань ігнорує чотири важливих істини: 1) наша здатність лікувати рани один одного не менша, ніж здатність завдавати їх; відновлення взаємин з іншими людьми є необхідною умовою відновлення добробуту; 2) мова дарує владу змінювати себе та інших, адже завдяки їй ми можемо ділитися досвідом, давати визначення тому, що знаємо, і знаходити спільне відчуття сенсу; 3) ми здатні регулювати власну фізіологію, включно з деякими так званими мимовільними функціями тіла й мозку, за допомогою дихання, рухів, доторків; 4) ми можемо змінювати соціальні умови, щоб створити безпечне і сприятливе середовище для дітей та дорослих [1, с.62]. Коли ми ігноруємо ці невіддільні аспекти своєї природи, то позбавляємо людство можливості відновлюватися після травми і загоювати свої рани.

Аналізуючи сучасні дослідження можна стверджувати, що першим кроком на шляху до зцілення психіки і ресурсом травми є її виявлення, визнання і усвідомлення. Присвоєння нового позитивного та безпечного досвіду, який формує нові нейронні зв'язки – це ще один ресурс після травматизації. За допомогою візуалізації та прямого діалогу можливо віднайти шляхи до інтеграції та відновлення психічного здоров'я. Пошук внутрішніх опор може стати ще одним вагомим ресурсом на шляху подолання настідків травматизації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому. Харків: Вид-во Vivat, 2025. 624 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 18 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/ 733173/
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0055804.pdf

Алла Шиліна

АНТИКРИХКІСТЬ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СИЛОВИХ СТРУКТУР

Професійна діяльність фахівців сектору безпеки і оборони України здійснюється в умовах тривалої невизначеності, високої динаміки змін і значного психоемоційного навантаження, що визначає підви-

щені вимоги до системи психологічного забезпечення їхньої діяльності. У сучасних дослідженнях наголошується, що ефективність функціонування фахівців силових структур залежить не лише від рівня підготовки, але й від сформованості внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують адаптацію, стійкість та здатність до відновлення в умовах стресу [1].

У контексті психологічного забезпечення особливої значущості набувають такі ресурси, як толерантність до невизначеності, адаптивність, резильєнтність та психологічне благополуччя. Саме ці характеристики забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу, дефіциту часу, ризику та постійних змін зовнішнього середовища.

Толерантність до невизначеності розглядається як здатність людини зберігати продуктивність діяльності, емоційну врівноваженість і здатність до прийняття рішень в умовах неповної або суперечливої інформації, непередбачуваності подій та змінних вимог середовища. Для представників силових структур ця якість має особливе значення, оскільки їх професійна діяльність часто здійснюється в ситуаціях високого ризику, небезпеки та оперативної невизначеності, де неможливо повністю передбачити розвиток подій або спиратися на стандартні алгоритми дій.

Українські дослідження підтверджують, що цей показник безпосередньо пов’язаний із гнучкістю мислення, ефективністю прийняття рішень та рівнем професійної адаптації [2].

Водночас адаптивність виступає важливим механізмом психологічного пристосування до нових умов діяльності, дозволяючи особистості змінювати поведінкові стратегії відповідно до актуальних викликів. Високий рівень адаптивності сприяє швидшому відновленню після психотравмуючих подій, зниженню ризику професійного вигорання та підтриманню ефективності службової діяльності.

Не менш важливим ресурсом є психологічне благополуччя, яке пов’язане із суб’єктивним відчуттям внутрішньої стабільності, осмисленості життя, задоволеності власною діяльністю та збереженням позитивного ставлення до себе й оточення навіть у складних умовах. Психологічне благополуччя виконує захисну функцію, підтримуючи психічне здоров’я та підвищуючи здатність особистості протистояти деструктивному впливу стресу.

Адаптивність у психологічному вимірі виступає інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективне пристосування

до нових умов діяльності, регуляцію поведінки та підтримання професійної ефективності. Вона тісно пов'язана з резильєнтністю як динамічною здатністю до відновлення після стресу. Водночас сучасні підходи до психологічного забезпечення розширюють традиційне розуміння резильєнтності, акцентуючи увагу на необхідності розвитку якостей, що дозволяють не лише відновлюватися, але й підвищувати рівень функціонування після стресових впливів [3].

Важливим інтегральним показником ефективності психологічного забезпечення є психологічне благополуччя, яке включає емоційну стабільність, задоволеність професійною діяльністю та відчуття її смислової значущості. Дослідження вказують, що високий рівень психологічного благополуччя знижує ризик професійного вигорання та сприяє підвищенню ефективності діяльності в умовах стресу [4].

У межах сучасної парадигми психологічного забезпечення все більшої уваги набуває концепція антикрихкості, запропонована Н. Талебом, яка описує здатність систем не лише витримувати вплив стресу, але й покращувати своє функціонування під його впливом [5]. У психологічному контексті антикрихкість може бути інтерпретована як здатність особистості використовувати стресовий досвід для розвитку, підвищення адаптивності та розширення поведінкового репертуару.

Антикрихкість як характеристика психологічного функціонування формується на основі взаємодії кількох внутрішніх ресурсів. Одним із таких ресурсів є самоспівчуття, яке визначається як здатність підтримувати себе у складних ситуаціях, усвідомлювати власну вразливість і зберігати неосудливе ставлення до власного досвіду [6]. Емпіричні дослідження демонструють, що самоспівчуття пов'язане з більш ефективною емоційною регуляцією, зниженням рівня тривожності та підвищенням психологічного благополуччя, що робить його важливим елементом системи психологічного забезпечення [7].

У сучасних умовах професійна діяльність представників силових структур здійснюється в ситуаціях підвищеного ризику, невизначеності, хронічного стресу та психотравмуючих впливів, що актуалізує пошук нових підходів до психологічного забезпечення їхньої діяльності. У науковому дискурсі дедалі більшої уваги набуває концепція антикрихкості, яка розглядається як здатність особистості не лише протистояти стресовим впливам, а й використовувати їх як ресурс для розвитку, зміцнення адаптаційних можливостей і професійного становлення.

Антикрихкісний підхід акцентує увагу на активізації внутрішніх ресурсів працівників силових структур, розвитку здатності до гнучкої

адаптації, формуванні навичок ефективного реагування на невизначеність і стресові впливи. Важливого значення у цьому контексті набувають такі психологічні ресурси, як резильєнтність, толерантність до невизначеності, емоційна саморегуляція, адаптивність та психологічне благополуччя.

У наукових працях також підкреслюється, що антикрихкість передбачає перехід від моделі простого відновлення після стресу до моделі розвитку через кризовий досвід. Це означає, що складні професійні ситуації можуть виступати не лише джерелом виснаження, а й стимулом для посилення психологічної стійкості, професійної зрілості та здатності до ефективного функціонування в екстремальних умовах [8].

Інтеграція принципів антикрихкості у систему психологічного забезпечення професійної діяльності силових структур передбачає зміну акцентів з компенсаційної моделі на модель розвитку психологічних ресурсів. Це включає формування толерантності до невизначеності, розвиток адаптивності, підтримку психологічного благополуччя та впровадження практик саморегуляції і самоспівчуття як базових механізмів роботи зі стресом. Такий підхід дозволяє розглядати професійний стрес не лише як фактор ризику, а як потенційний ресурс підвищення ефективності діяльності та професійного розвитку.

Таким чином, антикрихкість виступає концептуальною основою модернізації системи психологічного забезпечення у секторі безпеки і оборони, орієнтуючи її на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування здатності до ефективного функціонування в умовах тривалої невизначеності та стресового навантаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. DOI: https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338
2. Бойчук С. С. Толерантність до невизначеності у поліцейських. *Право і безпека*. 2021. № 3 (21). С. 58–69. DOI: https://doi.org/10.32631/pb.2021.3.06
3. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
4. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1069–1081. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
5. Талеб Н. Н. Чорний лебідь. Про (не)ймовірне у реальному житті / пер. з англ. Микола Климчук. 4-те вид. Київ: Наш Формат, 2021. 392 с.

6. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2. № 2. P. 85–101. DOI: https://doi.org/10.1080/15298860309027
7. Кокун О. М. Психологічне забезпечення діяльності в особливих умовах. Монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 480 с.
8. Шиліна А. А., Чепіга Л. П. Антикриххість у консультативній практиці: як працювати із травматичним досвідом через розвиток ресурсів. *Ментальне здоров'я.* 2026. № 1. С. 242–246. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.38

Олена Штепа

НАПРЯМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ, ВИЧЕРПАНИХ ВНАСЛІДОК ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ

Відновлення психологічних ресурсів унаслідок переживання травматичної події доцільно розглядати як процес не лінійного повернення до попереднього стану функціонування, а як якісну перебудову системи особистісної регуляції. Психотравма призводить до нерівномірного виснаження різних груп ресурсів, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до їх відновлення. У межах консультативної практики це актуалізує перехід від загальної діагностики стану до виявлення: ресурсів, що є найбільш уразливими до травматичного впливу; ресурсів, які виконують компенсаторну функцію; механізмів, що опосередковують суб'єктивну оцінку травматичного досвіду.

Емпірична частина дослідження була спрямована на аналіз ресурсного контексту інтерпретації особистістю травматичної події з метою виявлення ключових напрямів відновлення психологічних ресурсів. Особливу увагу приділено співвідношенню ступеня травматизації та доступності різних типів ресурсів для відновлення.

Оцінювання впливу травматичного досвіду здійснювалося за допомогою шкали Горовіца (IOES), що дає змогу визначити вираженість симптомів уникнення та нав'язливих спогадів. Зазначені показники розглядалися як діагностичні маркери, що опосередковують вибір напрямів відновлення психологічних ресурсів і визначають їх пріоритетність у процесі психологічної допомоги.До психологічної вибірки досліджуваних увійшло 54 особи віком 28-53 років (M=34) (з них 43% жінок, 57% чоловіків) [1].

Психологічні ресурси було діагностовано за допомогою таких методик, як опитувальник психологічної ресурсності О. Штепа, тест-опитувальник діагностики показників екзистенціальних ресурсів особистості Є. Рязанцевої, анкета самооцінки «сил характеру», побудованої нами на основі опитувальника «Чесноти і сили характеру», опитувальник стратегій подолання кризового стану М. Лаада, опитувальник психологічного благополуччя, методика визначення (ін)толерантності до невизначеності С. Бадлера, методика оцінки та прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії О. Бандаренко, шкала когерентності А. Антоновскі [1].

Для визначення психологічних ресурсів, що поглянути траматичністю переживання події, було застосовано дискримінантний аналіз за показником «загальний рівень оцінки важкості впливу травматичної події» (табл.1).

Таблиця 1 – Результати дискримінанного аналізу психологічних ресурсів, вичерпаних переживанням людиною події, як травматичної (Wilks' Lambda 0,30) [1].

Психологічні ресурси	Wilks' - Lambda	Partial - Lambda	F-remove - (2,47)	p-level	Toler.	1-Toler. - (R-Sqr.)
Інтерпретативний ресурс «творчість»	0,49	0,60	15,04	0,00	0,28	0,71
Ресурс психологічного виживання «фізична активність»	0,43	0,69	10,47	0,00	0,24	0,75
Ресурс-«сила характеру» «чуття прекрасного»	0,40	0,74	7,83	0,00	0,30	0,69
Ресурс-«сила характеру» «гнучкість мислення»	0,33	0,90	2,47	0,09	0,82	0,17
Ресурс психологічного виживання «переконання і вірування»	0,31	0,95	1,02	0,36	0,45	0,54

З метою визначити, які психологічні ресурси, що не поглинути травматичністю переживання події, є чинниками оцінки складності впливу цієї події, було реалізовано покроковий регресійний аналіз ($p \leq 0,01$) (табл. 2).

Таблиця 2 – Результати регресійного аналізу щодо ресурсів-чинників загального рівня оцінки важкості травматичної події [1]

Психологічні ресурси	Multiple - R	Multiple - R-square	R-square - change	F - to - entr/rem	p-level	Step - +in/-out
Мотиваційний ресурс психологічного благополуччя «самоприйняття»	0,40	0,16	0,16	9,92	0,00	1
Інтерпретативний ресурс «робота над собою»	-0,51	0,26	0,10	7,41	0,00	2

Результати емпіричного дослідження дають підстави розглядати відновлення психологічних ресурсів як цілісний процес, що розгортається не лінійно, а у вигляді взаємопов'язаних напрямів трансформації суб'єктності. Підґрунтям для їх виокремлення є дані щодо вираженості виснаження окремих ресурсів, а також виявлені предиктори суб'єктивної оцінки важкості травматичної події, серед яких ключову роль відіграють самоприйняття та саморефлексивна (розуміюча) робота над собою.

1. Напрям смислової реконструкції травматичного досвіду. Цей напрям пов'язаний із виснаженням інтерпретативного ресурсу «творчість», що вказує на зниження здатності до смислопородження та варіативної переробки травматичного досвіду. Відновлення в цьому контексті, що спирається на самоприйняття та саморефлексивну роботу над собою, які забезпечують можливість не заперечення, а усвідомленого прийняття пережитого досвіду та його включення в особистісну історію. З погляду суб'єктності, цей напрям відображає перехід від реактивної форми існування до рефлексивно-смислової суб'єктності, де людина постає не носієм травми, а її інтерпретатором і конструктором нових смислів.

2. Напрям вітальної активації. Виснаження ресурсу «фізична активність» вказує на зниження базового рівня життєвої енергії та поведінкової активності. Відновлення в цьому напрямі, що спирається на самоприйняття та на рефлексивну роботу над собою, що забезпечує поступове повернення до активності без внутрішнього опору. У термінах суб'єктності йдеться про відновлення агентності — перехід до суб'єкта дії, здатного до поступового самовідновлення через включеність у поведінкову та тілесну активність.

3. Емоційно-ціннісний напрям відновлення переживання реальності. Виснаження ресурсу «чуття прекрасного» відображає звуження емоційного діапазону та зниження здатності до переживання ціннісно й естетично насичених аспектів реальності. Це призводить до емоційного «збіднення» досвіду та фіксації на травматичному змісті. Відновлення, що здійснюється через самоприйняття та рефлексивне опрацювання досвіду, дає змогу поступово розширювати емоційну чутливість і відновлювати здатність до переживання світу як ціннісно значущого. З позиції суб'єктності це виявляється як відновлення емоційної відкритості та розширення горизонту життєвого світу суб'єкта.

ЛІТЕРАТУРА

1. Штепа О. С. Ресурсний контекст інтерпретації особою впливу на неї травматичної події. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 15 лютого 2022 року / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В. 2022. С. 158–163.

Катерина Авраменко,
науковий керівник – Світлана Лукомська

ІНВАЛІДНІСТЬ ДІТЕЙ ЯК ТРАВМУЮЧИЙ ФАКТОР ДЛЯ РОДИНИ. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЧЛЕНАМ РОДИНИ

Проблема психологічного функціонування родин, які виховують дітей з інвалідністю, набуває дедалі більшої актуальності у сучасному науковому дискурсі. Медико-статистичні дані фіксують стійку тенденцію до зростання поширеності дитячої інвалідності в Україні, що зумовлюється комплексом чинників: несприятливою екологічною ситуацією, соціально-економічною нестабільністю, розширенням діагностичних можливостей медицини та переглядом критеріїв встановлення інвалідності. Парадоксально, але прогрес у перинатальній медицині, який дозволяє зберігати життя новонародженим у критичних станах, нерідко призводить до збільшення кількості дітей із тяжкими функціональними обмеженнями.

Народження або діагностування у дитини інвалідності є потужним травмуючим фактором, що провокує системну кризу всієї родини. Трансформуються її структура, функціональні ролі та патерни взаємодії між членами родини. Батьки опиняються у ситуації хронічного стресу, спричиненого необхідністю забезпечення специфічних потреб дитини, численними медичними інтервенціями, економічними труднощами та стигматизацією з боку суспільства. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10), діагностична категорія Z63.6 означає наявність у сім'ї людини, що потребує догляду в домашніх умовах.

У теоретичних моделях, розроблених вченими описується етапність психологічних реакцій батьків при отриманні діагнозу дитини: від шоку та заперечення – через стадію гніву і торгу – до поступової адаптації або, у несприятливих випадках, хронічної дезадаптації. Ці стани мають деструктивний вплив не лише на самих батьків, а й на дитину, оскільки емоційна дисрегуляція у дорослих спричиняє ви-

кривлене сприйняття потреб дитини, що створює додаткові бар'єри для її соціальної адаптації та особистісного розвитку.

Ключовою теоретичною рамкою для розуміння психологічного стану батьків дітей з інвалідністю є концепція психологічного благополуччя К. Ріфф [5], яка визначає його як багатокомпонентну структуру, що охоплює: автономію, позитивні міжособистісні відносини, особистісне зростання, наявність життєвих цілей, самоприйняття та контроль над оточенням. У ситуації виховання дитини з особливими потребами зазначені компоненти системно порушуються: автономія обмежується доглядовою залежністю; міжособистісні стосунки деформуються під тиском соціальної ізоляції; перспектива особистісного зростання нерідко поступається місцем відчуттю безвиході. Відтак психологічне благополуччя може виступати водночас і буферним механізмом у протистоянні стресу, і мішенню його руйнівного впливу.

Значущим теоретичним внеском у розуміння адаптаційних процесів є транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [4], яка акцентує увагу на суб'єктивній оцінці ситуації та особистісних ресурсах її подолання. Копінг-стратегії батьків дітей з інвалідністю можуть бути проблемно-орієнтованими (активне вирішення завдань реабілітації), емоційно-орієнтованими (регуляція власних переживань) або стратегіями уникнення. Дослідження Е. Хейма засвідчують, що вибір дезадаптивних копінг-стратегій суттєво знижує якість психологічного функціонування батьків та опосередковано впливає на успішність реабілітаційного процесу дитини. Важливим ресурсом психологічної стійкості, на думку В. Франкла [6], є наявність сенсу – екзистенційного стрижня, що дозволяє трансформувати навіть найтяжчі життєві обставини, надаючи їм осмисленості й цінності.

Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя та переживання стресу батьками дітей з інвалідністю було проведено на базі Центру соціальної реабілітації «Здоров'я» Васильківської міської ради. Методичний інструментарій включав: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Самооцінку станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ, 2006); методику психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. Математична обробка даних здійснювалася із застосуванням кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона.

Результати дослідження [1] виявили, що батьки дітей з інвалідністю характеризуються зниженими показниками психологічного благополуччя у компонентах автономії, самоприйняття та контролю над оточенням. Домінуючими є емоційно-орієнтовані та уникальні копінг-стратегії, натомість проблемно-орієнтовані стратегії залишаються недостатньо розвиненими. Встановлено значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя та інтенсивністю переживання стресу: вищий рівень благополуччя асоціюється з меншою тривожністю, нижчою ригідністю та більш конструктивними формами реагування на стресові ситуації. Наявність сенсу життя виступає значущим предиктором адаптивного копінгу та загального психологічного благополуччя батьків.

З урахуванням отриманих результатів розроблено програму психологічної допомоги членам родини дитини з інвалідністю. Програма ґрунтується на інтегративному підході та передбачає три взаємопов'язані напрями роботи. Перший напрям – діагностично-просвітницький – спрямований на підвищення психологічної грамотності батьків щодо закономірностей кризових реакцій, нормалізацію їхніх переживань та формування усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану. Другий напрям – корекційно-розвивальний – передбачає застосування когнітивно-поведінкових технік для трансформації дисфункціональних когніцій, опанування навичок емоційної регуляції та розвитку конструктивних копінг-стратегій. Третій напрям – ресурсно-орієнтований – актуалізує екзистенційні ресурси батьків через техніки пошуку сенсу, відновлення автономії та зміцнення міжособистісних зв'язків.

Психологічна допомога членам родини дитини з інвалідністю має здійснюватися у комплексі форм: індивідуальне консультування, групова підтримка (батьківські групи взаємодопомоги), а також залучення ширшого родинного контексту – зокрема, братів і сестер дитини з особливими потребами, які також перебувають у ситуації психологічного навантаження. Важливим організаційним принципом є системність супроводу: епізодичні консультації не забезпечують стійкого ефекту, тоді як структурована програма підтримки, інтегрована у реабілітаційний процес дитини, демонструє значно вищу результативність.

Таким чином, інвалідність дитини є потужним хронічним стресором, що трансформує функціонування всієї родинної системи та знижує психологічне благополуччя її членів. Комплексна психологічна підтримка батьків є необхідною умовою як їхньої власної адаптації, так і успішної реабілітації дитини з особливими потребами. Результа-

ти проведеного дослідження можуть бути впроваджені у практику реабілітаційних центрів, психологічних служб закладів освіти та використані при розробці державних програм підтримки родин, які виховують дітей з інвалідністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко К. Т. Особливості психологічного благополуччя та переживання стресу батьками дітей з інвалідністю: магістерська робота: С4 Психологія / наук. кер. С. О. Лукомська. Київ: Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2026. 120 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях.Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей (2-ге вид., змін. і допов.). Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 88 с.
4. Lazarus R. S.,, Folkman S. Stress: appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57 (6). P. 1069–1081.
6. Frankl V. E. Man's search for meaning. Washington: Washington Square Press, 1985. 221 p.

Ольга Адамська,
науковий керівник – Вікторія Логвиненко

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

Сьогодні особливого значення набуває соціальна реабілітація постраждалих від війни. Вона має бути спрямована на відновлення фізичного, психічного та соціального благополуччя не лише учасників бойових дій, а й усіх членів громад. Особливий акцент слід зробити на дітях, адже вони є найбільш вразливою категорією. Війна порушує їхню первинну соціалізацію, формує ризики для соціального здоров’я та може призвести до втрати довіри до світу дорослих [1].

Адаптація та соціалізація дітей, що пережили воєнні травми, значною мірою залежать від ресурсів громади. Вони забезпечують безпечне середовище, емоційну підтримку та відновлення відчуття стабільності, необхідного для розвитку. Активна участь громади сприяє інтеграції дітей у суспільне життя та формуванню довіри до соціальних інститутів. Необхідною в цьому напрямі є психосоціальна підт-

римка, що передбачає відповідну діяльність психологів, соціальних працівників і педагогів. Громадські центри організовують консультації, арт-терапію та інші заходи, спрямовані на відновлення емоційного стану. Соціальні взаємодії через культурні події, гуртки та фестивалі допомагають дітям відновити почуття належності до спільноти та розвивати лідерські якості. Важливим є також забезпечення матеріальної підтримки – одягу, шкільного приладдя, медичних послуг – через благодійні та партнерські програми.

Як приклад комплексного підходу, можна назвати ініціативу ЮНІСЕФ «Громада, дружня до дітей та молоді», що діє з 1996 року та впроваджується в Україні з 2018 року [10]. Вона спрямована на реалізацію положень Конвенції ООН про права дитини та гарантує дітям доступ до якісних освітніх, культурних і медичних послуг, безпечного середовища та участі у прийнятті рішень.

Науковці З. Кияниця та Ж. Петрочко обґрунтовують, що розвиток соціальної інфраструктури – шкіл, дитячих садків, закладів культури й спорту –є необхідною умовою для забезпечення прав дітей [3, с. 117–118]. Заклади освіти, зокрема школи, виконують функції освітніх і культурних центрів, сприяючи соціалізації дітей, які постраждали від війни. Вони забезпечують адаптаційні програми, додаткові заняття та позашкільну діяльність [8]. Тут варто звернути увагу на досвід Великої Британії, який демонструє ефективність «розширених шкіл», що пропонують широкий спектр освітніх і соціальних послуг для дітей та їхніх сімей [9].

Н. Давидюк наголошує на особливому значенні закладів позашкільної освіти, які створюють умови для самореалізації та розвитку дітей. В Україні діє розгалужена мережа спортивних шкіл, клубів, академій мистецтв і центрів творчості. Вони формують соціально значущі навички, сприяють позитивній комунікації та зміцненню впевненості у власних силах [2, с. 74]. Окрім зазначеного, наставники гуртків і секцій стають для дітей авторитетними дорослими, які допомагають долати труднощі та мобілізувати внутрішні ресурси [5].

Залучення до спортивної діяльності, особливо командних видів спорту, сприяє розвитку лідерських якостей, комунікативних навичок та попереджає прояви девіантної поведінки [7, с. 78]. Регулярне відвідування гуртків забезпечує тривалий виховний вплив, що сприяє соціалізації та формуванню життєвих навичок. Варто зазначити, що в Україні діє система безоплатної позашкільної освіти, що актуально для дітей із сімей, які перебувають в складних життєвих обставинах. Відсутність

належного соціального виховання та позитивних моделей взаємодії може призвести до порушення емоційних контактів і засвоєння негативних соціальних ролей. Формування соціального здоров'я потребує комплексної роботи з дітьми, включаючи терапевтичні та корекційні заходи, арт- та ігрову терапію, тренінги тощо. Відповідну роль у цьому процесі відіграють заклади освіти та позашкільної освіти, які забезпечують соціально-педагогічний супровід розвитку особистості [6].

Суттєвим компонентом системи допомоги є гуманітарні програми міжнародних організацій. Наприклад, Фонд народонаселення ООН (UNFPA) реалізує в Україні комплексні заходи психосоціальної підтримки сімей, що поєднують медичні, соціальні та психологічні компоненти. Серед них – мобільні бригади, цифрові платформи («Аврора», «Не дрібниці»), молодіжні програми («Y.E.S», «MOLOresilience»), а також муніципальні системи реагування на випадки домашнього насильства. Важливим напрямом є підтримка відповідального батьківства через проєкти «ТатоHub» та «Щастя у 4 руки» [4].

Отже, ресурси громади, заклади освіти та позашкільної діяльності, а також міжнародні гуманітарні програми створюють комплексну систему підтримки дітей, які постраждали від війни. Вони забезпечують безпечне середовище, формують соціальне здоров'я, сприяють розвитку життєвих навичок та інтеграції у суспільство. Особливе значення має психосоціальна підтримка та соціальна реабілітація, що враховує потреби дітей як найбільш вразливої групи. Інтегрований підхід, який поєднує сімейну підтримку, ресурси громади, освітні можливості та міжнародні програми, є запорукою успішної адаптації та самореалізації дітей у післявоєнному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борсук М. Я., Логвиненко В. М. Сучасні підходи до реабілітації постраждалих від війни: соціальний аспект. Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції (21 лютого 2025 року) /упоряд. У. О. Цмоць. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. С. 81–82.
2. Давидюк Н. Психолого-педагогічні засади діяльності позашкільних навчальних закладів щодо формування ціннісних ставлень особистості. Нова педагогічна думка. 2016. № 4. С. 72–74.
3. Кияниця З. П., Петрочко Ж. В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч. Ч. І: Сучасні орієнтири та ключові технології. Київ: Обнова Компані, 2017. 256 с.
4. Логвиненко В. М., Великий Р. Г. Психосоціальна підтримка сімей як складова гуманітарних програм Фонду народонаселення ООН в Україні. Перспек-

тиви та інновації науки: журнал. 2026. № 3 (61). С. 3576–3587. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-3(61)-3576-3587
5. Логвиненко В. М., Грицанюк В. В., Костишин Е. І. Формування соціального здоров'я дітей, батьки яких перебувають в складних життєвих обставинах. Психологія та соціальна робота. 2021. Вип. 2 (54). С. 138–151. DOI: https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2(54).241393
6. Логвиненко В. М. Соціальне здоров'я дітей, які перебувають в складних життєвих обставинах. Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 22 квітня 2021 р.) / ред. кол.: Коляда Н. М. та ін. Умань: Візаві, 2021. С. 49–51.
7. Солдатенко І., Зінюк А. Спорт як вид самоактуалізації особистості. Габітус. 2020. Вип. 14. С. 76-80. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.11
8. Стандарти громадсько активної школи: розвиток громади : навч.-метод. посіб / за заг. ред. Л. І. Даниленко. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2014. 50 с.
9. Every child matters – GOV.UK. URL: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/272064/5860.pdf (дата звернення: 10.04.2026)
10. UNICEF. Child and Youth Friendly Municipality Initiative. URL: https://www.unicef.org/ukraine/child-friendly-municipalities-initiative. (дата звернення: 11.04.2026)

Анастасія Басок, Ольга Лозинська

ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ЯК МЕТОДУ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

У кризових ситуаціях, таких як пожежа, аварія, техногенна катастрофа чи обстріл, організм людини автоматично активує механізм виживання, відомий як реакція «бий або біжи» (fight or flight). Ця реакція контролюється симпатичною нервовою системою і супроводжується прискореним серцебиттям, підвищенням артеріального тиску, викидом адреналіну та зміною характеру дихання. Найчастіше дихання стає частим, поверхневим та неритмічним.

Саме дихальна система однією з перших реагує на стрес. При паніці людина може почати гіпервентиляцію – надто швидке дихання, яке порушує баланс кисню і вуглекислого газу в крові. Це викликає запаморочення, тремтіння, відчуття задухи, посилення тривоги й навіть дезорієнтацію. У таких умовах людина, яка не контролює власне дихання, може втратити здатність мислити логічно, швидко оцінювати ситуацію та приймати правильні рішення.

Особливо критично це для рятувальників, працівників екстрених служб та цивільних осіб у надзвичайних ситуаціях. У професіях ризику здатність зберігати самоконтроль часто прямо впливає на безпеку, ефективність дій і навіть життя.

Особливе значення в регуляції стресу має блукаючий нерв (Vagus nerve). Це один із головних нервів парасимпатичної нервової системи, який відповідає за процеси заспокоєння, відновлення та зниження фізіологічного напруження. Повільне, глибоке і контрольоване дихання стимулює блукаючий нерв, активуючи природні механізми зниження тривоги.

Саме тут проявляється так звана «магія» дихання: через свідомий контроль над дихальним ритмом людина може впливати на роботу автономної нервової системи. Дихальні вправи знижують активність симпатичної системи, яка відповідає за тривогу, мобілізацію та стресову реакцію, і водночас активують парасимпатичну систему, що відповідає за відновлення, спокій і стабілізацію стану.

Важливим є також баланс цих двох систем. У нормі вони мають працювати узгоджено: симпатична – мобілізує при загрозі, парасимпатична – повертає організм до стабільного стану після небезпеки. У кризових умовах цей баланс часто порушується, а дихальні вправи стають способом його відновлення.

Ще одним важливим аспектом є насичення мозку киснем. Правильне дихання покращує газообмін і сприяє ефективнішому постачанню кисню до префронтальної кори головного мозку – ділянки, що відповідає за аналіз ситуації, контроль емоцій, прийняття рішень і критичне мислення. Саме ця зона часто «відключається» при сильному стресі. Через контрольоване дихання людина буквально повертає собі здатність думати.

Отже, актуальність теми полягає в тому, що дихальні вправи є простим, доступним і науково обґрунтованим методом стабілізації емоційного стану, який може бути ефективним інструментом саморегуляції в умовах небезпеки.

Дихальні вправи – це техніки свідомого контролю ритму, глибини та темпу дихання, спрямовані на зниження рівня стресу, стабілізацію нервової системи та відновлення контролю над психоемоційним станом.

1. Техніка «Квадратне дихання».

Ця техніка широко використовується рятувальниками, військовими та спецпідрозділами. Принцип виконання: цикл повторюється 5–10 разів.Вдих – 4 секунди; затримка дихання – 4 секунди; видих – 4 се-

кунди; затримка – 4 секунди. Принцип дії: ритмічне дихання стабілізує серцевий ритм, знижує рівень адреналіну та активує парасимпатичну нервову систему. Мозок переключається з режиму паніки на режим концентрації. Переваги: швидко знижує тривогу, покращує увагу, допомагає зберігати контроль у небезпечній ситуації.

2. Техніка 4–6 (або подовжений видих).

Принцип виконання: повторювати 1–2 хвилини. Вдих – 4 секунди; повільний видих – 6 секунд. Принцип дії: подовжений видих стимулює блукаючий нерв, що знижує частоту серцевих скорочень і запускає механізми заспокоєння. Переваги: дуже проста техніка, працює навіть під час руху, швидко знижує паніку. Особливо ефективна під час евакуації, очікування допомоги чи дій під обстрілом.

3. Діафрагмальне (черевне) дихання.

Принцип виконання: при вдиху розширюється живіт, а не грудна клітка. Вдих – через ніс, повільний видих – через рот. Активує нижні відділи легень, покращує насичення крові киснем, знижує м'язове напруження та заспокоює нервову систему. Переваги: покращує оксигенацію (насичення крові киснем) мозку, знижує фізичні прояви стресу, підвищує витривалість. Це особливо важливо для рятувальників під час тривалого фізичного навантаження.

4. Техніка 4–7–8.

Принцип виконання: повторювати 4 цикли. Вдих – 4 секунди; затримка – 7 секунд; видих – 8 секунд. Принцип дії: уповільнює нервову активність, зменшує тривогу, допомагає відновити самоконтроль. Переваги: ефективна при гострому стресі, допомагає при сильному емоційному збудженні, швидко стабілізує психоемоційний стан.

Головна перевага дихальних вправ полягає в тому, що цей інструмент завжди «з собою». Для виконання дихальних вправ не потрібні прилади, медикаменти чи спеціальні умови. Ефект часто відчувається вже через 1–2 хвилини: зменшується тривога, стабілізується пульс, відновлюється концентрація. Рятувальник може застосовувати техніки без припинення роботи – під час оцінки обстановки, руху, евакуації або виконання завдань. Контроль дихання допомагає зберегти здатність: мислити логічно, швидко аналізувати ризики, приймати рішення в екстремальних умовах. Регулярне використання дихальних технік знижує ризик: хронічного стресу, емоційного вигорання. посттравматичних реакцій.

Таким чином, дихальні вправи є простим, ефективним і науково обґрунтованим методом стабілізації емоційного стану в кризових си-

туаціях. Через контроль дихання людина може впливати на нервову систему, знижувати рівень паніки, відновлювати самоконтроль та зберігати здатність діяти раціонально. Для професій ризику дихальні техніки є не просто допоміжним методом, а базовою навичкою психологічної гігієни. Вони допомагають не лише в момент небезпеки, а й у профілактиці хронічного стресу та професійного виснаження.

Студенти-рятувальники повинні вивчати дихальні вправи, тому що в майбутній професійній діяльності вони працюватимуть в умовах високого психоемоційного навантаження. Уміння стабілізувати власний стан може підвищити ефективність дій, зменшити ризик помилок і сприяти збереженню життя – як власного, так і постраждалих, тому що дихальні вправи – це не просто спосіб заспокоїтись, а важливий інструмент професійної підготовки рятувальника.

Анастасія Боднар, Роман Яремко

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД

Наша країна та її громадяни пережили багато трагічних і травматичних подій: Голодомор, події Майдану, COVID-19, війну 2014 року та повномасштабне вторгнення 2022-го. Такі випробування мали руйнівний вплив на суспільство й часто спричиняли психологічні травми з високим рівнем стресу, тривогою та навіть фізичними реакціями. Нерідко це призводило до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи депресії. Тому людина, опинившись у таких обставинах, змушена докладати значних зусиль, аби впоратися з наслідками.

Феномен посттравматичного зростання (далі - ПТЗ) є надзвичайно актуальним для України. Війна, окупація, втрата близьких, полон, незаконні депортації, внутрішнє переміщення та інші події залишили глибокий слід у психіці мільйонів людей. У цих умовах постає потреба у підтримці, зціленні та пошуку внутрішніх ресурсів. ПТЗ розглядається як процес позитивних змін, які відбуваються з особистістю після травматичних переживань. Його особливість полягає у тому, що людина не просто долає кризу, а й знаходить у собі сили переосмислити життя, вибудувати нові пріоритети та набути глибшого розуміння власного досвіду.

Ідея ПТЗ сформувалася відносно недавно, хоча її корені сягають філософських і релігійних вчень, які розглядали страждання як мож-

ливість для самовдосконалення. Сучасне наукове розуміння виникло у XX столітті [3]. Детально феномен описали Р. Тедесчі та Л. Калхун у 1995 році, вивчаючи реакції людей на природні катастрофи, тяжкі хвороби, втрату близьких і військові конфлікти. Вони визначили ПТЗ як позитивні зміни в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах після травматичних подій. Водночас для його формування потрібні умови: підтримка оточення, готовність до змін і здатність адаптуватися до нової реальності [1].

Р. Тедескі та Л. Келхаун виділяють три виміри ПТЗ:

1. **Зростання у стосунках** – посилення цінності спілкування, співчуття та підтримки.

2. **Погляд на себе** – розвиток почуття сили, самооцінки та потенціалу.

3. **Життєва філософія** – вдячність, переоцінка пріоритетів, новий сенс життя.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – психологічний феномен позитивних змін після сильного стресу або травми. Воно полягає не лише у відновленні, а й у трансформації особистості: формуванні нових цінностей, переосмисленні життя та виробленні ефективних стратегій адаптації. Це дозволяє не просто повернутися до колишнього стану, а знайти новий сенс, встановити пріоритети та отримати важливі уроки. Водночас цей процес не є універсальним – не всі пережившi травму проходять шлях до таких змін [3].

Сучасні дослідження показують, що посттравматичне зростання є тривалим процесом. D. Malinak, M. Holt і V. Patterson (1979) аналізували реакції дорослих через два роки після втрати батьків. Респонденти відзначали емоційне зростання: усвідомлення цінності батьків і сенсу життя, а близькі стосунки стали тіснішими для половини учасників. Після втрати близьких людина проходить «роботу горя», і лише з часом більшість досягає позитивних змін. Наприклад, британський психолог S. Joseph досліджував постраждалих катастрофи порому, де загинуло 193 людини «Herald of Free Enterprise» (1987). Через три роки 46% респондентів мали гірші погляди на життя, а 43% — покращені [6].

Формування посттравматичного зростання залежить не лише від сили самої події, а й від індивідуальних особливостей людини. Серед найважливіших чинників виділяють: екстраверсію та відкритість досвіду; оптимізм та позитивний настрій; копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності). Важливим ресурсом психологічної стійкості виступає також життєздатність – особливий стан свідомості, що характеризується відчут-

тям психічної та фізичної енергії, переживанням щастя і задоволення від життя. У недавніх дослідженнях O. Kokun (2023) встановлено, що серед особистісних ресурсів, які сприяють зростанню цивільного населення України в перші місяці після початку повномасштабного вторгнення в 2022 році, можна виділити такі якості, як самоефективність та готовність приймати виклики. Аналіз ряду досліджень за період з 1998 до 2019 року, які стосуються особистісних, процесуальних і соціальних аспектів посттравматичного зростання, дозволив виділити ключові ресурси для розвитку [5]:

«Когнітивне залучення» та «когнітивна обробка». Після травми запускається процес «реконструкції», коли людина знову й знову осмислює подію, намагаючись надати їй значення. Це явище називають «когнітивним залученням». Зазвичай люди прагнуть «когнітивно визначитися» у двох аспектах: зрозуміти причини того, що сталося («Чому це відбулося?»); усвідомити наслідки («Яке значення ця подія має для мого життя?»). Такий процес є «когнітивною обробкою» і тісно пов'язаний із вищим рівнем ПТЗ. На цьому етапі людина усвідомлює, що частина цілей стала недосяжною, а певні переконання вже не відповідають новій реальності. Такі переосмислення створюють умови для формування нових життєвих орієнтирів. Цей процес може тривати роками й не завжди завершується позитивними змінами, адже він значною мірою залежить від індивідуальних особливостей.

Обмін досвідом та надання соціальної підтримки здатні значно сприяти когнітивному залученню та обробці травматичних подій. Обмін досвідом і соціальна підтримка сприяють когнітивному залученню та обробці травматичних подій. Відкритий діалог у підтримуючому середовищі знижує ризик депресії й підсилює посттравматичне зростання. Особливо важливим є спілкування з людьми зі схожим досвідом, що створює відчуття взаєморозуміння. Наявність партнера на шляху зростання додатково підсилює ефективність цього процесу.

Копінг-стратегії. Копінг-стратегії відіграють ключову роль у посттравматичному зростанні, адже допомагають позитивніше сприймати складні ситуації, впливають на поведінку, зміцнюють адаптацію та дозволяють надавати значення подіям. Дослідники відзначають важливість стратегій пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки, прийняття відповідальності та планування. Водночас інші автори наголошують і на значенні втечі та адаптації, хоча їхній ефект проявляється у специфічних випадках. Наприклад, серед батьків, які втратили дитину, переважає копінг втечі як спосіб збереження стабільно-

сті, тоді як у ветеранів, що пережили полон, часто простежується стратегія адаптації, тісно пов’язана з їхнім психічним здоров’ям.

Соціально-демографічні характеристики. Стать. Дослідження показують, що жінки частіше демонструють вищий рівень посттравматичного зростання, ніж чоловіки, що пов’язують з їхньою схильністю відкрито ділитися досвідом. Водночас деякі автори вважають, що стать не впливає на виразність ПТЗ. Освіта. Рівень освіти позитивно пов’язаний із ПТЗ: люди з вищою освітою мають більше ресурсів для подолання стресу. Додатковими чинниками виступають хобі та групи підтримки, які допомагають адаптації. Релігійні аспекти. Переосмисленню досвіду сприяють духовні практики: регулярні молитви чи ритуали допомагають легше долати травму, і в таких людей ПТЗ виражене сильніше, ніж у тих, хто не практикує релігійної рефлексії. Релігійні аспекти. Ряд дослідників пов’язує переосмислення травматичного досвіду з релігійними та духовними практиками. Встановлено, що щоденне виконання молитов або інших духовних ритуалів сприяє успішнішому подоланню наслідків травми. У таких людей простежується сильніше вираження всіх аспектів посттравматичного зростання, ніж у тих, хто не практикує релігійну рефлексію чи молитви [4].

Теоретичний аналіз показав, що посттравматичне зростання є багатогранним процесом, що залежить від особистісних характеристик та соціального середовища. Воно відображає здатність трансформувати кризу у ресурс розвитку, де ключову роль відіграють підтримка, обмін досвідом і духовні практики. ПТЗ не виникає автоматично, а потребує часу та внутрішньої роботи. Для українського суспільства воно може стати основою психологічної стійкості й колективного відновлення, сприяючи формуванню нових цінностей та позитивної перспективи розвитку країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дьоміна Т. В. Посттравматичний стресовий розлад: патопсихологічні аспекти та психологічна реабілітація. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2016. 312 с.
2. Смирнова В. Р., Яремко Р. Я. Сучасні психотерапевтичні методи в роботі з психологічною травмою та посттравматичним стресовим розладом. Особистість в екстремальних умовах: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. С.84–87.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: метод. посіб. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
5. Joseph S. What Doesn't Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth. Basic Books. New York, 2012. Vol. 25. № 11. P. 816–819.
6. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of Traumatic Stress. 2004. № 17 (1). P. 11–21.

Тарас Васильків, Володимир Слободяник

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Особистість в екстремальних умовах є центральною для психології діяльності та психології праці. Вона охоплює здатність людини зберігати ефективність та психічне здоров'я під впливом потужних стресів [3]. В умовах тривалої військової агресії проблема психологічного відновлення особистості стає критичною: за оцінками експертів, близько 15 мільйонів українців потребуватимуть допомоги для подолання наслідків стресу [6]. Травматичний досвід руйнує цілісність особистості, що вимагає впровадження новітніх методів реабілітації, адаптованих до екстремальних умов [5].

Екстремальні обставини висувають до психіки людини вимоги, які перевищують її звичні адаптаційні можливості. Основними чинниками впливу є загроза життю, дефіцит часу, висока відповідальність та невизначеність ситуації [3]. Тому важливим є аналіз ефективних стратегій психологічної підтримки та стабілізації осіб, які пережили травматичні події [2]. Ключовими чинниками стійкості особистості є життєстійкість, психологічна готовність та копінг-стратегії [1].

Життєстійкість – це система переконань про себе та світ, що допомагає перетворювати стресові події на можливості для розвитку. Людина не замикається у своєму горі, наприклад: «Я частина великої спільноти, яка бореться» [1].

Психологічна готовність – поєднання професійних навичок та емоційно-вольової саморегуляції. Це здатність дотримуватися режиму дня (вчасно їсти, рухатися), навіть коли навколишній світ руйнується [3].

Копінг-стратегії — свідомі зусилля, спрямовані на подолання стресу: «Мені страшно, але я перевірю запаси води, а потім зателефоную мамі» [2].

Згідно із законом Єркеса-Додсона, для кожної людини існує оптимальний рівень стресу, за якого продуктивність є максимальною. В екстремальних умовах важливо не допустити переходу цього порогу в зону дистресу, що призводить до дезорганізації поведінки [5]. Психологічна реабілітація сьогодні розглядається як багаторівневий процес, що починається з першої психологічної допомоги (ППД) [8]. Ключовими етапами ППД є встановлення безпечного контакту та захист від ретравматизації.

Одним із найефективніших методів опрацювання травми є психоедукація — надання знань про природу травми, що допомагає усвідомити реакції як «нормальну відповідь на ненормальні події» [9]. В сучасній практиці активно використовуються техніка «керованого згадування» та методи когнітивної реструктуризації [8]. Важливим компонентом відновлення є розвиток резильєнтності та посттравматичного зростання [4]. Новітні дослідження 2025–2026 років підкреслюють ефективність VR-технологій для стабілізації військовослужбовців та групових форматів підтримки для цивільних у прифронтових зонах [7].

Висновки. Процес життєдіяльності в екстремальних умовах базується на системі адаптації, яка, згідно з концепцією Г. Сельє, проходить фази тривоги, резистентності та виснаження [5]. Проте стрес не завжди є деструктивним. Кризові ситуації можуть запустити механізми посттравматичного зростання, стаючи стимулом для переоцінки цінностей [4].

Центральною ланкою успішного переходу від стресу до розвитку є саморегуляція — контроль емоційних станів через дихальні вправи або ідеомоторне тренування [1]. Ефективна реабілітація має бути комплексною, поєднуючи техніки майндфулнес із професійною терапевтичною підтримкою [9]. Це дозволяє мінімізувати ризик ПТСР та забезпечити успішну соціальну адаптацію [8].

ЛІТЕРАТУРА

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стійкості особистості у стресових ситуаціях: навч. посіб. Київ: Ніка-Центр, 2017. 512 с.
2. Особистість у стресових ситуаціях : навч. посіб. / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Каравела, 2018. 460 с.
3. Психологія діяльності в особливих умовах: підручник / О. Ф. Хміляр та ін. Львів: НАСВ, 2019. 354 с.
4. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості в умовах воєнного стану. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. Т. 4. №2. С. 1–10. DOI: https://doi.org/10.37312/2707-305X-2022-4-2-1.

5. Швалб Ю. М. Екстремальна психологія: підручник. Київ: Основа, 2020. 416 с.
6. Програма «Психосоціальна підтримка в Україні» PRO_MentalHealth. URL: https://solidarityfund.org.ua.
7. Психологічне відновлення військовослужбовців: як VR-технології допомагають знайти внутрішню рівновагу. АрміяInform. 2026. URL: https://armyinform.com.ua.
8. Уніфікований клінічний протокол «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад». Health-ua. 2025. URL: https://www.dec.gov.ua/mtd/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad
9. Фабрічева М. Методики роботи з травматичним досвідом. URL: https://www.fabricheva.com.ua.

Владислав Воробець
науковий керівник – Оксана Пилипець

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ ВІДНОВЛЕННЯ

У сучасному глобалізованому світі, де стабільність дедалі частіше стає ілюзорною, проблема психологічної травматизації набула ознак справжньої епідемії. Глобальна нестабільність, воєнні конфлікти та техногенні катастрофи формують новий тип суспільного досвіду, де травма перестає бути поодиноким випадком і стає частиною колективної реальності. Важливо розуміти, що травма – це не просто подія, яка залишилася в хронологічному минулому, а стійка, часто незворотна зміна у функціонуванні всієї психосоматичної системи людини. Як зазначає Дж. Герман [2], травматичні події мають руйнівну силу, що в першу чергу б’є по зв’язках особистості з її оточенням. Вона знищує базову віру в справедливість світобудови та фундаментальне почуття безпеки, без якого нормальне існування стає неможливим. Саме тому актуальність комплексного дослідження цієї проблеми полягає у необхідності створення такої системи реабілітації, яка б не обмежувалася лише розмовами, а враховувала глибокі соматичні зміни, що буквально прошивають тіло людини.

Тривалий час психологічна думка зосереджувалася на вербалізації досвіду, проте останні десятиліття, завдяки проривам у нейробіології, змінили цей вектор. Дослідження Б. ван дер Колка [1] довели, що травма «закарбовується» у підкіркових структурах мозку, оминаючи

логічні центри. Це пояснює, чому травмована людина залишається надчутливою до тригерів, навіть коли її раціональний розум каже, що небезпеки немає. П. Левін [4] доповнює цю картину розумінням травми як «застиглої енергії» – незавершеного біологічного процесу, який вимагає фізичної розрядки через тілесно орієнтовані практики. У цей контекст органічно вписується метод EMDR Ф. Шапіро [5], який дозволив поєднати фізіологію та когнітивну сферу, забезпечуючи швидку переробку спогадів через стимуляцію природних механізмів мозку.

Процес реабілітації за своєю суттю є динамічним і багатошаровим, де кожен крок є фундаментом для наступного. Все починається з діагностично-пропедевтичного етапу, де першочерговим завданням фахівця є не просто фіксація симптомів, а вивчення індивідуальної резилієнтності людини. За М. Корольчуком [3], саме ця внутрішня здатність до відновлення діє як психологічний буфер, що пом'якшує дію стресу та визначає швидкість адаптації до нових умов життя. Розуміння того, наскільки міцним є цей заслін, дозволяє фахівцю вибудувати стратегію, яка не зруйнує пацієнта, а підтримає його власні ресурси.

Коли діагностику завершено, робота фокусується на стабілізації та опануванні симптомів. Це критична фаза, де людина вчиться заново керувати власним станом. Використання технік «дихання за квадратом», м'язової релаксації та заземлення спрямоване на розширення так званого «вікна толерантності» – діапазону емоційної інтенсивності, в якому особистість здатна залишатися функціональною. Важливо підкреслити, що без досягнення цієї стабільності будь-які спроби зануритися в опрацювання травми є професійною помилкою, оскільки вони неминуче ведуть до ретравматизації. Тільки після того, як пацієнт здобуває контроль над своїми фізіологічними реакціями, починається етап безпосередньої когнітивно-емоційної переробки.

На цьому етапі застосовується експозиція та десенсибілізація, де метод EMDR [5] виступає ключовим інструментом. Завдяки білатеральній стимуляції мозок отримує можливість перемістити «застряглий» спогад із короткочасної емоційної пам'яті до довготривалої декларативної пам'яті. Таким чином, подія стає частиною біографії — важкою, але такою, що вже завершилася. Паралельно з цим ведеться клопітка робота над трансформацією когнітивних викривлень, де переконання у власній нікчемності чи ворожості світу поступово замінюються на більш адаптивні установки.

Проте позбавлення від симптомів (нічних жахів чи флешбеків) ще не означає повного одужання. Справжнє завершення реабілітації

відбувається на етапі екзистенційної реінтеграції. Травма завжди приносить із собою кризу сенсу. Відновлення передбачає не повернення до того стану, що був «до», а інтеграцію пережитого досвіду в нову ідентичність. Це шлях до посттравматичного зростання, коли особистість, пройшовши крізь випробування, віднайшла в собі приховані ресурси та змінила життєві пріоритети. У цьому процесі неоціненну роль відіграє соціальний капітал. Людина за своєю природою є істотою соціальною, а травма ізолює її, створюючи стіну «іншості». Групова терапія та спільноти взаємодопомоги дозволяють зруйнувати цю ізоляцію, даючи можливість розділити біль з тими, хто розуміє його без зайвих слів, що діє терапевтично і нівелює почуття самотності.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що ефективна психологічна підтримка має бути мультимодальною та суворо етапною. Вона повинна одночасно працювати з тілом [1], яке «веде лік» кожній травмі, з когнітивними структурами та з екзистенційним запитом на пошук нових сенсів. Подальші дослідження в цьому напрямку мають зосередитися на створенні специфічних протоколів для різних груп населення, зокрема ветеранів та цивільних, оскільки їхній досвід має різне соціальне забарвлення та вимагає особливого культурного контексту для остаточного зцілення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ван дер КолкБ. Тіло веде лік: як лишити травму в минулому: пер. з англ. Київ: Vivat, 2022. 624 с.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: пер. з англ. Львів: Видавництво Старого Лева, 2023. 416 с.
3. Корольчук М. С., Корольчук В. В. Психологія стресостійкості особистості: навч. посібник. Київ: КНУТД, 2020. 250 с.
4. Левін П. Зцілення від травми. Теоретична та практична модель. Київ: Видавець О. Терещенко, 2018. 192 с.
5. Шапіро Ф. Психотерапія емоційних травм за допомогою рухів очей (EMDR). Том 1: Основні принципи. Київ: Науковий світ, 2023. 448 с.

Іван Гаращук, Тетяна Григоренко

СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНІСТЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проблема розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) у сучасних умовах привертає значну увагу науковців різних галузей. В Україні дослідження переважно зосереджені на дитячому та підлітковому віці, що зумовлено необхідністю своєчасного виявлення порушень розвитку та створення умов для ефективної соціальної адаптації дітей [1].

У сучасній науковій літературі фізична активність розглядається як один із дієвих немедикаментозних засобів корекції проявів РДУГ. Доведено, що регулярні фізичні вправи позитивно впливають на поведінку дітей, сприяють зниженню імпульсивності, покращенню концентрації уваги та розвитку навичок соціальної взаємодії [4; 5; 6]. Крім того, рухова активність активізує роботу префронтальної кори головного мозку, що пов’язано з удосконаленням інгібіторного контролю та когнітивної гнучкості.

Поряд із традиційними підходами до корекції РДУГ, у наукових дослідженнях розглядаються й інноваційні методи, зокрема нейрофідбек (EEG-біоуправління), за даними А. Погоріленка, дає можливість формувати навички саморегуляції шляхом свідомого контролю мозкової активності [2, с. 142].

Важливим напрямом роботи є рання діагностика проявів гіперактивності. Як зазначають Л. Чопик і М. Мусієнко, своєчасне виявлення РДУГ у дітей старшого дошкільного віку сприяє їх кращій підготовці до навчання в школі та полегшує процес соціальної адаптації [3, с. 192].

У процесі соціальної реабілітації доцільно використовувати різноманітні засоби фізичної культури, зокрема рухливі ігри, координаційні вправи та релаксаційні техніки. Їх застосування сприяє розвитку самоконтролю, покращенню комунікативних навичок і зниженню рівня психоемоційного напруження, що є важливим для успішної взаємодії дитини з оточенням [4; 5].

Отже, РДУГ залишається актуальною проблемою, яка потребує комплексного підходу до вирішення. Використання засобів фізичної культури у поєднанні з сучасними психотехнологіями створює сприятливі умови для розвитку когнітивної, емоційної та соціальної сфер дитини. Такий підхід сприяє не лише корекції поведінкових проявів,

а й підвищує рівень соціальної адаптації дітей із РДУГ у повсякденному житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грись А., Чепелєва Н., Ткачук Т., Тьор Л. Адаптаційний потенціал осіб дорослого віку з розладом дефіциту уваги/гіперактивності (РДУГ). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 471–494. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/202
2. Погоріленко А. Основи сучасних психотехнологій : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Київ: НАВС, 2025. 192 с.
3. Чопик Л., Мусієнко М. Особливості прояву розладу дефіциту уваги з гіперактивністю у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. Вип. 5. С. 190–195.
4. Seiffer B., Hautzinger M., Ulrich R., Wolf S. The Efficacy of Physical Activity for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal Atten Disord. 2022. № 26 (5). P. 656–673. DOI: https://doi.org/10.1177/10870547211017982
5. Martín-Rodríguez A., Herrero-Roldán S., Clemente-Suárez V. J. The Role of Physical Activity in ADHD Management: Diagnostic, Digital and Non-Digital Interventions, and Lifespan Considerations. Children (Basel). 2025. № 12 (3). Art. № 338. DOI: https://doi.org/10.3390/children12030338
6. Jensen M.-L. et al. Physical activity for children with ADHD: systematic review protocol. *BMJ Open*. 2024. № 14. Art. №e093241. DOI: https://doi.org/ Jensen M.-L. et al. Physical activity for children with ADHD: systematic review protocol. *BMJ Open*. 2024.10.1136/bmjopen-2024-093241

Артем Жиговець, Юлія Крижанівська

ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Сучасна архітектура глобального інформаційного простору докорінно змінила ландшафт війни та процесів повоєнного відновлення особистості. Сьогодні військовослужбовець, перебуваючи на лінії бойового зіткнення чи виконуючи завдання з охорони державного кордону, залишається інтегрованим у безперервний потік цифрової комунікації. Ця «інформаційна включеність» створює унікальну ситуацію, коли бойова травма та процес її реабілітації протікають не в ізольованому клінічному чи рекреаційному середовищі, а під постійним

тиском медіанаративів. Засоби масової інформації сьогодні виступають не просто ретрансляторами подій, а активними архітекторами внутрішнього стану комбатанта, що вимагає глибокого психологічного аналізу їхнього впливу на ментальне здоров'я захисників.

Особливе місце в структурі цього впливу посідає проблема сприйняття інформації особистістю, яка вже має травматичний досвід. Для військовослужбовця, чия психіка зазнала впливу екстремальних факторів, медіаконтент перестає бути нейтральним фоном. Специфічні візуальні образи, звукові ефекти або навіть певна лексика у новинах можуть виступати потужними тригерами, що провокують ретравматизацію. У медіапсихології цей процес описується як формування «вторинної травми», коли повторне переживання жаху бойових дій відбувається через екран смартфона, поглиблюючи вже наявні симптоми дистресу та ускладнюючи шлях до психологічного одужання [3, с. 42–44].

Процес реабілітації суттєво детермінується рівнем професійного вигорання, яке серед військовослужбовців, зокрема прикордонників, часто передує або супроводжує травматизацію. Виснаження емоційних ресурсів призводить до того, що особистість втрачає захисні бар'єри проти деструктивного інформаційного впливу. У таких умовах медіа стають не джерелом підтримки, а чинником поглиблення апатії та деперсоналізації, що робить профілактику вигорання невід'ємною частиною медіагігієни у військовій сфері [2, с. 115–117].

Центральним вектором успішної реабілітації є динаміка військового самоприйняття. Це складний процес інтеграції бойового досвіду, поранень або втрат у цілісну структуру «Я». Проте медіа-простір часто пропонує викривлені дзеркала для цього процесу. З одного боку, ми бачимо надмірну героїзацію, яка створює недосяжний ідеал, з іншого – образ жертви, що потребує лише жалю. Жоден із цих полюсів не корелює з реальним досвідом військовослужбовця, що породжує відчуття відчуженості. Невідповідність власного внутрішнього стану тим образам, які тиражують медіа, може серйозно гальмувати формування здорової ідентичності та прийняття свого минулого як цінного, хоч і болючого досвіду [6, с. 88–90].

Важливо також звернути увагу на феномен «медійної стигматизації». У суспільних дискусіях, що розгортаються на шпальтах ЗМІ, нерідко виникають наративи, які підсвідомо знецінюють процес звернення військовослужбовців по психологічну допомогу. Стереотипи про те, що «справжні воїни не плачуть» або що психологічні травми є ознакою слабкості, часто підкріплюються некоректними висловлю-

ваннями публічних осіб або медійними заголовками. Це змушує ветеранів приховувати свій стан, уникати реабілітаційних центрів і загалом формує деструктивну установку щодо компенсації за погіршення здоров'я, що в міжнародній практиці описується як бар'єр «сорому за травму» [7, с. 210–212].

Роль журналістської етики в цьому контексті є визначальною. Кожне інтерв'ю з пораненим, кожен репортаж із поховання чи сюжет про полонених має проходити через фільтр «не нашкодь». Некоректні запитання журналістів, спрямовані на видобування емоційних деталей, можуть зруйнувати тижні роботи психолога. Навпаки, професійне висвітлення історій успішного відновлення, акцент на резильєнтності (життєстійкості) та нормалізація психологічної підтримки з боку медіа можуть стати потужним терапевтичним інструментом, що полегшує соціальну реінтеграцію [4, с. 25; 5, с. 12].

Одним із практичних шляхів мінімізації негативного впливу ЗМІ є впровадження програм медіаграмотності безпосередньо в систему підготовки та реабілітації військовослужбовців. Розуміння того, як працюють алгоритми соціальних мереж, як розпізнати маніпуляцію та як ідентифікувати власні емоційні тригери, є такою ж важливою навичкою, як і володіння зброєю. «Цифровий детокс» та свідоме обмеження споживання контенту в періоди загострення психологічного стану дозволяють зберегти когнітивний ресурс для внутрішньої роботи над травмою [1, с. 14–16].

Дослідження показують, що залучення самих військовослужбовців до створення контенту – так звана медіатворчість – може мати виражений реабілітаційний ефект. Коли ветеран чи діючий боєць сам описує свій досвід, він переходить із ролі об'єкта впливу в роль суб'єкта, що дає йому відчуття контролю над власною історією. Це сприяє подоланню почуття безпорадності та стимулює пошук нових смислів життя після травми. Медіа, у цьому сенсі, можуть стати майданчиком для суспільного діалогу, де голос військового звучить автентично, без посередників і викривлень [6, с. 142].

Підсумовуючи, слід констатувати, що вплив засобів масової інформації на психологічний стан військовослужбовців є комплексним і неоднозначним процесом. У ситуаціях травматичного досвіду медіапростір виступає як фактор ризику, що посилює симптоми дистресу через механізми вторинної травматизації та соціальної стигматизації. Проте, при системному підході до медіагігієни та дотриманні етичних стандартів журналістики, він може бути перетворений на потужний

ресурс реабілітації. Успішне відновлення захисника сьогодні неможливе без врахування медіа-фактору, що вимагає тісної співпраці психологів, командирів та фахівців з комунікацій задля створення безпечного та підтримуючого інформаційного середовища для тих, хто пройшов через випробування війною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Порадник «Медіаграмотність. Практичні поради військовослужбовцям Збройних Сил України» / Упр. стратег. комунікацій Апарату Головнокомандувача ЗСУ. Київ, 2021. 30 с.
2. Медіатворчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі: зб. наук. праць / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України; уклад. Ю. С. Чаплінська. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
3. Найдьонова Л.А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу: підручник. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
4. Посібник з журналістської етики / А. Куликов, Л. Кузьменко, М. Дворовий, Д. Дуцик, Л. Кущ. Київ: Комісія з журналістської етики, 2023. 129 с.
5. Рекомендації Комісії з журналістської етики про висвітлення поховань українських військових. Комісія з журналістської етики: [сайт]. 2024. 25 черв. URL: https://cje.org.ua/
6. Череповська Н. І., Дідик Н. Ф. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: практ. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
7. Hooyer K. The «Trauma Pitch»: How stigma emerges for Iraq and Afghanistan veterans seeking disability compensation. PLOS ONE. 2022. Vol. 17. No 4. URL: https://doi.org/10.1101/2022.04.11.22273710.

Анастасія Ілляшенко, Тетяна Григоренко

СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА СТИГМАТИЗАЦІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ ЛГБТ ОСІБ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Соціальна профілактика стигматизації та дискримінації ЛГБТ-осіб у молодіжному середовищі є важливим напрямом сучасної соціальної роботи, спрямованим на формування інклюзивного та безпечного суспільства. В умовах трансформації соціальних відносин актуалізується проблема подолання упереджень і стереотипів, що впливають на якість життя представників ЛГБТ-спільноти. Важливим елементом є система соціальних послуг, яка включає діяльність центрів соціальних служб, кризових центрів і спеціалізованих притулків. Такі установи надають комплексну допомогу, що охоплює психологічну підтримку, соціальний супровід і правовий захист [1; 2; 3].

Суттєву роль у формуванні ефективних моделей підтримки відіграє міжнародний досвід. Зокрема, практики інклюзивних соціальних послуг, описані в дослідженнях зарубіжних авторів, демонструють важливість комплексного підходу, що поєднує соціальну, психологічну та правову допомогу [6]. В Україні важливу роль у підтримці ЛГБТ-спільноти відіграють громадські організації, які компенсують обмежені можливості державних інституцій. Їх діяльність охоплює надання психологічної та юридичної допомоги, організацію груп взаємопідтримки, реалізацію освітніх програм і проведення інформаційних кампаній [4; 5; 7]. Завдяки цьому формується безпечне середовище, що сприяє зниженню рівня стигматизації та дискримінації. Разом з тим система соціального захисту в Україні потребує подальшого вдосконалення. Серед основних проблем можна виділити недостатній рівень підготовки фахівців до роботи з ЛГБТ-особами, обмежений доступ до соціальних послуг та наявність інституційних бар'єрів. Це зумовлює необхідність впровадження гендерно-чутливого підходу в соціальній роботі, який передбачає врахування різноманіття гендерних ідентичностей і сексуальних орієнтацій [1].

Важливим напрямом профілактики дискримінації є підвищення професійної компетентності соціальних працівників. Це включає розвиток навичок недискримінаційної комунікації, усвідомлення власних упереджень та здатність забезпечувати рівний доступ до послуг для всіх отримувачів соціальних послуг. Ефективною також є міжсекторальна співпраця, яка об'єднує зусилля державних установ, громадських організацій і фахівців різних галузей для надання комплексної допомоги [1].

Отже, соціальна підтримка виступає ключовим чинником подолання стигматизації та дискримінації ЛГБТ-осіб у молодіжному середовищі. Її ефективність залежить від розвитку інклюзивних соціальних інституцій, підвищення професійної компетентності фахівців та активної участі громадських організацій. Комплексний підхід до реалізації соціальної політики сприятиме формуванню толерантного суспільства та забезпеченню рівних можливостей для всіх його членів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Соціальні послуги в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку: аналіт. звіт / Міністерство соціальної політики України. Київ, 2021. 58 с.
2. Ла Страда – Україна. Протидія насильству та підтримка постраждалих: метод. рек. Київ, 2020. 206 с.
3. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. Київ, 2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2671-19

4. КиївПрайд. Звіти та аналітичні матеріали діяльності організації. Київ, 2022. URL: https://kyivpride.org/
5. Гей-альянс Україна. Річний звіт. Київ, 2021. URL: https://upogau.org/
6. Nash C., Browne K. Best practice for LGBTQ inclusive services. London: Routledge, 2019. 130 p.
7. Insight LGBTQ NGO. Annual Report 2022. Kyiv, 2023. URL: https://www.insight-ukraine.org/en/news/report-2023/

Денис Капустинський, Вікторія Боднарчук

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

У сучасних соціальних реаліях, позначених тривалими кризовими процесами, воєнними подіями та зростанням психологічного навантаження, проблема збереження психічного здоров'я та стійкості особистості набуває особливої актуальності. У цьому контексті резильєнтність постає як інтегративна характеристика, що відображає здатність індивіда ефективно адаптуватися до умов хронічного стресу, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після пережитих труднощів.

Водночас дедалі більшої уваги в науковому дискурсі набуває феномен соціальної підтримки як одного з ключових зовнішніх ресурсів, що опосередковує процеси подолання стресу та сприяє зміцненню адаптаційного потенціалу особистості. Соціальна підтримка, яка охоплює емоційні, інструментальні та інформаційні аспекти міжособистісної взаємодії, виступає важливим чинником формування відчуття безпеки, приналежності та впевненості у власних можливостях. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження її ролі як чинника резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу воєнного стану, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Війна в Україні стала безпрецедентним викликом для психічного здоров'я нації, зануривши мільйони людей у стан хронічного стресу, який триває роками. У таких умовах ключовим поняттям стає резильєнтність – динамічна здатність особистості зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до критичних змін та не просто виживати, а відновлюватися після травматичних подій. Соціальна підтримка при цьому виступає не просто допоміжним зовнішнім ресурсом, а фунда-

ментальним чинником, що визначає траєкторію подолання стресу та запобігання психологічній деградації [1].

Резильєнтність не є вродженою, статичною рисою характеру; це складний процес, який підживлюється постійною взаємодією індивіда з його соціальним оточенням. В умовах війни, коли звичні структури безпеки – дім, робота, стабільність – руйнуються, саме соціальні зв'язки стають тим «амортизатором», який пом'якшує удар по психіці. Сучасні дослідження підтверджують, що рівень сприйнятої соціальної підтримки є сильнішим предиктором психічного здоров'я, ніж навіть інтенсивність самого травматичного впливу [2].

Соціальну підтримку в контексті українського досвіду слід розглядати як багатовимірну систему. Першим і найбільш очевидним рівнем є емоційна підтримка. Вона полягає у можливості розділити страх, біль та гнів з іншими людьми, які переживають схожий досвід. Відчуття приналежності до спільноти («я не один у цьому») критично знижує рівень соціальної ізоляції, яка в психології вважається одним із найбільш руйнівних факторів для особистості під час тривалих криз [3].

Другим рівнем є інструментальна або практична підтримка. Це конкретна допомога: надання прихистку, фінансові ресурси, логістика евакуації або волонтерське забезпечення медикаментами. Під час війни цей вид підтримки безпосередньо впливає на базовий рівень безпеки за пірамідою потреб, дозволяючи психіці особистості переключитися з режиму «виживання за будь-яку ціну» на режим «адаптації до нових умов». Без задоволення цих потреб розвиток резильєнтності практично неможливий, оскільки когнітивні ресурси мозку блокуються реакцією на пряму загрозу життю [4].

Третій аспект – інформаційна підтримка. В умовах «туману війни» та високої невизначеності чіткі алгоритми дій стають рятівними. Знання про те, де знайти безпечне місце, як отримати правову допомогу або як надати першу психологічну допомогу дитині, структурує внутрішній хаос індивіда. Це знижує когнітивне навантаження та допомагає людині повернути відчуття суб'єктності – контролю над власним життям, що є наріжним каменем стійкості [1].

Унікальною особливістю української резильєнтності став феномен «горизонтальної довіри». Масштабний волонтерський рух та згуртованість локальних громад (територіальних, професійних, цифрових) створили унікальну екосистему підтримки, яка функціонує паралельно з державними інституціями. Коли формальні структури не встига-

ли реагувати на динамічні виклики, саме мережева взаємодія громадян забезпечила психологічне «утримання» (холдинг) як окремих осіб, так і цілих верств населення [5].

Ця згуртованість працює на рівні колективної ідентичності. Спільна мета та спільна діяльність (плетіння сіток, збори на ЗСУ, допомога сусідам) дають особистості відчуття значущості. У психології це називається «активним копінгом» – замість пасивного очікування людина діє, що є потужним антидотом проти вивченої безпорадності та депресивних станів, характерних для тривалого стресу [2].

Соціальна підтримка має під собою чітке біологічне підґрунтя. Під час позитивної соціальної взаємодії в організмі виділяється окситоцин, який є природним антагоністом кортизолу (гормону стресу). Окситоцин знижує активність мигдалеподібного тіла мозку, що відповідає за реакцію страху, і сприяє швидшому відновленню серцево-судинної системи після пережитого переляку. Таким чином, підтримка близьких буквально лікує тіло на клітинному рівні [3].

На психологічному рівні підтримка оточення сприяє когнітивній переоцінці (reframing) подій. Обговорення травматичного досвіду в безпечному колі дозволяє людині інтегрувати цей досвід у свою життєву історію, не даючи йому перетворитися на «застиглу» травму. Це шлях до посттравматичного зростання – стану, коли після пережитого людина відкриває в собі нові сили, цінності та глибину розуміння життя [2].

Родина в Україні під час війни пройшла через складну трансформацію. Для багатьох вона стала головним джерелом сили, проте розлука (через мобілізацію або виїзд за кордон) створила ситуацію «неоднозначної втрати». Резильєнтність родини як системи безпосередньо корелює з індивідуальною стійкістю: можливість підтримувати зв'язок через цифрові канали, спільні плани на майбутнє та збереження сімейних ритуалів навіть у бомбосховищах допомагають зберегти цілісність особистості [6].

Важливим є і зворотний зв’язок: підтримка військових з боку їхніх родин та цивільного суспільства є ключовим фактором їхньої бойової стійкості. Розуміння того, що «вдома все добре» і «тебе чекають», створює психологічний тил, який дозволяє витримувати екстремальні навантаження на фронті. Соціальна підтримка тут виступає як міст між мирним життям і зоною бойових дій [5].

Тривалий характер війни несе ризик «втоми від співчуття» (compassion fatigue) та вторинної травматизації тих, хто надає підтримку. Коли ресурс волонтерів, психологів або просто небайдужих су-

сідів вичерпується, мережі підтримки можуть слабшати. Це призводить до емоційного відсторонення, що є небезпечним для загального рівня резильєнтності суспільства. Тому підтримка тих, хто підтримує, стає окремим важливим завданням [4].

Окрім того, існує ризик деструктивної підтримки – надмірної опіки, яка позбавляє людину самостійності, або токсичного позитивізму. Справжня підтримка, що плекає резильєнтність, має бути емпатійною, але при цьому стимулювати власні ресурси особистості до адаптації. Важливо не «нести людину на руках», а дати їй опору, щоб вона могла йти далі сама [1].

Соціальна підтримка в умовах війни в Україні є не просто актом доброти, а стратегічним чинником виживання та збереження психічного капіталу нації. Вона перетворює індивідуальне страждання на колективний досвід подолання, створюючи умови для швидкої реабілітації та розвитку. Зміцнення соціальних зв’язків на всіх рівнях – від мікрогрупи (сім’я) до макрорівня (держава) – є запорукою того, що українське суспільство вийде з війни не зруйнованим, а загартованим і психологічно зрілим [5].

Отже, здійснений аналіз дає підстави стверджувати, що соціальна підтримка в умовах тривалого стресу воєнного стану виступає системоутворювальним чинником формування та підтримання резильєнтності особистості.

Її багатовимірний характер – емоційний, інструментальний та інформаційний – забезпечує не лише пом’якшення негативного впливу стресогенних факторів, а й активізує внутрішні ресурси індивіда, сприяючи адаптації, відновленню та посттравматичному зростанню. Водночас ефективність соціальної підтримки залежить від її якості, своєчасності та здатності зберігати баланс між емпатійною участю і стимулюванням автономності особистості. У цьому контексті перспективними вбачаються подальші наукові розвідки, спрямовані на розроблення психолого-педагогічних програм зміцнення соціальних зв’язків, підтримки осіб, залучених до допомоги іншим, а також формування культури взаємодопомоги як ресурсу колективної стійкості.

Узагальнюючи, можна констатувати, що в умовах сучасних викликів соціальна підтримка набуває значення не лише індивідуального ресурсу, а й важливого чинника збереження психологічного потенціалу суспільства та його здатності до відновлення і розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Плекаємо психологічну стійкість громади. Одеська національна наукова бібліотека: офіц. сайт. 2024. URL: https://odnb.odessa.ua/view_post.php?id=5334 (дата звернення: 26.04.2026).
2. Building your resilience. American Psychological Association: official website. 2020. URL: https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience (date of access: 26.04.2026).
3. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України: офіц. сайт. URL: http://psychology-naes-ua.institute/ (дата звернення: 26.04.2026).
4. Ukraine emergency. World Health Organization: official website. URL: https://www.who.int/emergencies/situations/ukraine-emergency (date of access: 26.04.2026).
5. Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки (Spravdi): офіц. Сайт. URL: https://spravdi.gov.ua/ (дата звернення: 26.04.2026).
6. War in Ukraine poses immediate threat to children. UNICEF: official website. URL: https://www.unicef.org/emergencies/war-ukraine-pose-immediate-threat-children (date of access: 26.04.2026).

Дар'я Корбут

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ У КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

В умовах війни питання збереження психічного здоров'я ветеранів набуває особливої значущості. Особи, які брали участь у бойових діях, після повернення до мирного життя часто стикаються не лише з труднощами соціальної адаптації, а й із глибокими емоційними виснаженнями. Одним із поширених наслідків такого досвіду є емоційне вигорання, яке проявляється у втраті внутрішніх ресурсів, зниженні інтересу до діяльності, емоційній відчуженості та відчутті беззмістовності повсякденного життя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук практичних підходів до організації ефективної психологічної підтримки ветеранів.

Передусім доцільно акцентувати увагу на необхідності формування цілісної та безперервної системи психологічного супроводу. Ефективна допомога не може обмежуватися одноразовими консультаціями або короткотривалими втручаннями. Вона має охоплювати період від моменту демобілізації до етапу стабілізації психоемоційного стану та соціальної інтеграції. Такий підхід передбачає регулярний моніторинг

стану ветерана, своєчасне виявлення ознак емоційного виснаження та оперативне реагування на них. Системність дозволяє не лише знижувати інтенсивність негативних проявів, а й запобігати їх загостренню.

Не менш важливим є принцип індивідуалізації психологічної допомоги. Досвід кожного ветерана є унікальним, а тому універсальні методи впливу часто виявляються недостатньо ефективними. Психологічна підтримка має враховувати особливості особистості, рівень пережитої травматизації, життєвий контекст та наявні ресурси. Розроблення індивідуальних планів роботи дозволяє адаптувати методи впливу до конкретних потреб людини, що значно підвищує результативність втручань і зменшує ризик розвитку хронічного вигорання.

Суттєвим напрямом профілактики емоційного виснаження є розвиток навичок саморегуляції. Ветерани потребують не лише зовнішньої підтримки, а й інструментів, які допоможуть їм самостійно справлятися зі стресом. Доцільним є навчання технікам контролю емоційного стану, зокрема дихальним вправам, методам зниження напруги, практикам усвідомленості та переосмислення негативного досвіду. Регулярне використання таких технік сприяє стабілізації емоційного стану та підвищує здатність до адаптації в складних умовах.

Важливу роль у процесі відновлення відіграє соціальне оточення ветерана. Підтримка з боку родини та близьких значною мірою впливає на динаміку психологічного стану. У цьому контексті доцільно проводити психоосвітню роботу з членами сім'ї, спрямовану на формування розуміння специфіки переживань ветеранів та навичок ефективної взаємодії з ними. Наявність підтримуючого середовища знижує рівень соціальної ізоляції, сприяє відновленню довіри та полегшує процес адаптації.

Окремої уваги заслуговують групові форми психологічної допомоги. Участь у групах взаємопідтримки або терапевтичних групах дає змогу ветеранам усвідомити, що їхній досвід не є унікальним, а переживання – зрозумілими для інших. Це сприяє зниженню відчуття відчуженості та формує почуття належності до спільноти. Взаємодія з людьми, які мають схожий досвід, часто виявляється більш ефективною, ніж індивідуальна робота, особливо на початкових етапах адаптації.

Ще одним важливим аспектом є сприяння професійній та соціальній реалізації ветеранів. Повернення до трудової діяльності або здобуття нової професії допомагає відновити відчуття значущості та контролю над власним життям. У цьому контексті важливо забезпечити доступ до програм перекваліфікації, кар'єрного консультування та підтримки працевлаштування. Залучення до соціально корисної дія-

льності сприяє формуванню позитивної самооцінки та знижує ризик розвитку емоційного вигорання.

Водночас необхідно враховувати роль інформаційного середовища у формуванні психоемоційного стану ветеранів. Надмірне споживання новин, особливо пов'язаних із воєнними подіями, може підсилювати тривожність та підтримувати стан хронічного напруження. У зв'язку з цим доцільно формувати навички інформаційної гігієни, зокрема обмеження часу перегляду новин та вибір перевірених джерел інформації.

Крім того, важливим є розвиток ресурсного потенціалу особистості. До таких ресурсів належать психологічна стійкість, здатність до адаптації, позитивне мислення та внутрішня мотивація. Психологічна підтримка має бути спрямована не лише на подолання негативних станів, а й на зміцнення внутрішніх ресурсів, що забезпечують довготривалу стабільність психоемоційного стану [1].

Таким чином, оптимізація психологічної підтримки ветеранів у контексті профілактики емоційного вигорання потребує комплексного підходу, що поєднує системність, індивідуалізацію, розвиток саморегуляції, залучення соціального оточення та сприяння соціальній реалізації. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме не лише зниженню рівня емоційного виснаження, а й підвищенню якості життя ветеранів та їх успішній інтеграції у мирне суспільство.

Продовжуючи розгляд практичних підходів до профілактики емоційного вигорання серед ветеранів, доцільно звернути увагу на значення відновлення життєвих смислів та ціннісних орієнтацій. Пережитий бойовий досвід часто змінює уявлення людини про світ, себе та власне майбутнє. У зв'язку з цим важливо створювати умови, за яких ветеран зможе переосмислити свій досвід не лише як травматичний, але й як такий, що має особистісну значущість. Робота зі смислами може включати елементи наративної терапії, де людина вибудовує нову життєву історію, інтегруючи у неї пережиті події [2]. Це дозволяє зменшити відчуття безвиході та сприяє формуванню більш цілісного образу себе.

Важливим напрямом є також формування навичок емоційної грамотності. Багато ветеранів мають труднощі з розпізнаванням і вираженням власних емоцій, що може призводити до їх накопичення та подальшого виснаження. У цьому контексті ефективними є психоосвітні програми, спрямовані на розвиток здатності усвідомлювати, називати та екологічно виражати емоції. Розвиток емоційної компетен-

тності сприяє зниженню внутрішнього напруження та покращує міжособистісну взаємодію.

Окрему увагу слід приділити тілесному компоненту психоемоційного стану. Військовий досвід часто супроводжується підвищеним рівнем фізіологічної напруги, що проявляється у вигляді гіпертонусу, порушень сну, соматичних симптомів. Використання тілесно-орієнтованих підходів, зокрема вправ на розслаблення, рухових практик, роботи з диханням, дозволяє знизити рівень напруги та відновити відчуття контролю над власним тілом. Такий підхід є особливо актуальним для ветеранів, які мають труднощі з вербалізацією переживань.

Не менш значущим є питання побудови безпечного психологічного середовища. Ветерани можуть демонструвати підвищену настороженість, недовіру або відчуженість, що ускладнює встановлення контакту з фахівцями. У зв'язку з цим психологічна допомога має ґрунтуватися на принципах безумовного прийняття, конфіденційності та поваги до досвіду людини. Створення атмосфери безпеки є базовою умовою для ефективної роботи та поступового розкриття внутрішніх переживань.

Важливим аспектом є також розвиток навичок подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій). Ветерани можуть використовувати як адаптивні, так і неадаптивні способи реагування на стрес. Завдання психологічної підтримки полягає у формуванні більш конструктивних стратегій, таких як активне вирішення проблем, звернення по допомогу, використання ресурсів соціального середовища. Водночас важливо працювати з деструктивними формами копінгу, зокрема уникненням, агресією або вживанням психоактивних речовин.

Суттєву роль у профілактиці емоційного вигорання відіграє структурування повсякденного життя ветерана. Втрата чіткого розпорядку дня після повернення з фронту може призводити до відчуття дезорганізації та внутрішнього хаосу. Формування стабільного режиму дня, включення регулярної фізичної активності, відпочинку та соціальної взаємодії сприяє відновленню відчуття контролю та стабільності. Навіть прості дії, такі як планування дня або встановлення невеликих досяжних цілей, можуть мати позитивний вплив на психоемоційний стан.

Окремим напрямом є робота з травматичними спогадами. Непереробленій травматичний досвід може виступати постійним джерелом напруження та сприяти розвитку вигорання. У цьому контексті доцільним є використання спеціалізованих психотерапевтичних підходів, спрямованих на інтеграцію травматичного досвіду. Важливо, щоб та-

ка робота проводилася поступово, з урахуванням готовності клієнта, та супроводжувалася стабілізаційними техніками.

Також необхідно враховувати значення міжвідомчої взаємодії у наданні допомоги ветеранам. Психологічна підтримка буде більш ефективною за умови координації між різними службами — медичними, соціальними, освітніми та громадськими організаціями. Комплексний підхід дозволяє врахувати різні аспекти життя ветерана та забезпечити більш повну підтримку.

Важливим є і питання підготовки фахівців, які працюють із ветеранами. Психологи та соціальні працівники повинні володіти знаннями про специфіку бойової травми, особливості адаптації до мирного життя та прояви емоційного вигорання. Підвищення кваліфікації, супервізія та професійна підтримка самих фахівців є необхідною умовою для забезпечення якісної допомоги.

Не можна залишати поза увагою і роль самодопомоги у процесі відновлення. Формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я, розвиток звичок, що сприяють відновленню ресурсів, а також усвідомлення власних потреб є важливими складовими профілактики вигорання. Ветерани мають бути активними учасниками процесу відновлення, а не лише отримувачами допомоги.

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що ефективна профілактика емоційного вигорання серед ветеранів російсько-української війни потребує багаторівневого підходу, який охоплює як індивідуальні, так і соціальні аспекти. Поєднання психотерапевтичної роботи, розвитку особистісних ресурсів, підтримки з боку оточення та створення сприятливих умов для самореалізації дозволяє значно знизити ризики емоційного виснаження та сприяє гармонійному поверненню до цивільного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Mohr D.C., Swamy L., Wong E. S., Mealer M., Moss M., Rinne S. T. Critical care nurse burnout in Veterans Health Administration: relation to clinician and patient outcomes. *American Journal of Critical Care*. 2021. Vol. 30 (6). P. 435-442.
2. Salyers M. P., Rollins A. L., Kelly Y. F., Lysaker P. H., Williams J. R. Job satisfaction and burnout among VA and community mental health workers. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 2013. Vol. 40 (2). P. 69–75.

Ірина Крицька,
науковий керівник – Галина Мухіна

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Сьогоденні реалії війни роблять українське суспільство вразливим до глибоких кризових станів. Майже кожен українець стикається з труднощами, які здатні погіршують його психологічний стан та виснажувати психологічні ресурси: відчуття постійної втом, безсилля, тривоги, а подекуди – й суїцидальні нахили. Незважаючи на окреслені труднощі, ми стараємось не звертати увагу на такі відчуття та намагаємося жити далі, залишаючись сильними. Але неймовірно важливим те, щоб знати, як допомогти собі та іншим під час кризових ситуацій, адже володіння інструментами психологічної підтримки дозволяє стабілізувати психоемоційний стан людини та запобігти розвитку незворотних травматичних наслідків.

Багато дослідників такі як Л. Анциферова, Б. Братусь, Л. Бершедова, І. Булюга, Е. Зеєр, Н. Коуен, С. Максименко, В. Моргун, Н. Ткачова,О. Скрипкар, Д. Фельдштейн та інші розглядали кризу як норму і закономірне явище.

Як зазначає К. Ясперс, криза викликає якісну зміну всіх структур особистості, тільки на відміну від стабільних періодів розвитку, зміни в кризові періоди відбуваються швидко та інтенсивно. На думку Н. Рамзина, криза – це стан, що усвідомлюється як глобальна поразка всієї життєвої цілісності, ситуація стресу, що змінює – часом кардинально – уявлення про себе та світ [6, с. 20].

Будь-яка криза передбачає два виходи: або людина може відновити перервану кризою життя, відродити її, або життя перероджується і людина перероджується, стає зовсім іншим, і в цьому іншому житті вона ставить перед собою інші цілі та шукає нові способи їх досягнення [2, с. 5].

Більшість дослідників відмовляються трактувати кризу однозначно – або як позитивне, або як негативне явище. Цей вибір і є вибір між позитивним і негативним шляхом розвитку кризи. Одне можна сказати напевне, що подібні явища викликають розбалансування більшості структур особистості, але завжди є альтернатива розвитку – прогресивна або регресивна [6, с. 21].

Зовсім непомітного переживання внутрішньої кризи немає. Однак глибина та сила переживань у різних людей суттєво відрізняються та залежать від таких факторів:

– рівень розвитку особистості (свідомості) – чим вищий, тим болючіша криза;

– соціокультурні особливості;

– особистісні та характерологічні особливості;

– вид кризового стану, який переживає людина;

– соціально-психологічні особливості, соціальний статус [2, с. 5].

Кожна криза має свою течію, початок та основні фази. Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії кризи:

І стадія – характеризується зростанням напруги, у якому стимулюються звичайні, звичні способи вирішення проблеми;

ІІ стадія – подальше зростання напруги за умов, коли ці способи виявляються безрезультатними ;

ІІІ стадія – ще більше збільшення напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел сил;

ІV стадія – якщо все виявляється марно, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттям безпорадності, безнадійності та зрештою дезорганізації особистості [2, с. 6].

У контексті психологічної підтримки особистості, на нашу думку, жодний з психологічних напрямів не набув такої популярності як психоаналіз З. Фрейда. У душевному житті З. Фрейд виділяє три рівні: свідомість, передсвідомість і підсвідомість (несвідоме). До несвідомого належать багато інстинктів, узагалі недоступні свідомості, а також думки і почуття, піддані «цензурі» [1, с. 64].

Когнітивно-поведінкова терапія (далі КПТ) є ефективним методом діагностики та вирішення різноманітних психологічних проблем, включаючи посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР), депресію та тривожність, які можуть виникати в умовах війни. В Україні КПТ широко використовується як метод лікування постраждалих від бойових дій [1, с. 70].

Важливе значення у наданні психологічної підтримки має емпатія. Найбільш всебічно емпатія досліджувалася в рамках гуманістичної психології. К. Роджерс вважав, що емпатія є першою та необхідною умовою особистісного зростання [3, с. 29].

Питання психологічної допомоги людині гуманістично-екзистенційного підходу полягав у опрацюванні ціннісно-смислового складника вибору, при якому цінність, що усвідомлюється як пріори-

тетна, органічно поєднується з відповідним образом себе, породжує цей образ і втілюється в певному способі життя [4, с. 93].

У контексті кризових ситуацій особливого значення набуває надання своєчасної психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану людини, відновлення відчуття безпеки та здатності до конструктивного подолання труднощів. Саме тому перша психологічна допомога при кризових ситуаціях включає:

Залишайтеся поряд. Людина в кризовому стані на якийсь час втрачає найпростіше почуття захищеності та довіри. Будьте готові до спалахів люті.

Уважно слухайте людину. Промовляння пережитого часто допомагає людям зрозуміти те, що з ними сталося.

Не заперечуйте почуття людини. Не заперечуйте те, що говорять постраждалі. Приймайте їхні почуття та погляд на події.

Виявляйте спільну турботу та надавайте практичну допомогу. Зв'язатися з родичем постраждалого, забрати дітей зі школи, відвезти людину додому, або допомогти їй отримати медичну або будь-яку іншу допомогу [2, с. 65].

Отже, теоретичний аналіз показує, що психологічна криза – це складний динамічний стан, який може призвести як до дезорганізації особистості на останніх стадіях напруги, так і до її якісного переродження. Ефективність підтримки в таких ситуаціях залежить від інтеграції різних підходів: від розвитку емпатії в гуманістичній психології до застосування методів когнітивно-поведінкової терапії. В умовах війни глибоке розуміння цих механізмів та навичок першої допомоги є критично важливим фундаментом для стабілізації психоемоційного стану людей та запобігання незворотним травматичним наслідкам.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабелюк О. В., Гоцуляк Н. Є. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 110 с.
2. Бурлакова І. А., Корнієнко В. В. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Клінічна психологія». Дніпро: ДДУВС, 2023. 88 с.
3. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. Т. 1. С. 28–31.
4. Гурлєва Т. С., Журавльова Н. Ю. Екзистенційно-гуманістичні орієнтири психологічної допомоги молоді в кризових умовах життя. *Актуальні проблеми психології.* 2020. Том. VI: Психологія обдарованості. Вип. 17. С. 91–105.

5. Коваленко А. С., Калюга К. В. Психологія кризових ситуацій: дослідження реакції людей на стресові ситуації, включаючи травми, катастрофи, втрати та інші складні події. *Грааль науки.* 2025. № 54. С. 638–647.
6. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях: матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (22 квітня 2022 р., м. Умань) / ред. кол.: Сафін О. Д. та ін. Умань, 2022. 126 с.

Дарина Лехман,
науковий керівник – Аліна Кришталь

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ДО ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У сучасних умовах населення все частіше стикається з великою кількістю надзвичайних ситуацій (НС), що становлять значну загрозу для життя і здоров'я населення. Це актуалізує необхідність підвищення рівня психологічної підготовленості населення до дій у небезпечних умовах, здатності зберігати самоконтроль та приймати обґрунтовані рішення. Формування психологічної готовності населення є важливим чинником ефективного реагування на підвищення рівня безпеки суспільства.

Метою є визначення рівня психологічної готовності населення до дій у НС та дослідження шляхів підвищення обізнаності та готовності населення до правильного реагування в умовах небезпеки.

Надзвичайні ситуації суттєво впливають на психоемоційний стан людини, зумовлюючи різні типи поведінкових реакцій – від зібраності до розгубленості. Як зазначає Н. Тверезовська, «12–15% осіб у НС зберігають самоконтроль, здатність раціонально оцінювати ситуацію, діяти чітко і рішуче навіть у найскладніших умовах» [1, с. 83], що свідчить про частково обмежену здатність більшості населення діяти ефективно без належної підготовки.

Водночас, за словами автора, «відчуття небезпеки переростає у відчуття приреченості та неминучості, вони стають повністю безпорадними, розгубленими, нездатними до цілеспрямованих дій», що свідчить про страх, що, . Разом з тим, «вони відчувають підйом духовних і фізичних сил, можуть почати діяти більш наполегливо і невтомно, що свідчить про готовність особистості до швидкої адаптації та реагування. Крім того, автор підкреслює, що «поведінка людей в екстремальних умовах має свої специфічні особливості» [1, с. 82–83], що

обумовлює необхідність врахування психологічних чинників при підготовці населення.

За результатами проведеного емпіричного дослідження рівня психологічної готовності населення до дій у НС встановлено, що близько 45 % респондентів не відчувають повної психологічної готовності до дій у НС, що свідчить про наявність певних труднощів у формуванні впевненості та стійкості до стресових факторів. Водночас близько 30% опитаних не впевнені у своїй здатності швидко приймати рішення у стресових умовах, а 30% лише частково вважають себе стресостійкими. До того ж значна частина респондентів (75 %) зазначає, що іноді відчуває стан ступору в небезпечних ситуаціях, що може ускладнювати адекватне реагування, адже ступор- це стан сильного психологічного напруження, при якому наш мозок нібито зависає, тому це становить небезпеку виконання подальших дій. Отримані результати свідчать про недостатній рівень сформованості окремих компонентів психологічної готовності та підтверджують необхідність посилення практичної й психологічної підготовки населення до дій у НС.

Формування психологічної готовності населення є системним, довготривалим та надзвичайно важливим процесом, яке потребує не лише поєднання теоретичної підготовки, інформування, а й практичного відпрацювання, певних алгоритмів дій. Як зазначають С. Лебедева, Г. Парфьонов, В. Цокота та ін., «алгоритми дій у надзвичайних ситуацій розробляються на основі аналізу практичного досвіду рятувальників та експертів», що сприяє їх практичному застосуванню. Водночас автори підкреслюють, що «ці алгоритми повинні бути впроваджені у систему освіти для підвищення психологічної готовності населення», це свідчить про необхідність системної підготовки. Окрім цього, дослідники зазначають, що «алгоритми дій впроваджуються шляхом проведення високотехнологічних навчально-психологічних тренінгів, що підкреслює значення сучасних методів навчання. З іншого боку, автори акцентують увагу на проблемі, зокрема «відсутність сталої та злагодженої системи забезпечення навчання населення діям при надзвичайних ситуаціях» [2, с. 263–365], що негативно впливає на рівень готовності. Психологічний стан населення є первинним у будь-якій кризі, адже «тільки якщо ситуація набуває вимірів значущості, вона перетворюється на психологічну ситуацію» [3].

Також В. Духневич, Н. Довгань, С. Поліщук та ін. наголошують, що під готовністю слід розуміти «стан, що забезпечує здатність до

успішного виконання будь-якої діяльності, пов'язану зі свідомою спрямованістю на виконання певних необхідних дій» [3, с. 22], що визначає її як основу ефективної поведінки.

Важливо навчити населення методам опанування власних реакцій, а не спостерігаючи за кимось, набувати навики непритаманні вам самим. Як зазначає автор посібника, «застосування рефлексії допомагає мінімізувати можливі ризики завдяки побудові цілісної картини ситуації і себе у надзвичайній ситуації». На переконання автора, успішна адаптація населення в умовах НС неможлива без зовнішньої підтримки, а саме «спроможності відповідних державних органів і структур забезпечувати належні умови функціонування суспільства та їхня здатність організовувати життєдіяльність громадян таким чином, щоб мінімізувати ймовірність настання НС.». Низький рівень готовності часто зумовлений тим, що населення реагує на загрози необдумано. Ф. Сіверс пояснює: «процеси, керовані асоціаціями та афектами, впливають на сприйняття ризику навіть більше, ніж процеси, засновані на алгоритмах і правилах» [3, с. 40–66].

При підготовці цивільного захисту особливу увагу слід приділяти найбільш вразливим категоріям, оскільки за словами В. Духневича «діти і молодь шкільного віку – це та група населення, яка найбільше потерпає від катастрофічних подій, що зумовлено не тільки браком досвіду (знань, умінь, навичок реагування в надзвичайних ситуаціях), а й віковими особливостями їхньої психіки (низькою стресостійкістю, що призводить до виникнення стресових і постстресових розладів унаслідок нездатності опанувати стресову ситуацію)» [4, с. 151].

Важливим компонентом є здатність населення до саморегуляції та адекватного реагування на зміну ситуації. Як зазначено у вищезгаданій науковій статті, готовність особистості проявляється саме у «здатності брати до уваги об'єктивні зміни обстановки й адекватно реагувати на них, спираючись на отриманий раніше досвід, й опановувати при цьому свої особисті бажання та емоційні реакції» [4, с. 155].

Психологічна готовність населення до дій у НС є безумовно важливою умовою забезпечення безпеки громади та ефективного реагування на кризові події. Як зазначає В. Духневич, «готовність колективного суб'єкта дії» визначається як «сукупність якостей та знань колективних суб'єктів (груп, команд, об'єднань, державних інститутів), що дають їм змогу ефективно взаємодіяти в кризових, екстремальних чи надзвичайних умовах у процесі вирішення спільних завдань» [3, с. 151], що визначає сутність колективної готовності.

Отже, психологічна готовність населення до дій у НС відіграє ключову роль у забезпеченні ефективної поведінки людей в умовах небезпеки, адже саме вона допомагає діяти злагоджено, обдумано та без зайвих емоційних зривів. Важливо не тільки володіти необхідною інформацією, а й уміти застосовувати її на практиці, зберігаючи спокій і самоконтроль. Відповідний рівень підготовки населення сприяє підвищенню організованості, зниженню кількості помилок та більш результативному подоланню наслідків НС.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тверезовська Н. Т. Вплив надзвичайних ситуацій на психологічний стан людини. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. 2020. Вип. 11 (3). С. 75–83. URL: https://humstudios.com.ua/en/article/download/vpliv-nadzvichaynikh-situatsiy-na-psikhologichny-stan-lyudшni (дата звернення: 22.03.2025).
2. Гонтаренко Л. О., Цокота В. Р., Лебедєва С. Ю., Парфьонod Г. А. Кроки до безпеки дітей при надзвичайних ситуаціях. Реагування на надзвичайні ситуації: матеріали наук.-практ.конф. Харків, 2019. С. 363–372. URL: https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/10421/1/Zb%D1%96rnik%20NUCZU_2019_2%20%2811%29_-363-372.pdf (дата звернення: 22.03.2025).
3. Духневич В. М., Довгань Н. О., Поліщук С. А., Сіверс З. Ф., Цукур О. Г. Готовність до надзвичайної ситуації: виміри конструктивності : практичний посібник / за заг. ред. В. М. Духневича; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький, 2023. 396 с. URL: https://psy-lpr.at.ua/Materials/2022Final/DukhnevychPosb2023maket.pdf (дата звернення: 22.03.2025).
4. Духневич В. М. Готовність громади до викликів надзвичайної ситуації: психологічний ракурс. Проблеми соціальної та політичної психології: матеріали наук.-практ. конф. Київ, 2021. С. 151–159. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728002/2/219-Article%20Text-460-1-10-20210730.pdf (дата звернення: 22.03.2025).

Дарія Перелом, Вікторія Боднарчук

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ СТРЕСУ

У сучасному соціокультурному просторі, позначеному високим рівнем невизначеності, динамічністю змін та тривалим впливом воєнних подій, особливої наукової та практичної значущості набуває проблема дитячого стресу. Дитинство як сенситивний період розвитку особистості визначає формування базових механізмів емоційної регуляції, адаптації та соціальної взаємодії, що робить психіку дитини

вразливою до дії інтенсивних стресогенних чинників. Зростання кількості кризових ситуацій, з якими стикаються діти в умовах війни в Україні, зумовлює необхідність поглибленого аналізу впливу стресу на їх психоемоційний стан, поведінку та навчальну діяльність.

Актуальність нашої роботи зумовлена не лише поширеністю стресових переживань серед дітей, але й недостатнім рівнем їх своєчасного розпізнавання дорослими, що ускладнює процес надання ефективної психологічної підтримки. У цьому контексті особливої ваги набуває комплексне вивчення проявів дитячого стресу та визначення ресурсів його подолання в умовах освітнього, спортивного та сімейного середовища.

Дитячий вік є особливим періодом, оскільки саме в цей час формуються основні механізми адаптації, емоційної регуляції та взаємодії з іншими людьми [3]. Тому вплив стресу може мати як короткочасні, так і довготривалі наслідки. У психології стрес розглядають як реакцію організму на складні або незвичні умови [1].

За Г. Сельє, стрес є універсальною реакцією на будь-які вимоги середовища. Однак у дітей ця реакція має свої особливості, оскільки їх психіка ще формується і вони мають обмежений досвід подолання труднощів. До основних причин стресу у дітей можна віднести порушення звичного способу життя, втрату відчуття безпеки, розлуку з близькими, конфлікти в сім'ї, а також вплив тривожної інформації [2]. На мою думку, важливу роль відіграє також інформаційне перевантаження, тому що, діти часто отримують новини з соціальних мереж і не завжди можуть їх правильно зрозуміти.

Діти не завжди можуть прямо говорити про свої переживання, тому стрес частіше проявляється через поведінку. Найпоширенішими реакціями є: тривожність, страх, дратівливість, агресія або навпаки – замкненість [4]. Наприклад, дитина може боятися залишатися сама або ставати більш чутливою до змін. Також часто спостерігаються регресивні прояви, коли дитина ніби повертається до більш раннього етапу розвитку. Це може бути порушення сну, страх темряви або потреба в постійній присутності дорослого. Такі реакції є природною відповіддю психіки на стрес, хоча дорослі не завжди це правильно розуміють.

У процесі власного спостереження під час роботи з дітьми віком 6–15 років у сфері акробатики можна помітити, що стрес часто проявляється через зміну поведінки на тренуваннях. Наприклад, діти, які зазвичай активно беруть участь у заняттях, можуть ставати менш заці-

кавленими, швидше втомлюватися або уникати виконання різних вправ. Іноді спостерігається зниження впевненості навіть у тих випадках, коли дитина раніше добре справлялася із завданнями. Крім емоційної сфери, стрес впливає і на поведінку дитини. Деякі діти стають більш імпульсивними або конфліктними, інші - замкненими та пасивними. На мою думку, важливо розуміти, що це не є "поганою поведінкою", а скоріше сигналом про внутрішній дискомфорт.

Стрес також впливає на навчальну діяльність. Діти можуть мати труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації, виконанням завдань [2]. Це призводить до зниження успішності та може впливати на самооцінку. Варто також зазначити, що стрес може порізному проявлятися залежно від віку дитини. Наприклад, молодші діти частіше реагують через емоції та поведінку, тоді як підлітки можуть більше замикатися в собі або проявляти протестні реакції. У підлітковому віці важливу роль відіграє самооцінка, тому будь-які труднощі або невдачі можуть сприйматися більш гостро [3]. Як приклад, можна навести ситуацію з практики роботи: під час вивчення нових акробатичних елементів у деяких дітей спостерігається виражений страх та напруження, навіть якщо фізично вони готові до виконання вправи. Дитина може відмовлятися виконувати елемент, зупинятися перед його початком або постійно відкладати спробу. У таких випадках помітні ознаки тривожності: скутість рухів, невпевненість, потреба у постійному підтвердженні з боку тренера.

З власного досвіду можна відзначити, що подібна реакція часто пов'язана не лише зі складністю вправи, а й із загальним емоційним станом дитини. Якщо дитина перебуває у стані стресу, навіть знайомі або раніше засвоєні елементи можуть викликати труднощі. Це свідчить про тісний зв'язок між психоемоційним станом і фізичною діяльністю. У таких ситуаціях важливо не тиснути на дитину, а поступово формувати відчуття безпеки та підтримки.

Важливу роль у подоланні стресу відіграє оточення дитини. Підтримка з боку батьків, педагогів та психологів допомагає знизити рівень тривожності [3]. Навіть просте спілкування, увага та розуміння можуть позитивно впливати на стан дитини. Важливим є також стиль спілкування з дитиною. Надмірна критика або ігнорування переживань можуть лише посилювати стрес. Натомість спокійне пояснення, підтримка та прийняття емоцій дитини допомагають їй відчути себе більш впевнено. На мою думку, навіть коротка розмова, у якій дорослий щиро цікавиться станом дитини, може мати значний позитивний ефект.

У роботі з дітьми ефективними є ігрова терапія та арт-терапія, казкотерапія [4]. Вони дозволяють дитині виражати свої емоції у безпечній формі. Наприклад, через гру або малювання дитина може показати свої переживання, які складно висловити словами.

Також важливо навчати дітей розуміти свої емоції та справлятися з ними. Це допомагає формувати психологічну стійкість і краще адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Отже, стрес має комплексний вплив на розвиток дитини, охоплюючи емоційну, поведінкову та когнітивну сфери. На основі власного досвіду можна зробити висновок, що прояви стресу у дітей часто залишаються непоміченими або неправильно трактуються. Своєчасна підтримка, уважне ставлення до емоційного стану дитини та створення безпечного середовища є ключовими умовами її гармонійного розвитку. Окрім цього, фізична активність, зокрема заняття спортом, може виступати як ресурс для зниження рівня стресу. Проте важливо враховувати індивідуальний стан дитини, оскільки при високому рівні тривожності навіть звичні фізичні навантаження можуть викликати додаткове напруження. Саме тому роль тренера полягає не лише у фізичній підготовці, а й у створенні психологічно безпечної атмосфери.

Отже, результати теоретичного аналізу та практичних спостережень засвідчують, що стрес у дітей є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційну, поведінкову та когнітивну сфери розвитку особистості. Його прояви часто мають латентний характер і можуть маскуватися під зміни поведінки або зниження навчальної мотивації, що потребує підвищеної уваги з боку дорослих.

Встановлено, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить від якості соціального оточення дитини, зокрема рівня підтримки з боку батьків, педагогів і тренерів, а також від створення психологічно безпечного середовища. Особливого значення набуває використання методів арт-терапії, ігрових практик та розвиток навичок емоційної саморегуляції, які сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню стресостійкості.

Таким чином, своєчасне виявлення ознак стресу, чутливе ставлення до емоційних переживань дитини та інтеграція психолого-педагогічних підходів у різні сфери її життєдіяльності є ключовими умовами забезпечення гармонійного розвитку особистості в умовах сучасних викликів. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці практично орієнтованих програм психологічної підтримки дітей з урахуванням специфіки воєнного контексту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Selye H. Stress without distress. New York: McGraw-Hill, 1974. 171 p.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 432 с.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 384 с.
4. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 468 с.
5. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2013. 400 с.

Єлизавета Федорова, Ольга Лозинська

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ РЯТУВАЛЬНИКА: МЕЖА МІЖ СТІЙКІСТЮ ТА ВИГОРАННЯМ

Діяльність рятувальників – працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, пожежників, медиків екстреної допомоги та фахівців з пошуково-рятувальних робіт – належить до категорії професій з екстремальним рівнем стресу. Психологічний профіль такої особистості є складним сплавом когнітивних навичок, емоційної волі та специфічних механізмів адаптації. У сучасних умовах, коли до стандартних техногенних та природних катастроф додалися виклики повномасштабної війни, питання межі між професійною стійкістю (резильєнтністю) та деструктивним вигоранням набуває особливої уваги. Розуміння цієї межі є критичним не лише для збереження здоров'я окремого фахівця, а й для ефективності всієї системи цивільного захисту держави.

Основою психологічного профілю рятувальника є високий поріг стресостійкості. Це не просто відсутність страху, а здатність зберігати когнітивну функціональність у ситуаціях, які звичайна людина сприймає як паралізуючі. Ключовими рисами тут виступають емоційна стабільність, схильність до розумного ризику, висока швидкість прийняття рішень та розвинена вольова регуляція. Рятувальник повинен володіти «тунельним зором» у позитивному сенсі – здатністю відсікати другорядні подразники (крики, паніку, хаос) і концентруватися на алгоритмі порятунку. Проте, саме ці риси, що допомагають вижити в епіцентрі події, стають факторами ризику в цивільному житті, створюючи передумови для емоційного відсторонення.

Стійкість, або резильєнтність, у контексті рятувальних робіт – це динамічний процес. Вона підтримується за рахунок професійної іден-

тифікації («Я – той, хто рятує») та відчуття соціальної значущості. Важливим компонентом стійкості є також «когнітивна рефреймізація» – вміння спеціаліста сприймати трагічні події не як особисту драму, а як професійне завдання. Це захисний бар'єр, що дозволяє працювати з людськими втратами та болем, не руйнуючи власну психіку. Проте цей бар'єр є крихким. Постійне перебування в режимі «надлюдини» виснажує нейрохімічні ресурси організму, зокрема запаси дофаміну та серотоніну, що призводить до поступового зміщення в бік вигорання.

Професійне вигорання рятувальників розвивається за специфічним сценарієм. Перша стадія часто маскується під гіперактивність та надмірну залученість. Фахівець бере додаткові зміни, ігнорує відпочинок, демонструючи фанатичну відданість справі. Це «пастка героя», де людина втрачає межу між особистим «Я» та професійною роллю. Згодом настає стадія резистенції: з'являється цинізм як форма психологічного захисту. Рятувальник починає знеособлювати постраждалих, сприймаючи їх лише як «об'єкти» роботи. Хоча це допомагає виконувати маніпуляції холоднокровно, це є першим сигналом руйнування емпатійної структури особистості.

Найнебезпечнішою є стадія виснаження. Вона проявляється у психосоматичних розладах, хронічній втомі, порушеннях сну та спалахах невмотивованої агресії. Для рятувальника вигорання – це не просто «поганий настрій», це втрата професійної пильності. Людина з вигоранням починає припускатися помилок у техніці безпеки, ігнорує деталі, що в умовах реального виклику може коштувати життя як самому рятувальнику, так і постраждалим. Межа між стійкістю та вигоранням проходить там, де професійна відстороненість перетворюється на повну емоційну глухоту, а самоконтроль змінюється механічним автоматизмом.

Важливим аспектом психологічного профілю є так звана «вторинна травматизація». Рятувальники постійно стають свідками чужого горя, що акумулюється в підсвідомості. Якщо система психологічного розвантаження в підрозділі не налагоджена, цей вантаж призводить до розвитку ПТСР (посттравматичного стресового розладу). Відмінність між вигоранням і ПТСР тонка: вигорання стосується переважно ставлення до роботи, тоді як травма руйнує базові уявлення про безпеку світу. Проте вони часто існують паралельно, підсилюючи одне одного.

Для підтримки стійкості необхідна зміна парадигми від «рятувальник не має права на слабкість» до «рятувальник зобов'язаний відновлюватися». Психологічна підготовка повинна включати не лише тренінги з

витривалості, а й навчання навичкам декомпресії. Декомпресія – це період переходу з екстремального режиму роботи до нормального життя. Вона включає роботу з психологами, фізичну реабілітацію та підтримку всередині колективу. Колектив відіграє вирішальну роль: довіра до напарника є потужним антистресовим фактором. Якщо в колективі панує атмосфера підтримки, ризик вигорання знижується в рази.

Психологічний профіль рятувальника – це не статична характеристика, а жива система, що потребує постійного «технічного обслуговування». Стійкість живиться ресурсом визнання, якісного відпочинку та чітких законодавчих гарантій соціального захисту. Вигорання – це наслідок експлуатації людського ресурсу без його відновлення. Для України сьогодні важливо інтегрувати сучасні світові протоколи психологічної підтримки у повсякденну діяльність ДСНС. Тільки розуміючи крихкість межі між героїзмом та виснаженням, ми зможемо зберегти тих, хто щодня ризикує собою заради безпеки інших. Психологічне благополуччя рятувальника є фундаментом національної стійкості у часи найбільших випробувань.

Андрій Харчук, Ольга Лозинська

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РЯТУВАЛЬНИКІВ ВІД ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Професія рятувальника належить до категорії екстремальних видів діяльності з найвищим рівнем психологічного та фізичного навантаження. Щоденне зіткнення з небезпекою, ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій, відповідальність за життя інших людей, а також необхідність миттєвого прийняття рішень у критичних умовах вимагають надзвичайних внутрішніх ресурсів. Розглядаючи цю проблематику, важливо насамперед зазначити, що професійне вигорання – це результат тривалого, хронічного стресу на робочому місці, який не був вчасно та адекватно опрацьований. Це не ознака слабкості фахівця або його непрофесіоналізму, а закономірна реакція людської психіки на тривале емоційне, когнітивне та фізичне перенапруження.

Синдром професійного вигорання розвивається поступово, тому для його своєчасного виявлення та попередження необхідно звертати особливу увагу на ключові симптоми-маркери. Фахівці виділяють кілька груп таких симптомів. До емоційних проявів належать стійке емоційне виснаження, апатія, втрата інтересу до роботи, підвищена дратівли-

вість або, навпаки, емоційна холодність. Поведінкові та когнітивні маркери включають цинічне або байдуже ставлення до постраждалих та колег (деперсоналізація), дистанціювання від колективу, а також редукцію професійних досягнень, що супроводжується гострим відчуттям власної некомпетентності та знеціненням своєї праці. На фізичному рівні вигорання часто проявляється через хронічну втому, порушення сну, часті головні болі та інші психосоматичні розлади.

З огляду на специфіку діяльності та високі ризики, збереження ментального здоров'я працівників екстремальних служб є пріоритетним завданням системи психологічного забезпечення. Для ефективної профілактики та подолання професійного вигорання впроваджуються три основні напрямки психологічної підтримки, кожен з яких відіграє критично важливу роль.

Індивідуальна підтримка. Її головна мета – розвиток резильєнтності (життєстійкості та психологічної пружності) фахівця. Резильєнтність дозволяє людині не лише витримувати значні стресові навантаження, але й швидко відновлюватися після травматичних подій без руйнівних наслідків для психіки. Цей напрямок передбачає систематичне навчання рятувальників навичкам саморегуляції, технікам контролю дихання, методам м'язової релаксації та конструктивного опрацювання негативних емоцій. Важливим елементом є також підвищення рівня емоційного інтелекту, що дозволяє фахівцю краще розуміти власні стани, вчасно розпізнавати ознаки втоми та звертатися по допомогу до психолога без страху соціальної стигматизації [1].

Групова підтримка. Цей напрямок безпосередньо спирається на принцип солідарності та взаємодопомоги у колективі. У професії рятувальника злагоджена робота команди має вирішальне значення. Суть групової підтримки полягає у створенні безпечного, довірливого простору серед колег для обговорення складних ситуацій. Ефективним інструментом тут є проведення психологічних дебрифінгів після важких виїздів або масштабних надзвичайних ситуацій. Завдання групової роботи – дати можливість рятувальникам обмінятися пережитим досвідом, висловити емоції в колі тих, хто їх повноцінно розуміє, нормалізувати свої реакції на ненормальні події та зняти гостре відчуття ізоляції. Відчуття «плеча товариша» та підтримка за принципом «рівний-рівному» є потужним буфером проти стресу [2].

Організаційна підтримка. Даний вектор стосується безпосередньої зміни умов праці та організаційної культури в підрозділах. Важливо розуміти, що будь-які індивідуальні та групові зусилля можуть

бути зведені нанівець, якщо саме робоче середовище є токсичним або надмірно виснажливим. Організаційна підтримка полягає в оптимізації робочого навантаження, забезпеченні належних умов для повноцінного відпочинку та відновлення між змінами, чіткому розподілі посадових обов'язків та уникненні нераціонального перепрацювання. Велику роль відіграє позиція керівного складу: формування підтримуючого клімату, заохочення персоналу, забезпечення кімнат психологічного розвантаження в пожежно-рятувальних підрозділах та регулярний моніторинг (скринінг) ментального здоров'я особового складу [1].

Ігнорування проблеми професійного вигорання має серйозні наслідки не лише для здоров'я самого рятувальника, але й для ефективності роботи всього підрозділу. Це може призводити до підвищення рівня травматизму, прийняття помилкових рішень під час ліквідації надзвичайних ситуацій, а також до значної плинності кадрів серед досвідчених фахівців.

Отже, подолання та профілактика професійного вигорання рятувальників потребує виключно системного та комплексного підходу. Лише гармонійне поєднання розвитку особистої резильєнтності, зміцнення групової згуртованості та створення сприятливих, підтримуючих організаційних умов здатне забезпечити збереження ментального здоров'я професіоналів, які щодня ризикують собою заради порятунку інших.

ЛІТЕРАТУРА

1. Організація психологічного забезпечення діяльності рятувальників: методичні рекомендації / за заг. ред. О. В. Тімченка. Львів: ЛДУБЖД, 2021. 112 с.
2. Кочарян О. С., Макаренко А. О. Психологія екстремальних ситуацій та кризових станів: навчальний посібник. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 245 с.

——————— РОЗДІЛ 3 ———————

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Ігор Галян, Андрій Галян

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ОСІБ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ПІДВИЩЕНИМ РИЗИКОМ

У сучасному світі зростає кількість професій, пов'язаних із підвищеним рівнем ризику: військова служба, рятувальні операції, правоохоронна діяльність, медицина невідкладних станів, робота в екстремальних природних або техногенних умовах. У таких сферах ефективність діяльності визначається не лише рівнем професійних знань і навичок, але й психологічною готовністю особистості до дій у складних, невизначених і небезпечних ситуаціях. Це зумовлює особливу актуальність проблеми підготовки фахівців до діяльності в умовах підвищеного ризику.

Підвищений ризик у професійній діяльності характеризується ймовірністю виникнення небезпек для життя, здоров'я або психологічного благополуччя особистості. Такі умови супроводжуються дефіцитом часу, інформаційною невизначеністю, високою відповідальністю за ухвалені рішення та необхідністю діяти в умовах стресу. Відповідно підготовка до такої діяльності повинна бути комплексною та містити як професійно-технічний, так і психологічний компоненти.

Проблематика професійної діяльності в умовах підвищеного ризику є міждисциплінарною. Її активно досліджують у межах психології праці, екстремальної психології, військової та організаційної психології. Важливими для науковців є питання психологічної готовності, стресостійкості, резильєнтності та ефективності діяльності в умовах невизначеності.

Так, у працях українських дослідників (О. Колесніченко, І. Приходько, Я. Мацегора, Н. Юр'єва) психологічну готовність розглянуто як комплексну характеристику, що охоплює вольові якості, самокон-

троль, професійну ідентичність та здатність до ризику. Автори підкреслюють, що готовність має як ситуативний, так і особистісний характер і може бути діагностована за допомогою спеціальних психометричних методик [2]. Подальший розвиток цієї ідеї представлено у моделі психологічної готовності військовослужбовців до ризику, де готовність розглядається як інтеграція когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів діяльності [7]. Зазначено, що когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та стресостійкість є критичними для ефективності діяльності у високоризикових професіях, а їх недостатній розвиток призводить до помилок в ухваленні рішень та професійного вигорання [3].

Значна частина досліджень стосується впливу стресу на професійну діяльність. Зокрема, у працях P. Galanis та співавторів показано, що працівники поліції зазнають впливу численних стресорів: небезпека, перевантаження, нестача підтримки, травмувальні події. Це призводить до підвищеного ризику психічних розладів, зниження ефективності діяльності та якості життя [5]. Авторки A. Rowicka та I. Błaszczak зазначають, що регулярний вплив травмувальних подій у професіях підвищеного ризику (поліція, рятувальні служби) формує специфічні психологічні наслідки, які потребують системної профілактики та підтримки [8].

Важливим є дослідження резильєнтності як психологічного капіталу і життєстійкості, що сприяє адаптації до стресових і травмувальних ситуацій, характерних для професій підвищеного ризику [8]. У військовій психології активно досліджується поняття когнітивної резильєнтності як здатності когнітивних процесів зберігати ефективність під впливом стресу. A. Flood та R.J. Keegan констатують, що порушення когнітивного функціонування в умовах стресу може суттєво впливати на успішність виконання бойових завдань [4]. D. Paton пропонує розглядати стрес у поліцейських через призму взаємодії факторів ризику та захисних ресурсів (індивідуальних, групових, організаційних), що дає змогу пояснити як негативні наслідки (ПТСР), так і позитивні (посттравматичне зростання) [6].

Окремий напрям досліджень стосується вивчення толерантності до невизначеності. Зокрема С. Бойчук показує, що здатність ефективно діяти в умовах невизначеності тісно пов’язана з рівнем резильєнтності та готовністю до змін у працівників спеціальних підрозділів поліції [1].

Сучасні дослідження значну увагу приділяють методам підготовки фахівців. Так, A.M. Steingräber з колегами запропонували модель психологічної підготовки для спеціальних підрозділів, яка містить

три значущі компоненти: профілактику стресу, контроль і подолання стресу. Автори наголошують на ефективності таких методів як тренінг «стрес-інокуляції», ментальне тренування, симуляції та цифрові технології навчання [9].

Отже, представлений огляд засвідчує перехід від вузько професійної підготовки до комплексних моделей розвитку особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах підвищеного ризику. Автори публікацій наголошують на провідній ролі психологічної готовності як багатокомпонентного утворення, що охоплює когнітивний, емоційний та мотиваційний рівні. А стресостійкість, толерантність до невизначеності та когнітивна стійкість визначається ними як чинники, що визначають ефективність діяльності в умовах ризику.

Ми поділяємо точку зору згаданих дослідників щодо важливості формування у фахівців «екстремальних професій» психологічної стійкості як значущої особистісної властивості. Вона передбачає емоційну регуляцію, стресостійкість, самоконтроль та здатність швидко адаптуватися до змін ситуації. Суттєву роль відіграє також розвиток когнітивних процесів: уваги, пам'яті, мислення, що забезпечують адекватну оцінку ситуації та ухвалення рішень у критичних умовах.

Водночас до згаданого шерегу якостей та здатностей ми відносимо й інші, з-поміж яких розвиток мотиваційної сфери особистості. Високий рівень внутрішньої мотивації, усвідомлення соціальної значущості діяльності, почуття обов'язку та відповідальності сприяють підвищенню ефективності діяльності навіть у найскладніших умовах. Водночас недостатня мотивація або її зовнішній характер можуть призводити до професійного вигорання та зниження продуктивності.

Також важливо у процесі підготовки (професійного навчання) моделювати умови ризику. Використання тренінгів, симуляцій, ситуаційних завдань дає змогу наблизити освітній процес до реальних умов діяльності. Це сприяє формуванню практичних навичок, автоматизації дій та зниженню рівня тривожності під час зіткнення з реальними загрозами. Ефективними є також методи психологічної підготовки, зокрема, тренінги стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, дихальні та релаксаційні техніки.

Майбутній фахівець екстремальних професій під час діяльності в умовах підвищеного ризику стикається з низкою психологічних викликів: хронічним стресом, емоційним виснаженням, ризиком розвитку посттравматичних стресових розладів. Тому важливою складовою є психологічний супровід фахівців, який передбачає регулярну

діагностику психічного стану, надання психологічної допомоги та організацію заходів з профілактики професійного вигорання.

Не менш важливим є соціально-психологічний аспект діяльності. Робота в умовах ризику часто пов'язана з командною взаємодією, тому ефективність діяльності значною мірою залежить від рівня згуртованості колективу, довіри між його членами, здатності до координації дій. Розвиток комунікативних навичок, лідерських якостей та вміння працювати в команді є необхідною умовою підготовки фахівців.

Отже, підготовка особистості до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику є складним багатокомпонентним процесом, що вимагає інтеграції знань із психології, педагогіки та професійної практики. Вона повинна бути спрямована не лише на формування професійної компетентності, але й на розвиток психологічної готовності, стійкості та адаптивності особистості. Ефективна організація цього процесу є запорукою успішної діяльності фахівців та збереження їхнього психічного здоров'я в умовах сучасних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойчук С. Комплексне дослідження готовності до змін і толерантності до невизначеності у поліцейських КОРД із різним рівнем життєздатності. *Право і безпека.* 2021. № 82 (3). С. 58–69. DOI: https://doi.org/10.32631/pb.2021.3.06
2. Колесніченко О., Мацегора Я., Приходько І., Юр'єв Н. Методика визначення психологічної готовності до ризику військовослужбовців. *Честь і закон.* 2016. № 4 (59). С. 77–89.
3. Cosic K., Kopilas V., Jovanovic T. Importance of mental readiness in highly stressful professions. *Psychiatria Danubina.* 2025. Vol. 37(2). P. 132–140. DOI: https://doi.org/10.24869/psyd.2025.132
4. Flood A., Keegan R. J. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 809003. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003
5. Galanis P., Fragkou D., Katsoulas T. A. Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *WORK: A journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*. 2021. Vol. 68 (4). P. 1255–1272. DOI: https://doi.org/10.3233/WOR-213455.
6. Paton D. Critical incident stress risk in police officers: Managing resilience and vulnerability. *Traumatology*. 2006. Vol. 12 (3). P. 198–206. DOI: https://doi.org/10.1177/1534765606296532
7. Prykhodko I., Lyman A., Matsehora Ya. et al. The Psychological Readiness Model of Military Personnel to Take Risks during a Combat Deployment. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12 (3). P. 64–78. DOI: https://doi.org/10.18662/brain/12.3/220

8. Rowicka A., Błaszczak I. Post-traumatic stress in high risk professions. *Journal of Modern Science*. 2022. Vol. 48 (1). P. 421–435. DOI: https://doi.org/10.13166/jms/149839
9. Steingräber A. M., Tübben N., Brinkmann N. et al. Contributions to Operational Psychology: Psychological Training Model in the Context of Stress Management for Specialized German Military Police Personnel and Specialized Police Personnel. *Journal Police Crim Psych.* 2022. Vol. 37. P. 146–154. DOI: https://doi.org/10.1007/s11896-021-09478-3

Зоряна Кісіль, Роман-Володимир Кісіль

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ОСОБОВОГО СТАНУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Службова діяльність працівників Національної поліції України повсякчас пов'язана з інтенсивним психоемоційним навантаженням, високим рівнем ризику та ймовірністю отримання вторинної психологічної травматизації. Стійкість впливу стресогенних чинників зумовлює особливі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей фахівця, які підлягають верифікації на етапі професійно-психологічного відбору. Протест в умовах екстремальної напруги, що перевищує адаптивні можливості особистості, має ризик розвитку професійної деформації, яка може проявлятися як у формі деструктивних змін психічної сфери, так і опосередковано – через редукцію професійних зусиль чи придушення від виконання обов’язків як захисного механізму утворення стресу. Зазначене актуалізує необхідність системного формування психологічної стійкості особового складу, що є фундаментально передумовою професійної надійності та ефективного функціонування в умовах пролонгованого оперативного тиску [1, с. 321].

Системна професійна діяльність в умовах інтенсивного стресогенного впливу зумовлює деструктивні наслідки для психічного здоров’я особового складу правоохоронних органів, що нерідко набувають незворотного характеру. Статистичні дані підтверджують критичний рівень дезадаптації: зокрема, близько 70% поліцейських, які отримали психологічну травму внаслідок застосування вогнепальної зброї, припиняють службу протягом наступних п'яти років. Крім того, підрозділ, який працював під час масових заворушень із великою кількістю постраждалих, може втратити до 20% особового складу через порушення психологічної адаптації Психологічні обстеження підтвер-

джують широке поширення посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Результати фахових обстежень свідчать про високу коморбідність службової діяльності та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Понад 60% респондентів констатують дестабілізацію психічного стану та тривалу негативну трансформацію життєдіяльності під впливом кризових інцидентів, тоді як лише 35% опитаних демонструють резистентність до психотравмуючих чинників [2].

Специфіка професійної діяльності працівників поліції нерозривно пов'язана з екстремальними ситуаціями та постійним перебуванням у полі міжособистісних конфліктів, що одночасно визначає рівень їхньої психологічної готовності до виконання службових завдань. Емпіричні дані свідчать про високу ціну професійної адаптації: 36% наявності правоохоронців констатують граничні психофізіологічні навантаження, тоді як у 49,7% респондентів фіксуються виразні функціональні порушення, в тому числі хронічна втома, емоційна лабільність (дратівливість) та соматичні прояви, такі як цефалгія. Наведена статистика обґрунтовує критичну необхідність впровадження системи превентивної психологічної підтримки та комплексних реабілітаційних заходів, спрямованих на збереження загального професійного здоров'я, кадрового потенціалу та ефективності правоохоронної установи [3].

Сучасні реалії службової діяльності правоохоронних органів характеризуються тенденцією до зростання екстремальності, що вимагає від особового складу максимальної мобілізації інтелектуальних, психологічних та фізичних ресурсів. Перманентний вплив стресогенних чинників, зокрема загрози життю та здоров'ю, специфічної комунікації з делінквентним контингентом, ненормований графік служби та високого ризику травматизації, зумовлює ризик емоційної та психічної астенізації. Зазначені умови висувають прецизійні вимоги до рівня психологічної готовності та стресостійкості поліцейського.

Незважаючи на давність перманентних спроб дослідити феномен «стійкість» серед учених не має єдиного підходу, існують різночитання самого поняття. Термін «стійкість» застосовується для характеристики процесів становлення та розвитку особистості, а також для опису різноманітних аспектів професійної поведінки. Будучи комплексною категорією, стійкість не може бути редукована до окремих сфер психіки – мотиваційної, когнітивної чи емоційної – натомість вона має розглядатися як інтегративна властивість.

На наше переконання, психічна стійкість є фундаментальною складовою професійної готовності правоохоронців, що забезпечує стійкість до стресогенного впливу та фрустрації в умовах підвищеного ризику. Відтак, освітній процес у закладах вищої освіти зі спеціальними умовами навчання має бути цілеспрямовано орієнтований на формування стійкості до:

- *деструктивних чинників професійного середовища*: зокрема високої інтенсивності праці, підвищеної відповідальності за прийняті рішення, дефіциту часу для аналізу інформації, умов невизначеності та екстремальності.
- *психотравмувальних факторів*: підготовка має передбачати формування психологічної готовності до взаємодії з візуальними та сенсорними подразниками критичного характеру (тілесні ушкодження, вигляд загиблих, сцени насильства).
- *міжособистісної та професійної конфронтації*: здатності діяти ефективно психологічно протидію особам, які перешкоджають правосуддю, а також виявляти резильентність до маніпулятивних стратегій та провокаційних дій.
- *конфліктних ситуацій*: оволодіння навичками системного аналізу детермінант і динаміки міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів, застосування конструктивних стратегій їх розв'язання та збереження самоконтролю в умовах гострої напруги.

Службова діяльність правоохоронців, детермінована перманентними ризиками, актуалізує потребу в опануванні механізмів управління психоемоційними станами. Здатність до оперативної когнітивної оцінки складних умов та прийняття раціональних рішень є основою ефективності професійного функціонування та мінімізації ризиків виникнення надзвичайних подій. Відсутність належної саморегуляції емоційної сфери корелює із виникненням деструктивних наслідків, що становлять загрозу як для самого працівника, так і для соціуму.

Специфіка правоохоронної діяльності обумовлює виникнення широкого спектру психоемоційних проблем, які впливають на якість виконання службових обов'язків. У зв'язку з цим, володіння технікою психологічної саморегуляції є пріоритетним завданням фахової підготовки. Найвищу професійну продуктивність демонструють ті співробітники, які здатні інтегрувати когнітивні та фізичні ресурси для підтримки оптимального рівня нервово-психічної активності. Збереження психологічної стійкості в умовах граничних навантажень є ключовим фактором професійної надійності та особистої безпеки фахівця.

Результати теоретичного аналізу свідчать, що засадничою умовою формування психологічної стійкості правоохоронців є їх індивідуальна пошукова активність. Даний феномен забезпечує свідому інтенцію працівників поліції до пошуку інноваційних стратегій рівня негативних професійних чинників, а також готовність до опанування сучасних психотехнологій саморегуляції. Активізація внутрішнього ресурсу особистості покращенню деструктивного впливу екстремальних умов та забезпечує зростання загального рівня резистентності.

З огляду на зазначене, у процесі професійно-психологічної підготовки особового складу доцільно впроваджувати комплексну систему методичних підходів:

Психодіагностичний інструментарій: системне застосування стандартизованого тестування, професійного спостереження та поглиблених інтерв'ю для моніторингу психоемоційного стану.

Тренінгові технології:

- розвиток емпатійної поведінки та комунікативної компетентності (зокрема, подолання комунікативних бар'єрів);
- опанування техніки релаксації, медитації та аутогенного тренування як засіб профілактики емоційного горіння та ПТСР;
- цілеспрямоване формування стресостійкості та навичок психологічної саморегуляції;
- впровадження методів фасилітації діалогу (наприклад, технологія «відновлення кола»).

Психофізіологічна підготовка: інтеграція спеціалізованих тренінгів, зокрема подолання психологізованої смуги перешкод, для адаптації речовин до стресових навантажень.

Можливість проведення інтенсивних психологічних тренінгів обґрунтована фундаментальною закономірністю: досвід успішного подолання екстремальних ситуацій суттєво досягає рівня готовності до майбутніх викликів через відсутність такого досвіду. Узагальнення результатів наукових та соціологічних підтверджених досліджень свідчить, що в сучасних умовах функціонування правоохоронних органів методика модернізації формування психологічної стійкості є критичним фактором забезпечення професійної надійності та здатності протистояти незначному стресогенному впливу та фрустрації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Okhrimenko I. M., Kisil Z. R., Barko V. I., Katolyk H. V., Lialiuk H. M., Karpenko Ye. V., Pavziuk A. A. Peculiarities of stress disorders manifestation in armed conflict participants and directions of their social and psychological

rehabilitation. Acta Balneologica. 2024. № 66 (6). P. 373–378. DOI: https://doi.org/10.36740/ABAL202406101
2. Швець Д. В. Професійна деформація правоохоронців: юридико-психологічний вимір: монографія. Одеса: Видавництво «Юридика», 2024. 394 с.
3. Shvets B., Kisil Z., Kisil R.-V. Psychological specificity of police officers' professional actions under martial law. Social & Legal Studios. 2025.№ 8 (2). P. 62–70. DOI: https://doi.org/10.32518/sals2.2025.62.

Михайло Козяр

ПСИХОПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Сучасні суспільні трансформації, пов'язані з воєнними конфліктами, техногенними аваріями, природними катастрофами та іншими надзвичайними ситуаціями, суттєво підвищують вимоги до професійної підготовки майбутніх рятувальників. Особливості професійної діяльності фахівців служби цивільного захисту полягають у необхідності виконання службових обов'язків в умовах постійного ризику для життя і здоров'я, дефіциту часу, інформаційної невизначеності та значного психоемоційного навантаження. За таких обставин професійна ефективність рятувальника визначається не лише рівнем спеціальних знань і практичних умінь, а й здатністю зберігати психологічну стійкість, швидко адаптуватися до змінних умов та приймати виважені рішення в екстремальних ситуаціях. Саме тому проблема формування професійної готовності майбутніх рятувальників набуває особливої актуальності у сучасному науковому та освітньому просторі.

У психолого-педагогічних дослідженнях професійна готовність розглядається як складне інтегративне утворення особистості, яке охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивно-інтелектуальний, нормативно-операційний та особистісно-комунікативний компоненти [1, с. 144]. Вона формується у процесі професійної підготовки та виявляється у здатності майбутнього фахівця ефективно виконувати професійні завдання навіть за умов підвищеного ризику та невизначеності. Важливими складовими професійної готовності є сформованість професійної мотивації, стресостійкість, емоційна саморегуляція, психологічна витривалість, навички оперативного мислення та здатність до швидкого ухвалення рішень у кризових ситуаціях.

Особливого значення у процесі професійної підготовки майбутніх рятувальників набуває психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах. Професійно-екстремальна діяльність супроводжується впливом численних стресогенних чинників, серед яких загроза життю, високий рівень відповідальності за безпеку інших людей, фізичне виснаження, необхідність діяти в умовах обмеженого часу та непередбачуваності розвитку подій. Постійний вплив таких чинників може спричиняти емоційне виснаження, підвищену тривожність, професійний стрес та психологічну дезадаптацію. У зв'язку з цим важливим завданням професійної підготовки є формування у майбутніх рятувальників здатності контролювати власний емоційний стан, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно діяти навіть у критичних ситуаціях.

Важливу роль у формуванні професійної готовності відіграє психопедагогічний підхід до професійної підготовки. Його сутність полягає в інтеграції психологічних і педагогічних засобів впливу, спрямованих на всебічний розвиток особистості майбутнього фахівця [2]. Такий підхід передбачає поєднання теоретичної підготовки з практичним моделюванням професійно небезпечних ситуацій, розвитком навичок психологічної саморегуляції, формуванням морально-вольових якостей та готовності до дій у кризових умовах . Важливо, щоб психологічна підготовка не розглядалася як допоміжний компонент навчання, а була інтегрованою складовою всього освітнього процесу.

Одним із найбільш ефективних напрямів професійної підготовки є використання психопедагогічних технологій моделювання екстремальних ситуацій. Імітація професійних ризиків та кризових обставин дозволяє створити умови, максимально наближені до реальної професійної діяльності рятувальників. Завдяки цьому здобувачі освіти мають можливість не лише відпрацьовувати алгоритми професійних дій, а й формувати психологічну готовність до роботи в умовах небезпеки. Такі методи сприяють розвитку стресостійкості, оперативного мислення, здатності діяти в команді, а також навичок прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

Суттєвий вплив на модернізацію професійної підготовки майбутніх рятувальників сьогодні здійснює цифровізація освітнього середовища [3]. Розвиток інформаційних технологій відкриває нові можливості для підвищення ефективності освітнього процесу, створення інтерактивного навчального середовища та індивідуалізації професійної під-

готовки. Використання цифрових платформ, інтерактивних тренажерів, віртуальної та доповненої реальності дозволяє моделювати надзвичайні ситуації різного рівня складності без ризику для життя та здоров'я курсанта. Це дає змогу майбутнім рятувальникам поступово адаптуватися до екстремальних умов діяльності та формувати необхідні професійні й психологічні компетентності.

Особливо важливою є психологічна функція цифрових технологій у професійно-екстремальній підготовці. Віртуальні симуляції кризових ситуацій дозволяють формувати навички емоційного контролю, знижувати рівень страху перед небезпечними ситуаціями та розвивати психологічну витривалість. Повторюваність тренувальних сценаріїв сприяє закріпленню моделей ефективної поведінки в умовах стресу, а також допомагає майбутнім фахівцям виробити впевненість у власних професійних можливостях. Крім того, цифрові технології забезпечують можливість швидкого аналізу помилок і корекції професійних дій, що позитивно впливає на якість підготовки.

Не менш важливим аспектом професійної готовності є формування мотиваційно-ціннісної сфери особистості майбутнього рятувальника. Професійна діяльність у сфері цивільного захисту вимагає високого рівня відповідальності, гуманістичної спрямованості, готовності до самопожертви та усвідомлення соціальної значущості власної професії. Саме внутрішня професійна мотивація є одним із головних чинників психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності в екстремальних умовах. Формування таких якостей потребує створення відповідного освітнього середовища, у якому поєднуються професійна підготовка, морально-етичне виховання та психологічний розвиток особистості.

Таким чином, формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах є складним багатокомпонентним процесом, що потребує комплексного поєднання психологічної, педагогічної та цифрової підготовки. Ефективність професійного становлення майбутніх фахівців значною мірою залежить від впровадження сучасних психопедагогічних технологій, використання інтерактивних методів навчання, моделювання професійно небезпечних ситуацій та застосування цифрових інструментів професійної підготовки. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розроблення інноваційних моделей психолого-педагогічної підготовки майбутніх рятувальників із використанням цифрових симуляцій, технологій штучного інтелекту та адаптивних освітніх систем, що сприя-

тимуть підвищенню рівня професійної та психологічної готовності фахівців до діяльності в умовах сучасних безпекових викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2017. 294 с.
2. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки : навчальний посібник. Львів: Вид-во ЛДУ БЖД, 2024. 504 с.
3. Lytvyn A., Lytvyn V., Rudenko L. et al. Informatization of technical vocational schools: Theoretical foundations and practical approaches. Educ Inf Technol. 2020. № 25. P. 583–609. DOI: https://doi.org/10.1007/s10639-019-09966-4.

Світлана Кузікова

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВПЛИВУ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ НА СТРУКТУРУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Дослідження впливу вторинної травми на особистість психологів і педагогів набувають все більшої популярності у контексті стресу, базованого на емпатії, оскільки він безпосередньо пов'язаний із впливом травматичного стресу на професійну діяльність. R. S. Rauvola з колегами виділяють три конструкти стресу, заснованого на емпатії: втому від співчуття, вигорання та вторинний травматичний стрес [4]. Розуміння тріади емпатійного стресу допомагає фахівцю вчасно ідентифікувати свій стан, а при викладанні психологічних дисциплін і нормалізувати стан студентів. Втома від співчуття – порушення здатності співпереживати, коли викладач або психолог щодня «вбирає» біль інших, його внутрішній ресурс емпатії вичерпується, це не небажання допомагати, а біологічний захист мозку від перевантаження. Вигорання – відчуття вичерпаності через організаційні чинники: надмірне навантаження, відсутність контролю, відчуття марності зусиль. В умовах війни вигорання підсилюється побутовою невлаштованістю (тривоги, відсутність світла). Вторинний травматичний стрес виникає від самого знання про травму іншого, він може проявлятися через нічні кошмари, нав’язливі думки або надмірну пильність, навіть якщо сам фахівець безпосередньо не був у зоні бойових дій (P. A. Jennings, H. H. Min) [2]. Використання цієї тріади в навчанні дозволяє виклада-

чу перейти від позиції «досконалого експерта» до позиції «досвідченого провідника».

Травма війни часто змушує викладача переглядати свою компетентність. Виникає криза «експертності»: чи маю я право вчити інших стійкості, якщо сам відчуваю себе вразливим? Професійна Я-концепція зміщується з академічних досягнень у бік етичної присутності та підтримки, оскільки складно стає транслювати знання, коли є свідком, а інколи і учасником травматичних подій. Слід наголосити, що множинні травми, зумовлені війною, руйнуюьь базові переконання, на яких будується особистість.

У теорії «зруйнованих припущень» Р. Янофф-Булман [1] визначає роль світогляду в психологічних зусиллях щодо збереження та посилення сприйняття контролю та стабільності після травматичних подій. Згідно з цією теорією, люди розвивають фундаментальні, але невисловлені припущення про світ та себе, які забезпечують адаптивне функціонування та відносне психологічне благополуччя. Найважливіші припущення включають віру в справедливий, доброзичливий, передбачуваний світ, у якому людина володіє компетентністю та цінністю. Основна функція таких переконань полягає в тому, щоб забезпечити людину сенсом, самооцінкою та ілюзією невразливості.

Коли люди переживають травматичну подію, яку неможливо легко інтегрувати у попередній життєвий досвід, вони більше не сприймають світ як доброзичливий і передбачуваний, а себе як особу компетентну та невразливу. Подальший стан беззахисного, жахливого та заплутаного усвідомлення особистої вразливості породжує тривогу та фізіологічну реактивність, які характеризують ПТСР.

В умовах хронічної екстремальності війни, коли симптоми ПТСР виражені нечітко, а власне розлад може бути відкладеним у часі, формується так звана криза раціональності, коли базові уявлення про світ зруйновані, а нові ще формуються. Викладачеві, чия робота базується на логіці та структурах, важко інтегрувати хаос війни в навчальні курси. Теми, які раніше здавалися важливими (наприклад, суто теоретичні конструкції), можуть почати сприйматися як «порожні» порівняно з екзистенційними питаннями життя, смерті та вибору. Постійний контакт із досвідом студентів (втрати, ВПО, служба в ЗСУ) створює додаткове навантаження. Студентські кейси можуть резонувати з особистим болем викладача, розмиваючи межі між «Я-професійним» та «Я-травмованим». Необхідність бути емоційно стабільним під час повітряних тривог або відключень світла виснажує

ресурс, що веде до деперсоналізації – захисного відсторонення від власного «Я». Оскільки викладач постійно «контейнує» досвід студентів, його Я-концепція може деформуватися під впливом чужого болю, детермінантою тут виступає рівень емпатійної стійкості.

Попри деструктивний вплив, травмівний досвід може стати джерелом посттравматичної трансформації професійної Я-концепції. Викладач стає більш «справжнім», відмовляючись від академічних масок, що створює простір для глибшої довіри в аудиторії. Формується нова опора – «Я-той, хто вистояв і продовжує справу», яка додає професійній діяльності особливого сенсу, де викладання стає формою опору та збереження людського в екстремальних умовах.

В умовах війни ми особливу уваги звертаємо на баланс здатності отримувати задоволення та рівня тривожності. Задоволення є однією з найвиразніших позитивних емоцій серед викладачів. Воно виникає або внаслідок очікування майбутньої бажаної події (передчуття радості), або внаслідок залучення до приємної діяльності (задоволення, пов'язане з діяльністю), або внаслідок задоволення від приємної минулої події чи результату (задоволення, пов'язане з результатом). Тривога, навпаки, є негативною емоцією, яка включає негативні фізіологічні та афективні компоненти (пітливість, тремтіння), а також когнітивні компоненти (занепокоєння, бажання залишити ситуацію). Зазвичай вона виникає, коли люди відчувають загрозу або коли вони сприймають свій потенціал для подолання майбутнього виклику як низький. Наприклад, вчитель може відчувати тривогу, коли він незадоволений своїм викладанням і вважає, що не здатний покращитися. Крім того, тривога перед викладанням може виникати через погану підготовку або дисциплінарні проблеми в аудиторії (R. W. Motta) [3]. Під час війни підвищений рівень тривожності зумовлений низкою об’єктивних подій, не в останню чергу і відповідальністю за життя студентів в умовній аудиторії (реальній, якщо навчання очне і віртуальній, якщо дистанційне), реагування на повітряні загрози під час навчання також зумовлює підвищену тривожність помножену на вже зруйновані переконання про контрольований світ. До професійної ролі «ментора» додається роль «охоронця», це розширює Я-концепцію, але водночас виснажує її через неможливість повного контролю над об’єктивною загрозою. За таких умов постає питання психоемоційної ціни професійної стійкості викладача. Стійкість вимагає постійного моніторингу загрози (повітряні тривоги, новини) паралельно з утриманням плану лекції. Викладачеві важче імпровізувати, оскільки ве-

лика частина когнітивного ресурсу витрачається на «фонову» тривогу та контроль безпеки студентів. Якщо задоволення (від результату чи процесу) не покриває «витрати» на тривогу та відповідальність, ціна стає занадто високою, що веде до деформації Я-концепції, а не до її посттравматичної трансформації.

Трансформація Я-концепції відбувається через рефлексію і супервізії, методологічну гнучкість, тілесні та творчі практики. Тобто через постійне розділення особистого травматичного фону від професійних завдань; адаптацію навчальних програм під реалії (акцент на кризову психологію, саморегуляці); повернення до «Я-фізичного» через заземлення, що дозволяє утримувати цілісність особистості навіть в умовах хронічної екстремальності війни.

Робота психолога в такому контексті часто спрямована не на повернення до «старих» ілюзій (бо вони вже зруйновані), а на побудову нової, більш гнучкої системи переконань. Нова система вже враховує існування зла та випадковості, але водночас дозволяє людині знаходити нові сенси та точки опори для подальшого життя. Це складний процес інтеграції травматичного досвіду в загальну історію життя особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Janoff-Bulman R. The benefits of illusions, the threat of disillusionment, and the limitations of inaccuracy. *Journal of social and clinical psychology*. 1989. Vol. 8 (2). P. 158–175.
2. Jennings P. A., Min H. H. Transforming empathy-based stress to compassion: Skillful means to preventing teacher burnout. *Mindfulness*. 2023. Vol. 14 (10). P. 2311–2322.
3. Motta R. W. Secondary trauma. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2008. Vol. 10 (4). P. 291–298.
4. Rauvola R. S., Vega D. M., Lavigne K. N. Compassion fatigue, secondary traumatic stress, and vicarious traumatization: A qualitative review and research agenda. *Occupational health science*. 2019. Vol. 3 (3). P. 297–336.

Андрій Литвин, Валерій Соловйов

ВИПЕРЕДЖУВАЛЬНИЙ ПІДХІД У ПРОФЕСІЙНІЙ ОСВІТІ

Провідне завдання вищої освіти нині вбачаються в підготовці фахівців, які усвідомлюють своє призначення, соціальну відповідальність, рівень професійної компетентності, потребу особистісного та професійного розвитку, прагнуть до творчості та досягнення високих результатів у власній діяльності. Серед системи принципів професійної

освіти виділяють принцип випереджувального характеру професійної підготовки [2, с. 52]. Проте, не зважаючи на значний інтерес до проблем професійної та вищої освіти, у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях недостатньо висвітлені питання випереджувального розвитку фахівців у процесі їхньої підготовки.

Упродовж навчання має розкритися потенціал особистості – система внутрішніх ресурсів, що виявляються у професійних досягненнях і перспективах. У цьому контексті доречно розглянути випереджувальний характер професійної підготовки. Неодноразові спроби застосування цієї ідеї на різних етапах розвитку педагогічної науки свідчать про її значний, але, на жаль, не повністю реалізований потенціал. Сутність *випередження* полягає в установленні підвищених вимог, які будуть оптимальними в подальший період» [4, с. 118-119]. Тобто, поняття «випередження» означає передбачення перспективних показників якості результатів діяльності. Людина здатна випереджувати в часі та просторі закономірний, послідовний перебіг подій зовнішнього світу. Отже, використання стратегії випередження дає змогу сформувати у фахівців свідомість, здатну прогнозувати реальне буття. Випереджувати – означає бути здатним до постійного, цілеспрямованого та систематичного засвоєння новітніх, щойно створених знань, актуальних умінь, навичок, цінностей, відносин, норм поведінки, способів і форм спілкування.

Випереджувальне навчання має глибоке коріння у психологічній науці, воно «засноване на феноменах випереджувального мислення та випереджувального відображення дійсності». Психологічний контекст випереджувальності в освіті пов’язаний з ідеями випереджувального відображення, антиципації та випереджувальної рефлексії, які становлять «підґрунтя розвитку прогностичних здібностей особистості, здатності моделювати своє майбутнє» [1, с. 63]. Це треба навчитись робити у найскладніших умовах, у тому числі – в умовах війни, яку переживає Україна.

На наше переконання, особистість, яка здатна передбачати і прогнозувати наслідки своєї діяльності, реалізовувати в разі потреби превентивні, запобіжні заходи, зможе подолати будь-які труднощі. Така властивість людини розглянута в роботах філософів, психологів, педагогів. Цілком природним є намагання використати в галузі освіти прагнення людини до аналізу тенденцій, прогнозування розвитку подій, екстраполяції набутого досвіду та моделювання майбутнього, тобто навчити передбачати зміни в діяльності й майбутні події та заздалегідь готува-

тися до них, ґрунтуючись на усвідомленні причин і закономірностей. Така стратегія дозволяє економити ресурси і досягати кращої якості життя, професійної та наукової діяльності [6, с. 179].

Дослідники відносять до випереджувальних елементів змісту освіти: розвиток загальних здібностей, схильностей, інтересів, переконань, що сприяють адаптації індивіда до життя, що змінюється; здатність використовувати здобуті знання для вдосконалення діяльності; фундаментальні та світоглядні знання; розвиток особистості, її творчих здібностей, умінь знаходити шляхи розв'язання складних проблем, навичок самоосвіти тощо [6, с. 180]. Усе це підвищує мотивацію, активізує пізнавальну діяльність молоді.

Випереджувальна освіта готує людину до життя в інформаційному суспільстві, що вимагає від неї підвищеної відповідальності, ширшої та «гнучкішої» загальноосвітньої бази, яка потребує неперервного примноження та розвитку. Прогностична освіта покликана поєднувати цілеспрямовану підготовку до майбутнього з повноцінною сьогоденною життєдіяльністю здобувачів. Готуючи фахівців до виконання функцій у прийдешньому, акцентуючи увагу на проблемах, пов'язаних зі стратегією сталого розвитку, вона має вчити також ефективно вирішувати завдання сучасності.

Випереджувальний потенціал мають, передусім, фундаментальні дисципліни як основа подальшої спеціалізації та залучення до різних можливих видів діяльності. Вони націлені на розвиток здібностей, схильностей, інтересів, переконань, спрямованості особистості, створюючи перспективи для виявлення та формування покликання, допомагаючи молоді в життєвому та професійному самовизначенні. Випереджувальна функція професійної освіти полягає в тому, що вона спрямована не лише на озброєння фахівців механізмами адаптації до нових умов існування, а й підготовку до впливу на середовище, управління його розвитком для забезпечення коеволюції природи і суспільства. Іншими словами, освіта, що передбачає випередження, сприяє виробленню у здобувачів здатності та готовності до усвідомлених превентивних дій.

Під терміном *випереджувальна професійна підготовка* ми розуміємо частину освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців, спрямовану на раннє формування професійних якостей і прогностичний розвиток функціональних можливостей здобувачів шляхом орієнтації її компонентів (завдань, змісту, методичних прийомів, технічних засобів) на актуалізацію потенційних можливостей, що забезпе-

чують своєчасну появу та динамічний розвиток системотвірних складових професійної компетентності [7, с. 26].

Вважаємо доцільним до науково-методологічних підходів, які відображають процесуальні аспекти професійного навчання (праксеологічний, діяльнісний, технологічний) [3, с. 66], додати ***прогностично-випереджувальний підхід***. Цивілізаційні зрушення та колосальна науково-технологічна трансформація всіх галузей економіки потребують нетрадиційного погляду, спрямованого на прогностичний характер ведення виробництва та бізнесу, що вимагає суттєвого піднесення якості людського капіталу. Головним показником результативності функціонування освітньої системи сьогодення є здатність наступного покоління активно взаємодіяти в глобалізованому світі, неперервно вдосконалюватись, швидко й адекватно реагувати на нові виклики. Для цього освіта XXI ст. має бути націленою в майбутнє, на розв'язання проблем третього тисячоліття, розвиток інтегрованої компетентності фахівців, формування в них проєктивної культури, інноваційних способів мислення та діяльності.

Науковці досі недостатньо уваги приділяють цьому підходові, хоч його конструктивність і доцільність у контексті модернізації освіти є очевидною. Пояснюють це тим, що випереджувальна підготовка досить важко піддається як однозначному теоретичному опрацюванню, так і технологічно виваженій практичній реалізації. Водночас, учені та практики виражають упевненість у високій місії випереджувального характеру освіти як загальної парадигми.

Важливість випереджувального підходу до управління якістю освіти полягає в тому, що він забезпечує врахування «динамічних техніко-технологічних змін, що відбуваються в усіх, без винятку, галузях економіки» [5, с. 6]. Відтак, слід визнати слушною позицію науковців, згідно з якою парадигма освіти має забезпечити можливості для роботи в режимі постійного випередження чинного стану теорії та практики певної предметної області.

Концептуальні засади випереджувальної освіти науковці розглядають як провідний чинник модернізації освіти, вирішення гострих проблем професійної підготовки, зокрема післядипломної освіти. Реалізація прогностично-випереджувального підходу у професійній освіті не лише сприяє підвищенню ефективності та цілісності підготовки фахівців, а й створює передумови для особистісного зростання, самовдосконалення здобувачів у ЗВО. Це готує майбутніх фахівців до ситуацій невизначеності, швидкоплинності, мінливості, динамічного

вибору тощо. Важливою ознакою, що характеризує випереджуваність у методах навчання, є позитивне емоційне забарвлення, що створює сприятливу атмосферу, знімає напругу, нервозність у педагогічній взаємодії, знижує навантаження в навчально-пізнавальній роботі.

Отже, соціально-економічні реалії сьогодення висувають нові вимоги до системи професійної підготовки. Важливою особливістю є перехід від підтримувальної освіти (спрямованої на опанування накопиченого цивілізацією масиву знань, підготовку майбутніх фахівців на основі вимог сьогодення) до випереджувальної, яка навчає здобувачів переорієнтовуватися відповідно до змін, що відбуваються в науці, техніці, культурі, та має творчий, перспективний характер. У цьому контексті, випереджувальність – це властивість освіти, що проявляється у взаємодії прогностично побудованих змісту та методів трансляції знань, спрямованих на розвиток у кожної особистості вродженої схильності до їх здобуття. Результат такої освіти – усвідомлена потреба і здатність випускників неперервно поглиблювати власні компетентності, збагачувати інноваційний, креативний, гуманістично орієнтований інтелект та успішно реалізувати його у професійній діяльності, зорієнтованій на майбутнє. Особливо актуально це для післявоєнної відбудови нашої країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бутенко Л. Л. Випереджувальна функція методологізації загальнопедагогічної підготовки майбутніх учителів та науково-педагогічних працівників. *Актуальні питання застосування на практиці досягнень сучасної педагогіки і психології*: збірник тез міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 12–13 травня 2017 р. Харків, 2017. С. 62–66.
2. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних закладах : монографія. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 410 с.
3. Дубасенюк О. А. Методологія та методи науково-педагогічного дослідження: навч.-метод. посіб. Житомир: Полісся, 2016. 256 с.
4. Метрологія, стандартизація, сертифікація та управління якістю в системах зв’язку / Л. В. Коломієць та ін. Одеса: ТОВ «ВМВ», 2009. 376 с.
5. Радкевич В. О. Інноваційні підходи до управління якістю професійно-технічної освіти. *Професійна освіта: проблеми і перспективи*. 2011. Вип. 2. С. 4–9.
6. Соколов В. І. Розвиток сучасних уявлень про освіту дорослих: адаптивна, випереджувальна, відкрита освіта. *Освітологічний дискурс*. 2010. № 2. С. 176–188.
7. Соловйов В. Ф., Литвин А. В. Випереджувальний підхід у професійній підготовці педагогічних працівників. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи*: зб. наук. праць. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2023. Вип. 13. С. 23–29.

Наталя Пасічник, Ренат Ріжняк

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СИМУЛЯЦІЙНІ МЕТОДИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО РОБОТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Сучасні суспільні виклики, пов’язані з воєнними діями, техногенними загрозами, кризовими ситуаціями та стрімкою цифровізацією освіти, зумовлюють необхідність переосмислення підходів до професійної підготовки майбутніх учителів. Педагог у сучасних умовах має бути не лише носієм знань, а й фахівцем, здатним ефективно діяти в екстремальних ситуаціях, забезпечувати психологічну підтримку учнів, швидко адаптуватися до змін освітнього середовища та організовувати навчальний процес навіть в умовах нестабільності.

Особливого значення у цьому контексті набувають цифрові технології та симуляційні методи навчання, які дозволяють моделювати кризові ситуації та формувати практичну готовність майбутніх учителів до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику. Актуальність зазначеної проблематики посилюється досвідом функціонування системи освіти України в умовах воєнного стану, коли заклади освіти змушені оперативно переходити до дистанційного або змішаного формату навчання. За таких умов саме цифрові технології стали важливим інструментом забезпечення безперервності освітнього процесу, а симуляційні методи – ефективним засобом практичної підготовки майбутніх педагогів до роботи в кризових ситуаціях.

Використання кейс-методу та симуляційних вправ у підготовці майбутніх учителів до роботи в екстремальних умовах є одним із найбільш ефективних напрямів модернізації сучасної педагогічної освіти. В умовах воєнного стану, кризових ситуацій, техногенних загроз та постійних змін освітнього середовища майбутній педагог повинен володіти не лише ґрунтовними теоретичними знаннями, а й практичними навичками оперативного реагування, прийняття рішень та психологічної стійкості. Саме тому сучасна система професійної підготовки вчителів дедалі більше орієнтується на практико-орієнтовані та інтерактивні методи навчання [1]. Кейс-метод дозволяє моделювати реальні або наближені до реальних професійні ситуації, які можуть виникати у діяльності педагога в екстремальних умовах. Його сутність полягає в аналізі конкретних проблемних ситуацій, пошуку шляхів їх вирішення, аргументації прийнятих рішень та прогнозуванні можливих наслідків. У підготовці майбутніх учителів

кейс-метод сприяє формуванню критичного мислення, комунікативних навичок, здатності працювати в команді та приймати рішення в умовах невизначеності. Особливу актуальність мають кейси, пов'язані з організацією освітнього процесу в умовах дистанційного навчання, евакуації, повітряних тривог, психологічної підтримки дітей, які пережили травматичний досвід, а також забезпечення безпеки учасників освітнього процесу. Симуляційні вправи, у свою чергу, забезпечують практичне відтворення професійних ситуацій та дозволяють майбутнім учителям відпрацьовувати алгоритми дій у кризових умовах. На відміну від традиційних форм навчання, симуляційні методи створюють можливість для безпечного відпрацювання навичок реагування на надзвичайні ситуації, розвитку стресостійкості та емоційної саморегуляції. Використання рольових ігор, педагогічних тренінгів, віртуальних симуляторів і цифрових освітніх платформ дозволяє сформувати у здобувачів освіти досвід професійної поведінки в умовах ризику та невизначеності.

Важливу роль у розвитку сучасних симуляційних методів відіграють цифрові технології, які забезпечують створення інтерактивного освітнього середовища. Використання платформ дистанційного навчання, елементів доповненої та віртуальної реальності, цифрових тренажерів і систем моделювання ситуацій значно підвищує ефективність професійної підготовки майбутніх педагогів. Дослідження сучасних освітніх технологій свідчать, що застосування цифрових інструментів сприяє розвитку критичного мислення, підвищує мотивацію до навчання та формує здатність адаптуватися до складних професійних умов.

Онлайн-освіта в умовах кризових ситуацій стала одним із ключових чинників забезпечення безперервності освітнього процесу та важливим елементом професійної підготовки майбутніх учителів до діяльності в екстремальних умовах. Пандемія COVID-19, а згодом повномасштабна збройна агресія проти України продемонстрували необхідність оперативної адаптації системи освіти до нових викликів, пов'язаних із загрозами безпеці, руйнуванням освітньої інфраструктури, вимушеним переміщенням населення та психологічною нестабільністю учасників освітнього процесу. За таких умов саме онлайн-освіта стала механізмом підтримання функціонування закладів освіти та забезпечення доступу до навчання. Особливістю онлайн-освіти у кризових умовах є її здатність забезпечувати гнучкість та адаптивність освітнього процесу [2]. Використання цифрових платформ, систем дистанційного навчання та засобів відеокомунікації дозволяє ор-

ганізовувати навчання незалежно від місця перебування учасників освітнього процесу. Для майбутніх учителів це має особливе значення, оскільки формує готовність до роботи в нестандартних умовах, розвитку навичок цифрової комунікації, організації дистанційного навчання та підтримання взаємодії з учнями навіть у кризових ситуаціях. У процесі підготовки майбутніх педагогів онлайн-освіта виконує не лише технічну, а й психолого-педагогічну функцію. Робота в умовах дистанційного навчання вимагає від майбутнього вчителя високого рівня самоорганізації, емоційної стійкості, здатності швидко адаптуватися до змін і забезпечувати психологічно безпечне освітнє середовище. Особливого значення набуває формування навичок підтримки учнів, які переживають стресові або травматичні події, пов'язані з війною чи іншими кризовими явищами.

Важливою особливістю онлайн-освіти є інтеграція цифрових технологій та інтерактивних методів навчання. Використання електронних платформ Moodle, Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams, інтерактивних дошок, цифрових тестів, симуляційних вправ та кейс-методів сприяє активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти та розвитку їхніх професійних компетентностей. Водночас майбутні вчителі отримують практичний досвід використання цифрових інструментів, що є необхідним для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Досвід функціонування української освіти в умовах воєнного стану свідчить, що онлайн-освіта стала не лише вимушеним форматом організації навчання, а й важливим інструментом формування професійної готовності майбутніх учителів до діяльності в екстремальних умовах.

Сучасні кризові виклики, пов'язані з пандемією, воєнними діями, техногенними загрозами та іншими надзвичайними ситуаціями, суттєво трансформували освітній процес і зумовили необхідність переходу до нових форматів організації навчання. За таких умов майбутній учитель повинен бути здатним швидко адаптуватися до змін, ефективно використовувати цифрові технології та забезпечувати безперервність освітнього процесу незалежно від зовнішніх обставин.

Готовність до дистанційного навчання передбачає не лише володіння технічними навичками використання цифрових платформ, а й сформованість педагогічних, комунікативних та психологічних компетентностей. Майбутній учитель має вміти організовувати онлайн-взаємодію зі здобувачами освіти, добирати ефективні методи та форми дистанційного навчання, забезпечувати мотивацію учнів і підтри-

мувати позитивний психологічний клімат у віртуальному освітньому середовищі [3]. Важливим елементом формування готовності до дистанційного навчання є розвиток цифрової компетентності майбутніх учителів, яка включає здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології для організації освітнього процесу, створення цифрового контенту, комунікації та оцінювання результатів навчання. У сучасних умовах це передбачає вміння працювати з платформами дистанційного навчання, сервісами відеоконференцій, електронними освітніми ресурсами та інтерактивними інструментами. Особливістю підготовки майбутніх учителів до роботи в екстремальних умовах є також необхідність формування навичок швидкого прийняття рішень і адаптації до нестабільного освітнього середовища. Під час надзвичайних подій педагог повинен бути готовим до перебоїв зв'язку, зміни формату навчання, необхідності оперативної корекції навчальних матеріалів та забезпечення індивідуального підходу до здобувачів освіти.

Отже, сучасні умови розвитку суспільства, пов'язані з воєнними загрозами, кризовими ситуаціями та стрімкою цифровізацією освіти, зумовлюють необхідність модернізації професійної підготовки майбутніх учителів. Одним із найбільш ефективних напрямів такої модернізації є інтеграція цифрових технологій та симуляційних методів навчання. Використання кейс-методу, симуляційних вправ, цифрових платформ і дистанційних технологій сприяє розвитку у майбутніх учителів критичного мислення, навичок оперативного прийняття рішень, емоційної стійкості та здатності діяти в умовах невизначеності. Водночас цифрові інструменти забезпечують безперервність освітнього процесу, розширюють можливості професійної комунікації та дозволяють моделювати кризові ситуації, наближені до реальних умов педагогічної діяльності. Особливого значення набуває формування цифрової компетентності майбутніх педагогів як важливої складової їхньої професійної готовності. Таким чином, поєднання цифрових технологій і симуляційних методів у професійній підготовці майбутніх учителів сприяє формуванню комплексу професійних, психологічних і комунікативних компетентностей, необхідних для ефективної педагогічної діяльності в екстремальних умовах. Це визначає перспективність подальшого розвитку та впровадження інноваційних освітніх підходів у систему педагогічної освіти України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пасічник Н., Ріжняк Р. Інтегративність математико-економічних моделей як основа підготовки вчителів математики та економіки. *Наукові записки. Серія: Проблеми природничо-математичної, технологічної та професійної освіти.* 2023. № 1. С. 22–28. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-pmtp-2023-1-3
2. Биков В., Спірін О., Пінчук О. Сучасні завдання цифрової трансформації освіти. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*. 2020. № 1. С. 27–36. DOI: https://doi.org/10.35387/ucj.1(1).2020.27-36
3. Морзе Н. В., Бойко М. А., Вембер В. П., Буйницька О. П. Профіль викладача з напрямку цифрової компетентності з використанням інноваційних інструментів навчання. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2020. Спецвип. С. 1–71. DOI: https://doi.org/10.28925/2414-0325.2020spv4

Петро Бойчук, Сергій Марчук

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ

У сучасних соціокультурних умовах, що характеризуються зростанням невизначеності, кризових явищ та впливом екстремальних чинників, особливої актуальності набуває проблема підготовки фахівців до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику. Такі умови вимагають не лише належного рівня фахової підготовки, а й сформованості психологічної готовності, стресостійкості, здатності до саморегуляції, адаптивності та прийняття ефективних рішень у складних ситуаціях. Провідну роль у цьому процесі відіграє організація освітнього середовища, орієнтованого на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування емоційної стійкості та відповідальної професійної позиції.

У наукових підходах до структурування готовності виокремлюють низку базових компонентів, зокрема мотиваційний, когнітивний та операційний, які відображають відповідно систему мотивів і ставлень особистості до діяльності (регулятивна функція), сукупність теоретичних знань (інформаційно-орієнтаційна функція) та сформованість умінь і навичок (конструктивна функція). Водночас у сучасному науковому дискурсі спостерігається варіативність підходів до визначення структури готовності: поряд із зазначеними компонентами обґрунтовується доцільність виокремлення особистісного та професійного складників у межах особистісно зорієнтованої парадигми, що перед-

бачає врахування індивідуального досвіду, варіативності вибору та різних типів мислення. Окремі концепції інтерпретують готовність як інтегративне утворення, яке поєднує функціональний (що включає мотиваційний, когнітивний та операційний компоненти), емоційний (позитивне налаштування та задоволеність діяльністю) та особистісний (система професійно значущих якостей) компоненти, що у сукупності забезпечують ефективність професійної діяльності [4, с. 175].

Розвиненість умінь активного слухання, емпатійної взаємодії та асертивної поведінки постає ключовою умовою забезпечення довірливого й відкритого комунікативного простору в освітньому процесі. Психологічна стійкість педагога значною мірою детермінується його здатністю до гнучкої поведінкової адаптації в ситуаціях різноманітних учнівських проявів, адекватного сприйняття й опрацювання зворотного зв'язку, у тому числі критичного, а також дотримання професійно доцільної дистанції у взаємодії.

Особливої ваги набуває формування мотиваційної стійкості як у педагогів, так і в здобувачів освіти. Внутрішня професійна мотивація, усвідомлення соціальної значущості педагогічної діяльності сприяють підтриманню психологічної рівноваги фахівця, тоді як педагог виступає суб'єктом стимулювання та розвитку навчальної мотивації учнів навіть в умовах підвищеної складності. У цьому зв'язку актуалізується проблема становлення позитивної професійної ідентичності, що охоплює рефлексивне осмислення власного досвіду, цілепокладання та орієнтацію на перспективи професійного саморозвитку [5, с. 97].

У сучасних умовах визначаються ключові орієнтири професійної діяльності вчителя початкової школи, які набувають особливої значущості в період воєнного стану. Ефективна підтримка учнів передбачає сформованість у педагога психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та демонстрації емоційної врівноваженості, що сприяє створенню безпечного освітнього середовища; водночас майбутні вчителі мають усвідомлювати власний психоемоційний стан, адекватно його оцінювати та бути готовими до взаємодії з учнями, які мають досвід психотравмуючих подій або зазнали втрат. Важливим аспектом є адаптація освітнього процесу з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей здобувачів освіти з метою запобігання їх перевантаженню, що передбачає гнучке планування навчальної діяльності, добір змісту, релевантного актуальним умовам, а також організацію навчання у зручному форматі, зокрема із застосуванням дистанційних технологій; у цьому контексті особливої уваги потребує емо-

ційний стан учнів, що зумовлює необхідність регулярного зворотного зв'язку, підтримки відчуття безпеки та створення можливостей для самовираження. Водночас важливу роль відіграє інтеграція цифрових технологій у освітній процес, яка забезпечує його безперервність незалежно від місця перебування учнів, а використання електронних освітніх ресурсів сприяє доступності навчальних матеріалів і підвищенню ефективності їх засвоєння в умовах воєнного стану [2, с. 131].

Підготовка до професійної взаємодії з дітьми, які мають різний життєвий і соціальний досвід, є невід'ємною складовою професійної компетентності сучасного вчителя, особливо в умовах воєнного стану, коли значна частина здобувачів освіти зазнає психотравматичного впливу різного ступеня, що зумовлює необхідність готовності педагога до формування толерантності, взаємопідтримки та соціальної згуртованості; це, своєю чергою, потребує застосування спеціалізованих психолого-педагогічних стратегій і підходів, орієнтованих на діяльність у кризових умовах. Формування професійної компетентності майбутніх учителів початкової школи вимагає оновлення змісту підготовки шляхом інтеграції освітніх компонентів із кризового менеджменту, психологічної підтримки та надання першої допомоги, а також набуття знань і практичних умінь щодо дій у надзвичайних ситуаціях, організації евакуаційних заходів і створення безпечного освітнього середовища. Важливого значення набуває системна взаємодія з фахівцями психологічного профілю та участь у тренінгах із розвитку емоційної стійкості й стрес-менеджменту. Водночас залучення здобувачів освіти до волонтерської та практичної діяльності в складних умовах забезпечує набуття досвіду реагування на реальні виклики, розвиток комунікативних умінь і здатності до співпраці [3].

Профіль сучасного вчителя, підготовленого до професійної діяльності в умовах сьогодення та післявоєнного відновлення, постає як багатовимірне утворення, що інтегрує низку ключових характеристик. Такий педагог виступає новатором, орієнтованим на безперервний особистісний і професійний розвиток, є компетентним фахівцем у цифровому освітньому середовищі, самодостатньою та демократично налаштованою особистістю, здатною до ефективної професійної конкуренції в глобальному вимірі при збереженні чіткої громадянської та патріотичної позиції. Важливою ознакою є готовність до інтеграції сучасних технологій, зокрема штучного інтелекту, у педагогічну практику на засадах доцільності та етичності, а також дотримання принципу дитиноцентризму, що передбачає визнання унікальності кожного здобувача осві-

ти. Сучасний учитель функціонує як педагог-дослідник, який здійснює рефлексивний аналіз власної діяльності, впроваджує доказово обґрунтовані методики та бере участь у професійних спільнотах; як транскультурний медіатор, здатний працювати в полікультурному середовищі та сприяти розвитку міжкультурного діалогу; як травмо-чутливий фахівець, який усвідомлює вплив психотравматичного досвіду на розвиток дитини та забезпечує безпечне й підтримувальне освітнє середовище. Водночас він виступає агентом соціальних змін, сприяючи формуванню критичного мислення, громадянської активності та відповідальності, а також демонструє екологічну свідомість, інтегруючи принципи сталого розвитку в освітній процес. Невід'ємними складниками професійного профілю є розвинений емоційний інтелект, здатність до саморегуляції, емпатії, ефективної комунікації та профілактики професійного вигорання, а також володіння підходами універсального дизайну навчання, що забезпечують доступність освіти для всіх учнів [1, с. 121].

Отже, у сучасних умовах підвищеного ризику професійна підготовка майбутніх учителів має набувати комплексного, системного характеру, поєднуючи психолого-педагогічні, особистісні та діяльнісні складники, що забезпечують готовність до ефективної педагогічної взаємодії в кризових ситуаціях. Особливого значення набуває формування психологічної стійкості, розвинених комунікативних умінь, мотиваційної зрілості та здатності до рефлексії й саморегуляції, що дозволяє майбутньому фахівцеві адекватно реагувати на виклики освітнього середовища. Водночас оновлення змісту підготовки, впровадження діяльнісно орієнтованих технологій, інтеграція цифрових ресурсів і практико зорієнтованих форм навчання сприяють наближенню освітнього процесу до реальних умов професійної діяльності. Таким чином, ефективна підготовка сучасного вчителя передбачає формування багатовимірної професійної компетентності, що поєднує високий рівень фахових знань із гнучкістю мислення, емоційною стійкістю та готовністю до виконання ролі педагога як суб'єкта освітніх змін і підтримки учнів в умовах нестабільності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуренко О. І., Синиця А. О., Петрик К. Ю, Школа І. В. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до роботи у закладах освіти в період війни та післявоєнного відновлення. *Інноваційна педагогіка*. 2025. Вип. 88. С. 121–128.
2. Козігора М. А. Підготовка майбутніх вчителів до роботи з учнями початкової школи під час воєнного стану. *Національна освіта в стратегіях соціоку-*

льтурного вибору: теорія, методологія, практика: зб. матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. уч. (16 листоп. 2022 року). Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2022. Ч. 1. С. 131–133.
3. Красюк Л. В., Макаренко Я. М., Мірошніченко Т. В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів початкових класів на тлі масштабної військової агресії. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. Вип. (7). URL: https://surl.li/txnobj (дата звернення: 27.03.2026).
4. Рій Ю. В. Феномен готовності особистості: сутність, структура та таксономія типів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*: серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород: Говерла, 2024. Вип. 1 (54). С. 175–176.
5. Сиротюк О., Тимощук Н. Психологічний клімат у школі під час воєнного стану: як адаптувати навчальний процес до нових реалій. *Особистість в екстремальних умовах:* матер. XII Всеукр. наук.-практ. конф. (23 квіт. 2025 р., м. Львів). Львів, 2025. С. 97–100.

Світлана Вдович

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ПСИХОПЕДАГОГІКИ БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Нині в умовах повномасштабної війни в Україні питання безпеки людини виходить далеко за межі лише військової чи технічної підготовки. Ми дедалі більше усвідомлюємо, що безпека має не лише фізичний, а й психологічний, педагогічний, соціальний та інформаційний виміри. Саме тому особливої актуальності набуває нова міждисциплінарна навчальна дисципліна – психопедагогіка безпеки.

Війна змінила не лише умови життя українців, а й вимоги до професійної підготовки фахівців. Сьогодні недостатньо навчити людину діяти за інструкцією чи володіти професійними навичками. Необхідно формувати здатність діяти в умовах невизначеності, ризику, стресу, інформаційного тиску та постійної небезпеки. Особливо це стосується представників ризиконебезпечних професій: військових, рятувальників, правоохоронців, прикордонників, а також медиків, психологів та педагогів. Це нині стосується всіх українців, які продовжують працювати у своїй суверенній державі.

Психопедагогіка безпеки – це система психологічних та педагогічних знань про безпеку людини, спрямована на підготовку особистості до безпечного життя та професійної діяльності [1, с. 114].

Психопедагогіка безпеки поєднує знання з психології, педагогіки та безпекознавства і спрямована на підготовку особистості до безпечного життя та професійної діяльності. Її головна мета – не лише пере-

дати знання про небезпеки, а й сформувати психологічну стійкість, відповідальність, готовність до дій в екстремальних ситуаціях, здатність допомагати іншим і зберігати власне психічне здоров'я.

Психопедагогіка безпеки викладається у закладах вищої освіти, які готують фахівців у сфері цивільного захисту та безпеки [2]. Проте її значення значно ширше. На нашу думку, елементи цієї дисципліни повинні інтегруватися у професійну підготовку педагогів, психологів, соціальних працівників, управлінців та інших фахівців, адже культура безпеки має стати складовою сучасної освіти.

Як відомо, сучасна війна має гібридний характер. Людина стикається не лише з фізичними загрозами, а й із хронічним стресом, інформаційними маніпуляціями, фейками, панічними настроями, емоційним виснаженням. Тому майбутній фахівець повинен уміти не тільки діяти професійно, а й критично мислити, протистояти деструктивним інформаційним впливам, підтримувати психологічну рівновагу й ефективно взаємодіяти з людьми.

Психопедагогіка безпеки формує комплекс важливих компетентностей. Передусім – навички безпечної поведінки і виживання в екстремальних умовах. Йдеться про вміння швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення в умовах ризику, контролювати емоційні реакції, діяти відповідально та злагоджено в команді. Саме тому майбутні фахівці повинні знати особливості поведінки людини в кризових ситуаціях, зокрема психологію страху, паніки, чуток, невизначеності, маніпуляції, психологію масової поведінки, механізми прийняття рішень в умовах ризику, а також знати, як правильно поводитися під час обстрілів, евакуації, тривалого стресу.

Не менш важливим є розвиток психологічної стійкості. Війна показала, наскільки критичними стають стресостійкість, самовладання, емоційна витривалість, здатність до саморегуляції та відновлення. Саме тому психопедагогіка безпеки приділяє значну увагу вивченню психологічних реакцій людини на небезпеку, механізмів подолання стресу, формуванню життєстійкості та профілактиці професійного вигорання. Майбутні фахівці повинні знати основи психотравматології, особливості взаємодії з людьми, які пережили травматичний досвід, як створити безпечне освітнє середовище, як правильно комунікувати на чутливі теми. Значну увагу слід приділити питанням забезпечення і розвитку психологічного благополуччя та посттравматичного зростання: життєстійкості, резильєнтності, пошуку ресурсів особистості, сенсу життя у кризових ситуаціях.

Важливим практичним напрямом у викладанні психопедагогіки безпеки є формування у здобувачів освіти навичок первинної психологічної допомоги, підтримки та самодопомоги, зокрема майбутні фахівці мають засвоїти основні техніки саморегуляції, психологічної стабілізації, протистояння емоційному виснаженню.

Крім того, ця дисципліна має важливий виховний потенціал. Вона сприяє формуванню таких особистісних якостей, як відповідальність, дисциплінованість, гуманність, емпатійність, здатність до взаємодопомоги, моральна зрілість. Адже в умовах війни особливо цінними стають не лише професійні знання, а й людяність, здатність підтримати іншого, зберегти моральні орієнтири. При вивченні психопедагогіки безпеки важливо акцентувати увагу на питаннях морального вибору в екстремальних умовах, професійної етики фахівців ризиконебезпечних професій, відповідальність за життя інших людей, формувати гуманістичні цінності.

Особливої уваги заслуговують питання інформаційної безпеки. Сьогодні ми бачимо, наскільки потужним може бути вплив дезінформації та пропаганди на людей. Тому актуальними завданнями психопедагогіки безпеки є формування культури безпеки, розвиток критичного мислення, медіаграмотності, навичок безпечної поведінки та гігієни в цифровому середовищі, профілактика цифрової залежності, кібербулінгу, інформаційних маніпуляцій, впливу соціальних мереж.

Актуальними для ефективної роботи фахівців у екстремальних умовах є розвинуті лідерство і командна взаємодія. Тому, вивчаючи психопедагогіку безпеки, слід приділити увагу проблемам управління в кризових ситуаціях, питанням командної згуртованості, довіри в колективі, комунікації в умовах стресу.

Психопедагогіка передбачає вивчення психологічних і педагогічних особливостей різних вікових категорій, зокрема вразливих груп: дітей, людей з інвалідністю, людей похилого віку, людей, що опинилися в складних життєвих умовах, а також способів допомоги і підтримки їх.

Актуальними методами у викладанні психопедагогіки безпеки є моделювання кризових ситуацій, розбір кейсів, алгоритмів поведінки в різноманітних надзвичайних ситуаціях, проведення рольових ігор, тренінгів стресостійкості та ін.

Таким чином, психопедагогіка безпеки є не просто навчальною дисципліною, а відповіддю освіти на виклики війни та сучасного нестабільного світу. Вона формує особистість, здатну не лише виживати в умовах небезпеки, а й діяти професійно, відповідально і гуманно. Са-

ме тому нині психопедагогіка безпеки повинна розглядатися як необхідна складова професійної підготовки майбутнього фахівця, що сприятиме безпечному життю та психологічній стійкості суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вдович С. М., Березяк К. М. До питання модернізації змісту дисципліни «Психопедагогіка безпеки». *Молодь і ринок*. 2022. № 2 (200). С. 111–117. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.256020
2. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки: навчальний посібник. Львів: Вид-во ЛДУ БЖД, 2024. 504 с.

Юрій Вінтюк

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО КРИЗОВОГО СТАНУ: СТРАТЕГІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

Реалії сьогодення характеризується станом затяжної кризи, що охопила всі сфери суспільної діяльності, де соціально-політичні потрясіння, воєнні конфлікти та економічна нестабільність стають тривалим фоном життєдіяльності людини. У таких умовах поняття психологічної безпеки трансформується з теоретичної категорії у фундаментальну потребу виживання та збереження цілісності особистості. З врахуванням цього особливого значення набуває фахова підготовка майбутніх психологів-практиків, які повинні не лише самі володіти високим рівнем життєстійкості, а й бути готовими супроводжувати інших у процесі адаптації до хронічного стресу.

Мета дослідження – обґрунтувати теоретико-методологічні засади та практичні стратегії формування професійної стійкості майбутніх психологів, які забезпечують підтримку психологічної безпеки особистості в умовах довготривалих кризових станів.

Для досягнення мети передбачається вирішення таких завдань:

– визначити специфіку впливу тривалої кризи на психологічну безпеку індивіда;
– виявити ключові професійні компетентності майбутніх фахівців під час роботи з хронічним стресом та травмою;
– розглянути та систематизувати методи підготовки студентів-психологів для запобігання їхньому професійному вигоранню та підвищення ефективності допомоги клієнтам.

1. *Феноменологія психологічної безпеки в умовах тривалої кризи*. Психологічна безпека особистості – це стан захищеності психіки від впливу деструктивних чинників, що забезпечує збереження цілісності та розвиток індивіда. В умовах тривалої кризи за наявності тривалого впливу чинників, що діють місяцями чи роками, безпека перестає бути «відсутністю загроз» і стає динамічним процесом відновлення.

Ключові виклики тривалої кризи, передусім, наступні:

– вторинна травматизація – постійне перебування в інформаційному полі трагічних подій;
– невизначеність майбутнього, яка проявляється як неможливість довгострокового планування, що руйнує відчуття контролю;
– соціальна дезінтеграція – зміна ціннісних орієнтирів і конфлікти в малих групах через різний досвід переживання кризи.

2. *Психологічна стійкість як мета професійної підготовки*. Майбутній психолог-практик працює в умовах «високого навантаження на емпатію»; тому традиційні академічні знання сьогодні повинні доповнюватися формуванням специфічних компетентностей, що базуються на концепції життєстійкості.

З врахуванням цього стратегія підготовки повинна включати:

– формування навичок саморегуляції – психолог повинен бути «безпечним об’єктом» для клієнта; якщо спеціаліст сам перебуває у стані декомпенсації, професійна допомога стає неможливою;

– робота з травмою як базова компетенція: раніше кризова психологія була вузькою спеціалізацією, сьогодні – це необхідний фундамент для кожного практика.

3. *Стратегії підготовки майбутніх фахівців*. Для ефективної підготовки психологів у ЗВО доцільно впроваджувати наступні стратегічні підходи:

А. Інтеграція практик самодопомоги в освітній процес. Навчання не може обмежуватися лише теорією. Студенти повинні опановувати техніки заземлення, відновлювальні вправи та методи когнітивно-поведінкової стабілізації безпосередньо в межах навчальних курсів. Це створює захист, який рятує професіонала від вигорання на старті кар'єри.

Б. Супервізійний та інтервізійний супровід. В умовах тривалої кризи психологічна дистанція між клієнтом і терапевтом скорочується, оскільки вони часто переживають ту ж саму кризу одночасно. Тому підготовка повинна включати обов’язкові години групової супервізії, де студенти вчаться розділяти власний травматичний досвід і досвід клієнта.

В. Симуляційне навчання та кейс-стаді. Використання рольових ігор для відпрацювання гострих реакцій на стрес, панічних атак чи станів депресивної апатії дозволяє виробити професійний автоматизм, який зберігає працездатність психолога в екстремальних умовах.

4. Етичний аспект та «екологія професії». Психологічна безпека фахівця напряму залежить від дотримання етичних меж. У тривалій кризі існує велика спокуса «рятівництва», що веде до швидкого виснаження. Відповідно, підготовка психологів повинна акцентувати увагу на:

- визначенні меж власної компетенції;
- профілактиці синдрому професійного вигорання та вікарної травми;
- створенні професійних спільнот підтримки.

Внесення актуальних змін у процес підготовки фахових психологів у ЗВО дозволить підвищити рівень їхньої професійної компетентності, як і конкурентоспроможність на ринку праці.

Висновки. Забезпечення психологічної безпеки особистості в умовах тривалої кризи вимагає від психологічної спільноти перегляду парадигми підготовки кадрів. Пріоритетом стає не просто передача знань, а формування стійкої професійної ідентичності, здатної витримувати тривалу невизначеність. Майбутній психолог-практик – це фахівець, який володіє інструментарієм підтримки «крихкого» світу клієнта, спираючись на власну психологічну безпеку та глибоке розуміння механізмів адаптації людської психіки до екстремальних умов.

Ірина Гузенко

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ЯК ЧИННИКА ЙОГО УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Сучасні умови професійної діяльності військовослужбовців та інших фахівців екстремального профілю характеризуються фізичним навантаженням, високим рівнем психоемоційного напруження, ризиком для життя, дефіцитом часу, необхідністю швидкого прийняття рішень та відповідальності за їх наслідки.

Невід'ємним атрибутом життєдіяльності військовослужбовця є стрес. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи почуттів не діє достатнє число відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, що відіграє мобілізуючу і тому позитивну роль. З іншого боку, подразники підвищеної інтенсивності,

виникаючі в надмірній кількості, можуть викликати дистрес і спричинити соматичне захворювання, деформацію психіки і навіть загибель.

Стрес (від лат. stress – тиск, напруження) – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Цим терміном користуються для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях [3].

В умовах воєнних дій особливого значення набуває професійна саморегуляція як здатність особистості контролювати власний психічний стан, емоції та поведінку з метою забезпечення ефективної діяльності.

Професійна психічна саморегуляція виступає необхідною складовою професійної підготовки майбутніх військовослужбовців. В часі війни під впливом бойового стресу особистість воїна зазнала деформації. Дослідники зазначають, що недостатній рівень саморегуляції призводить до зниження професійної ефективності, розвитку стресових станів, емоційного вигорання та професійної дезадаптації.

Професійна саморегуляція розглядається як система внутрішніх психічних механізмів, що забезпечують управління емоційними станами, поведінкою та діяльністю в умовах стресу та небезпеки. До її структури входять:

- емоційно-вольова стійкість;
- самоконтроль;
- здатність до мобілізації психічних ресурсів;
- стресостійкість;
- навички відновлення психічної рівноваги [2].

Науковці підкреслюють, що саморегуляція є важливою складовою психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Формування професійної саморегуляції має свої особливості. Воно повинно здійснюватися комплексно та в процесі професійної підготовки включати:

1. Психологічну підготовку — розвиток навичок подолання стресу, тривоги та страху.
2. Тренування поведінки в екстремальних ситуаціях — моделювання ризикованих умов діяльності.

3. Освоєння психотехнік саморегуляції — дихальні вправи, релаксація, самонаказ, самопереконання.
4. Розвиток емоційного інтелекту — усвідомлення та контроль власних емоційних реакцій.
5. Розвиток стресостійкості — формування здатності діяти ефективно в умовах небезпеки та невизначеності
6. Формування професійної мотивації та відповідальності [5].

Ефективне формування саморегуляції сприяє психологічній готовності майбутніх військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань та успішної професійної діяльності.

У наукових працях доведено, що високий рівень професійної саморегуляції:

- підвищує ефективність професійної діяльності;
- сприяє швидкому прийняттю рішень у кризових ситуаціях;
- знижує ризик професійного вигорання;
- забезпечує психологічну стійкість особистості;
- підвищує рівень адаптації до екстремальних умов [7].

Особливо важливою саморегуляція є в умовах воєнного стану та підвищених загроз безпеці суспільства.

Отже, професійна саморегуляція є одним із ключових чинників успішної діяльності фахівців в екстремальних умовах. Її формування повинно бути невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх спеціалістів екстремального профілю. Систематичне впровадження психологічних тренінгів, методів самоконтролю та розвитку стресостійкості сприятиме підвищенню професійної надійності, психологічної готовності та ефективності діяльності в умовах ризику.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. А. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. Психологічний часопис. 2018. № 2 (12). С. 9–22.
2. Корольчук М., Крайнюк В. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2009. 580 с.
3. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: методичний посібник / О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко; за ред. В. М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
4. Станішевська В. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 66 (2). С. 107–112. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-107-112
5. Фурс О. Результати впливу здатності до саморегуляції майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності на успішність їх фахової підготовки. Вісник

Національного університету оборони України. 2018. № 49 (1). С. 110–116. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-110-116
6. Фурс О. Й. Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки: дис. … канд. психол. наук: 19.00.08 – Психологія діяльності в особливих умовах. Київ, 2021. 167 с.
7. Формування мотиваційної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням: навчально-методичний посібник / М. В. Герасименко, В. М. Дембіцький, Ю. І. Костенко, В. М. Малюга та ін. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2025. 122 с.

Вадим Жулковський

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСІБ РЯДОВОГО І НАЧАЛЬНИЦЬКОГО СКЛАДУ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Сучасні умови функціонування Державної кримінально-виконавчої служби України характеризуються підвищеним рівнем складності, невизначеності та ризиків, що обумовлює зростання вимог до професійної підготовки персоналу. Особливої актуальності набуває проблема формування психологічної готовності осіб рядового і начальницького складу до діяльності в екстремальних умовах, які нерідко супроводжують їхню службову діяльність. Ефективність виконання професійних обов’язків, збереження життя і здоров’я як самих працівників, так і оточуючих значною мірою залежить від рівня їхньої підготовленості до дій у нестандартних та напружених ситуаціях.

У зв’язку з цим важливим є дослідження особливостей екстремальних ситуацій у діяльності працівників ДКВС України та визначення шляхів розвитку їхньої психологічної готовності.

Професійна діяльність осіб рядового і начальницького складу ДКВС України пов’язана з постійним впливом стресогенних чинників, високим рівнем відповідальності та необхідністю прийняття рішень у складних і часто небезпечних умовах. Специфіка служби передбачає взаємодію з особами, схильними до девіантної та агресивної поведінки, що додатково ускладнює виконання службових обов’язків і підвищує ризик виникнення екстремальних ситуацій.

Важливим компонентом професійної компетентності працівників є їхня психологічна готовність до діяльності в умовах невизначеності,

дефіциту часу та підвищеного емоційного напруження. Саме вона забезпечує здатність адекватно оцінювати обстановку, контролювати власні емоції та ефективно діяти в критичних ситуаціях.

У професійній діяльності осіб рядового і начальницького складу ДКВС України можна виділити такі різновиди екстремальних ситуацій:

- швидкоплинна – пов'язана з необхідністю діяти в умовах жорсткого дефіциту часу, у максимально швидкому темпі, за високого рівня організованості та зі значним психологічним навантаженням;
- довготривала – психологічно напружена діяльність протягом тривалого часу;
- викликана «невизначеністю» – потребує прийняття рішення за наявності альтернативних, суб'єктивно однаково значимих варіантів поведінки (повідомити про службову недбалість або протиправну поведінку колег чи залишитися з ними у добрих стосунках, виконати службовий обов'язок чи не втручатися в події задля власної безпеки);
- ситуація, що потребує постійної готовності до дій – перебування в монотонних, мало змінюваних умовах в очікуванні екстремальних змін (чергування);
- заснована на надходженні ймовірно недостовірної інформації – потребує екстрених дій за відсутності впевненості в достовірності отриманої інформації;
- породжена суб'єктивними обставинами, тобто самим працівником (відволікання чи нестійкість уваги, непрофесійне виконання обов'язків тощо).

Формування психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях має забезпечуватися за допомогою цілеспрямованого та систематизованого комплексу заходів, що здійснюється в межах психолого-педагогічного процесу в органах та установах виконання покарань. Основними завданнями психологічної підготовки слід вважати:

- виховання почуття обов'язку, відповідальності;
- забезпечення особового складу системою знань і уявлень про особливості та умови діяльності, їх вимоги до особистості;
- формування у працівників умінь і навичок виконання службових обов'язків у напружених та складних умовах;
- розвиток емоційно-вольової стійкості, здатності до ефективної саморегуляції у разі ускладнення ситуації;

– формування умінь реально оцінювати рівень своєї підготовленості до виконання професійних завдань, прогнозувати результати діяльності, коригувати свої вчинки.

Структура психологічної підготовки містить три основних етапи:

– завчасного формування готовності до дій в екстремальних умовах;
– безпосереднього формування готовності до дій в екстремальних умовах;
– підтримка готовності в процесі виконання складного завдання.

Значна кількість небезпечних ситуацій, а іноді й таких, що загрожують життю, вимагає від працівників уміння володіти собою, швидко оцінювати складні ситуації та приймати найбільш адекватні рішення, що сприятиме більш ефективному виконанню поставлених завдань і зменшенню кількості надзвичайних подій серед особового складу. Невміння осіб рядового і начальницького складу ДКВС України регулювати свій психічний стан і дії призводить до негативних, часто важких наслідків як для них самих, так і для оточення.

Отже, розвиток психологічної готовності осіб рядового і начальницького складу ДКВС України до діяльності в екстремальних умовах є одним із ключових чинників ефективності їхньої професійної діяльності. Системна психологічна підготовка, що включає формування знань, умінь, навичок та розвиток емоційно-вольової стійкості, дозволяє підвищити здатність працівників адекватно реагувати на складні та небезпечні ситуації.

Забезпечення належного рівня такої готовності сприяє не лише успішному виконанню службових завдань, але й зниженню ризику виникнення надзвичайних подій, збереженню психічного здоров’я персоналу та підвищенню загального рівня безпеки в установах виконання покарань. У подальшому доцільним є вдосконалення методів психологічної підготовки з урахуванням сучасних викликів і умов служби.

ЛІТЕРАТУРА

1. Курс лекцій з модуля професійно-психологічної компетентності. Біла Церква: Білоцерківський центр підвищення кваліфікації персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України, 2019. 90 с.
2. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України.* 2017. № 2. С. 65.
3. Романовська Л. І., Попик Ю. В., Замула С. Ю. Модуль психолого-педагогічної компетентності: навч.-метод. посіб. Хмельницький: ХНУ, 2013. 326 с.

Оксана Кабіцька

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ У ЦИВІЛЬНОМУ СЕКТОРІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ

Сучасні умови воєнного стану в Україні супроводжуються суттєвим зростанням рівня загроз для життя і здоров'я цивільного населення. Масовані ракетні обстріли, терористичні атаки, руйнування об'єктів критичної інфраструктури, техногенні аварії та значне збільшення кількості постраждалих формують нові виклики для системи цивільної безпеки та охорони здоров'я. В умовах обмеженого часу реагування екстрених служб саме домедична допомога, надана в перші хвилини після травмування, визначає шанси постраждалого на виживання та подальше відновлення.

Особливої актуальності набуває проблема формування готовності до надання домедичної допомоги осіб немедичного профілю – працівників правоохоронних органів, рятувальників, педагогів, волонтерів, курсантів, студентської молоді та цивільного населення. Підготовка таких осіб потребує не лише засвоєння алгоритмів дій при критичних станах, а й формування психологічної стійкості, здатності діяти в умовах невизначеності, ризику та високого емоційного навантаження.

Особливістю надання допомоги у цивільному секторі під час воєнного стану є поєднання високого рівня небезпеки, обмеженого доступу до медичних ресурсів та необхідності оперативного прийняття рішень в умовах психоемоційного напруження. Досвід сучасних бойових дій свідчить, що значна частина смертей постраждалих пов'язана не з критичністю отриманих травм, а з несвоєчасним наданням первинної допомоги. Саме тому питання формування готовності населення до ефективного реагування на невідкладні стани є одним із пріоритетних напрямів сучасної системи безпеки [1].

Науковий аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що традиційні форми підготовки з домедичної допомоги не завжди відповідають сучасним викликам воєнного часу. Надмірна орієнтація на теоретичне засвоєння матеріалу без достатнього практичного відпрацювання навичок суттєво знижує ефективність навчання. В екстремальних умовах особа стикається не лише з необхідністю виконання алгоритму допомоги, а й із впливом стресових факторів: паніки, страху, дефіци-

ту часу, агресивного середовища та ризику повторного ураження. Це потребує інтеграції психологічної підготовки в систему навчання домедичної допомоги.

Особливого значення набуває використання симуляційних технологій, сценарного моделювання та тренінгових форм навчання. Практичне відпрацювання алгоритмів зупинки критичних кровотеч, забезпечення прохідності дихальних шляхів, проведення серцево-легеневої реанімації, евакуації постраждалих із небезпечної зони та дій у разі масових уражень дозволяє сформувати стійкі практичні навички, необхідні для ефективного реагування в реальних умовах.

Не менш важливим аспектом є формування психологічної готовності особистості до дій в умовах небезпеки. Психологічна стійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що включає здатність контролювати емоційний стан, приймати рішення в умовах невизначеності, підтримувати когнітивну активність та діяти відповідно до ситуації. Формування таких якостей можливе лише за умов комплексної підготовки, що поєднує фізичний, психологічний та професійно-практичний компоненти.

Важливу роль у забезпеченні ефективної підготовки відіграє міждисциплінарний підхід, який передбачає інтеграцію знань із медицини, психології, педагогіки, безпеки життєдіяльності та тактичної підготовки. Саме такий підхід дозволяє формувати комплексну готовність особистості до дій у кризових ситуаціях та забезпечує розвиток компетентностей, необхідних для надання допомоги постраждалим у воєнний період [2]. Сучасні виклики безпеки обумовлюють необхідність модернізації підходів до навчання, удосконалення організаційно-педагогічних механізмів підготовки та інтеграції міжнародного досвіду реагування на надзвичайні ситуації.

Одним із ключових напрямів вирішення проблеми є впровадження практико-орієнтованої моделі навчання, заснованої на принципі «навчання через дію». Такий підхід передбачає домінування практичної складової над теоретичною та забезпечує формування автоматизованих навичок реагування в критичних ситуаціях. Використання симуляційних технологій, манекенів, тренажерів, інтерактивних платформ і моделювання сценаріїв масових уражень дозволяє максимально наблизити навчальний процес до реальних умов воєнного часу. Особливу ефективність демонструє застосування сценаріїв із дефіцитом часу, шумовими подразниками, імітацією небезпеки та психологічного тиску, що сприяє адаптації особистості до діяльності в екстремальних умовах [9].

Важливим напрямом удосконалення системи підготовки є інтеграція міжнародних стандартів домедичної допомоги та тактичної медицини. Адаптація алгоритмів MARCH, START triage, STOP THE BLEED, рекомендацій European Resuscitation Council та Tactical Combat Casualty Care до потреб цивільного сектору дозволяє забезпечити єдині підходи до надання допомоги в умовах бойових дій та надзвичайних ситуацій [4]. Упровадження таких алгоритмів сприяє підвищенню швидкості прийняття рішень, мінімізації помилок та формуванню навичок пріоритетності дій при критичних станах.

Окремої уваги потребує психологічна підготовка осіб, які надають домедичну допомогу. В умовах воєнного стану діяльність рятувальника, поліцейського, волонтера чи цивільної особи супроводжується значним емоційним навантаженням, що може негативно впливати на когнітивні функції та здатність приймати рішення [7]. Тому система підготовки повинна включати елементи стрес-менеджменту, психологічної саморегуляції, розвитку емоційної стійкості та формування навичок роботи в умовах паніки та масового психоемоційного напруження. Доцільним є впровадження тренінгів із кризової психології та психології поведінки людини в екстремальних ситуаціях [9].

Не менш важливим напрямом є створення безперервної системи навчання населення навичкам домедичної допомоги. Формування культури безпеки повинно розпочинатися ще на рівні закладів загальної середньої освіти та продовжуватися у закладах вищої освіти, системі професійної підготовки правоохоронців, рятувальників та інших категорій населення. Важливим компонентом є регулярне повторення та оновлення практичних навичок, оскільки без систематичного тренування рівень засвоєних умінь суттєво знижується.

Суттєвого значення набуває розвиток міжвідомчої взаємодії між закладами освіти, підрозділами системи охорони здоров’я, Національною поліцією України, ДСНС, волонтерськими та громадськими організаціями. Така взаємодія дозволяє об’єднати ресурси, уніфікувати підходи до підготовки та забезпечити проведення комплексних тренувань і навчань. Проведення спільних практичних заходів сприяє формуванню навичок командної роботи та взаємодії в кризових ситуаціях [1].

Важливим фактором підвищення ефективності підготовки є використання сучасних цифрових технологій та дистанційних освітніх платформ. Онлайн-курси, мобільні додатки, відеотренінги, VR- та AR-технології дозволяють забезпечити доступність навчання широким верствам населення навіть в умовах обмеженого доступу до осві-

тньої інфраструктури. Цифровізація навчального процесу створює можливість оперативного оновлення інформації відповідно до змін у міжнародних протоколах та рекомендаціях.

Крім того, актуальним напрямом є науково-методичне забезпечення підготовки осіб до дій в екстремальних умовах. Необхідним є проведення подальших наукових досліджень щодо психологічних механізмів поведінки людини в кризових ситуаціях, оцінювання ефективності сучасних методик навчання та розроблення адаптованих програм підготовки для різних категорій населення.

Отже, вирішення проблеми формування готовності особистості до надання домедичної допомоги в умовах воєнного стану потребує поєднання практико-орієнтованого навчання, психологічної підготовки, цифровізації освітнього процесу, інтеграції міжнародних стандартів та міжвідомчої співпраці. Лише комплексний підхід здатний забезпечити формування компетентної, психологічно стійкої та професійно готової особистості, здатної ефективно діяти в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про екстрену медичну допомогу» від 05.07.2012 № 5081-VI. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5081-17
2. Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 441 від 09.03.2022 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text
3. Bledsoe B. E., Porter R. S., Cherry R. A. Paramedic Care: Principles and Practice. New Jersey : Pearson Education, 2021. 1456 p.
4. Butler F. K., Holcomb J. B., Shackelford S. Tactical Combat Casualty Care Guidelines. Journal of Special Operations Medicine. 2021. Vol. 21(2). P. 5–87.
5. European Resuscitation Council Guidelines 2021 for Resuscitation. Resuscitation. 2021. Vol. 161. P. 1–344.
6. Goolsby C., Jacobs L. M., Hunt R. C. Stop the Bleed Education Consortium: Education Recommendations. Journal of Trauma and Acute Care Surgery. 2018. Vol. 84 (1S). P. 205–210.
7. Козяр М. М., Сафін О. Д., Тімченко О. В. Екстремальна та кризова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2017. 340 с.
8. Домедична підготовка: навчальний посібник / за ред. В. Ю. Шаповала. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 456 с.
9. Тихонюк М. А. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 4 (68). С. 112–118.

Світлана Лукомська

ВПЛИВ ТРАВМІВНОГО ГОРЮВАННЯ НА СТАНОВЛЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКО-МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНЦІВ

Тривалий досвід повномасштабного вторгнення в Україну став каталізатором глибоких трансформацій у всіх вимірах людського буття. Хронічна соціально-економічна нестабільність, вимушена міграція та масовий досвід втрати формують екстремальне стресове середовище, що радикально переформатовує психіку особистості. Травмівні події воєнного часу, що характеризуються раптовістю та загрозою фізичній цілісності, висувають перед суб'єктом критичне завдання: інтегрувати цей руйнівний досвід у власну життєву історію, що потребує колосальних адаптивних ресурсів, важливу роль у цьому процесі відіграє так звана громадянсько-мілітарна ідентичність. Громадянсько-мілітарна ідентичність – це адаптивна відповідь на умови хронічної екстремальності війни, по суті, це «психологічний панцир», який захищає цілісність особистості, але в довгостроковій перспективі важливо, щоб цей панцир залишався гнучким (J. Kroger, J. E. Marcia, J. E. Côté) [4]. Для цивільних осіб, які живуть в умовах війни, поняття «громадянсько-мілітарної ідентичності» трансформується з теоретичної моделі, актуальної для військових у фундаментальну психологічну стратегію виживання (P. E.Binder) [2]. Мова йде про мілітаризацію повсякденності, коли цивільна особа змушена інтегрувати військові знання та логіку у свій побут; психологічну мобілізацію, зокрема, у теорії збереження ресурсів (С. Хобфолл) наголошується, що цивільні в умовах війни часто ідентифікують себе як частину загального «фронту», допомагаючи армії, цивільний відчуває причетність до військової суб'єктивності, що знижує відчуття безпорадності та конфлікт ідентичностей (мирного і воєнного часу) [3]. Громадянсько-мілітарна ідентичність формується в умовах екзистенційної невизначеності, коли актуалізуються такі поняття як смерть та скінченність, свобода та відповідальність, потреба в сенсі та особистісне, в тому числі й посттравматичне зростання і пов'язана з ним резильєнтність.

Травмівний досвід хронічної екстремальності воєнного стану зумовлює трансформацію структури цивільно-мілітарної ідентичності на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Когнітивний рівень: зміна сприйняття часу, майбутнє звужується до «вижити сьогодні», що ідентично горизонту планування бійця на позиції. Емоційний рівень: «заморожування» горя заради функціонування, цивільні

вчяться відкладати емоції «на потім», як це роблять військові під час виконання завдання. Поведінковий рівень: мілітаризація побуту, володіння зброєю, знання тактмеду, моніторинг повітряних загроз стають органічною частиною цивільного життя. У цьому контексті варто дослідити явище амбівалентності ідентичності – стан, коли людина одночасно переживає дві протилежні установки або ролі, які «сперечаються» між собою (гордість за те, що людина частина «воюючої нації» (мілітарна частка), але водночас вона відчуває глибокий жаль або навіть роздратування через те, що не може просто жити своїм колишнім «цивільним» життям). Постійне перебування в стані амбівалентності (коли ви щодня мусите примирювати в собі «цивільну людину, що хоче спокою» та «громадянина, що мусить боротися») вимагає колосальних витрат енергії. Якщо цей конфлікт не розв'язується, настає етап втоми від ідентичності (R. F. Baumeister, K. D. Vohs), тобто виснаження, яке потребує використання корекційних засобів і розробки ефективних методів психологічної допомоги [1].

Травмівне горювання у контексті війни відрізняється від звичайного переживання втрати раптовістю, насильницьким характером смерті та неможливістю завершити ритуали прощання. Пам'ять про втрачене може стати ресурсом для громадянської дії, якщо травма втрати пропрацьована і людина перебуває у відносній безпеці. Слід зазначити, що горювання в умовах війни перестає бути лише приватним болем. Воно стає політичним та соціальним актом, що веде до таких змін.

Громадянсько-мілітарна ідентичність в умовах множинних травм війни формується у контексті сакралізації жертви, трансформації соціальної ролі і колективної травми. Колективна травма змушує людину ідентифікувати себе не просто як «громадянина», а як «частину опору». Без цього фундаменту громадянсько-мілітарна ідентичність була б лише професійною ознакою, а так вона стає екзистенційною. Цивільний бере на себе функції захисту (волонтерство, донати), а військовий залишається політично та соціально активним громадянином. Проблема виникає, коли «мілітарна» частина ідентичності (що базується на силі та чіткості) вступає в конфлікт із «цивільною» (що базується на демократії та розмаїтті).

Смерть близьких або побратимів сприймається як потреба заради виживання нації, що перетворює особисте горе на частину великого національного наративу. Згідно з теорією В. Франкла, витіснення відчаю можливе лише через віднайдення сенсу. Сакралізація жертви, характерна для колективного травмівного горювання дозволяє горюю-

чій людині вийти за межі питання «Чому це сталося?» до питання «Заради чого?» Коли суспільство сакралізує жертву, воно фокусується на загиблих. Живі військові часто відчувають себе «забутими» у цьому наративі або вважають, що їхня щоденна жива жертва (здоров'я, психіка, час) знецінюється формальними ритуалами, до того ж травмівне горювання часто супроводжується відчуттям несправедливості, що суттєво ускладнює його перебіг.

Аналіз концепту громадянсько-мілітарної ідентичності дозволяє стверджувати, що в умовах хронічної екстремальності межа між цивільним та військовим життям стає проникною, перетворюючи мілітаризацію повсякденності на необхідний механізм психологічної адаптації та виживання. Громадянсько-мілітарна ідентичність виступає як захисна структура, що інтегрує військову логіку в цивільний побут, що дозволяє особистості долати екзистенційну невизначеність і безпорадність через залучення до загального «фронту», що, згідно з теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, сприяє акумуляції психологічного капіталу та резильєнтності. Досвід війни реструктурує особистість на всіх рівнях: когнітивному (звуження часового горизонту); емоційному («заморожування» афектів для збереження функціональності); поведінковому (засвоєння специфічних мілітарних навичок).

Феномен травмівного горювання в контексті воєнного стану виходить за межі класичної психології втрати, перетворюючись із приватного емоційного процесу на складний соціально-екзистенційний акт. Травмівне горювання в умовах війни – це не лише процес «відпускання», а активна реконструкція сенсу. Воно виступає фундаментом для формування резильєнтності, де пам'ять про втрачене стає не тягарем, а паливом для соціальної суб'єктності. Проте для успішної адаптації необхідно забезпечити баланс між сакралізацією загиблих та живою підтримкою тих, хто продовжує боротьбу, щоб запобігти виснаженню ідентичності та соціальному відчуженню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self- Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*. 2007. Vol. 1 (1). P. 115–128.
2. Dundas I., Binder P. E., Hansen T. G., Stige S. H. Does a short self- compassion intervention for students increase healthy self- regulation? A randomized control trial. *Scandinavian journal of psychology*. 2017. Vol. 58 (5). P. 443–450.
3. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*. 2002. Vol. 6 (4). P. 307–324.

4. Kroger J., Marcia J. E. The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. *Handbook of identity theory and research*. New York, NY: Springer New York, 2011. P. 31–53.

Anna Marmulyak, ***Oksana Pylypets***

METHODOLOGICAL EFFICACY OF CASE-BASED LEARNING IN ESP CONTEXTS FOR STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES

The implementation of psychological and pedagogical principles of training applicants for technical specialties in foreign language classes is a transition from studying the topic to communicative training in extreme scenarios, the practice of which prevents errors due to incorrect interpretation and promotes international interaction. Language readiness in a team during an emergency is not about the beauty of expressions, but about a safe information space.

The use of the case method in the context of stress management is the creation of a "safe training ground" for the psyche, where the future specialist learns to master their emotions through solving professional tasks. To form the readiness of future specialists in technical specialties – firefighters, rescuers, operators of complex systems, etc., in extreme conditions, the case method is one of the most immersive during practice [2, p. 309].

Today, an extreme situation in the technical sphere is most often overcoming the consequences of war, system failure, or a critical error in calculations. The psychological and pedagogical value of the case method here lies in the transition from "knowledge of formulas and algorithms" to "the ability to act under the pressure of responsibility" [3, p.59]. In particular, language readiness as a component of general readiness for activity in extreme conditions and language training in classes affect communicative stability in teamwork [4, p. 319].

Here's why the case method is critically important for techies:

Transition from abstract to applied stress. Since technical training is often theoretical, the case method forces the student to understand that behind each number is the safety of people and the environment in general. In extreme conditions, the technician does not have time to reread instructions, so the student learns not just to solve a problem, but to make decisions when the result depends on their choice – a "feeling of the object" is formed.

Formation of “Technical Intuition” in conditions of chaos. Consideration of cases with real accidents (for example, analysis of errors at the Chornobyl nuclear power plant) teaches to recognize the harbingers of a disaster. This trains the brain to see anomalies in the operation of equipment before the automation works.

Overcoming “Tunnel Vision”. Under stress, technicians tend to focus on one malfunction, not noticing the big picture. The case method simulates a multitasking situation. For example: “The pressure is growing, the connection is broken, the partner is injured”. The applicant learns to prioritize tasks: what to save first - equipment or people.

Team resilience or the interaction “Human – Machine – Team”. Technical specialists rarely act alone. The use of the case method teaches team communication under stress. When solving a case, candidates distribute roles (from the chief engineer to the dispatcher, from the repair crew to the rescue team). This forms a readiness for a clear, concise transfer of information when every second counts.

Psychological desensitization or getting used to responsibility. If for a technician the greatest stress is the realization of the cost of a mistake, then repeatedly solving complex cases “trains” the psyche to the idea that any technical problem can be solved. This reduces the likelihood of panic and stupor in real-life circumstances. For applicants for technical specialties, the case method is a bridge between “dry” theory and real stress resistance.

Stages and conditions for applying the case method through an immersive scenario:

Stage 1: of “Controlled Load” or introduction to the case.

Instead of simply reading the conditions, the teacher or students, by agreement, create a stressful background during the solution of the case. The time deficit condition is applied (critically little time is given to analyze a complex situation under stress, for example, 2 minutes instead of 15). In the condition of information noise, the applicant is provided with contradictory data or is constantly interrupted by new “incoming messages”, which simulates the chaos of a real emergency.

The proposed emotional pressure is possible with the use of VR (using audio accompaniment - sirens, sounds of nature, voices, or visual stimuli).

Stage 2: “Stop – Think – Act”.

Within the framework of the case method, applicants are taught a specific cognitive strategy for stress management. The case task is formulated not as a “problem”, but as a “challenge” thanks to cognitive reappraisal. This helps to switch from a fear reaction to a reaction of excitement and

the search for the optimal solution. Focusing on controllable factors: in a given case, the applicant is taught to filter out what he cannot influence (weather conditions or missile threat) and focus resources only on what he can control (distribution of forces, provision of assistance) [4, p.313].

Stage 3: “Scrolling through options”

This is a stress reduction technique. The applicant's task is to find not one, but 3–5 solutions for one given case:

1. Ideal scenario.

2. Worst-case scenario (when the equipment fails, there is no connection).

3. Non-standard scenario.

Stage 4: Debriefing or post-case analysis.

After completion, the case is discussed, and the focus shifts from “what you did” to “what you felt”. The moments when the applicant began to panic or make impulsive decisions are analyzed. Individual stress “triggers” are determined for each future specialist. Immediate recovery techniques (breathing exercises, grounding techniques) are practiced and integrated directly into the case-solving process. The simplest proposed immersive scenario is “Technical Instruction” – the applicant must explain in English (the language of teaching the discipline) how to prepare specific equipment for operation while performing real or simulated physical movements [5, p. 18].

Conclusion. Using the case method for “techies” in practical classes in a foreign language turns learning into professional training. This allows the applicant to see English not as an obstacle but as a real “working tool” for communication in a team, as well as to overcome the language barrier through professional excitement, develop cognitive flexibility, and simulate an international work environment.

REFERENCES

1. Про затвердження Порядку підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту: Наказ МВС України від 20.12.2023 № 1052. URL: rada.gov.ua (дата звернення: 28.04.2026).
2. Халєєва Л. П. Використання кейс-методу у процесі навчання іноземної мови професійного спрямування студентів технічних спеціальностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Філологічна». 2014. Вип. 49. С. 308–310.
3. Гнізділов М. Ю. Використання технологій віртуальної реальності (VR) у тактико-спеціальній підготовці фахівців екстремального профілю. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 48. Т. 2. С. 156–160.

4. Koliou M. et al. Stress Management and Resilience Training for Emergency Responders: A Global Perspective. *Journal of Traumatic Stress*. 2022. Vol. 35. Iss. 2. P. 310–325.
5. Smith J., Williams K. Simulation-Based Training for Hazardous Materials Handling: Psychopedagogical Principles. *International Journal of Emergency Services*. 2024. Vol. 13. № 1. P. 12–29.

Олександр Мельниченко, Олександр Капінус

СУБ'ЄКТНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД ЯК МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА

Сучасні трансформації у секторі безпеки та оборони України вимагають суттєвого оновлення підходів до професійної підготовки майбутніх офіцерів. В умовах тривалої російсько-української війни, зростання складності бойових дій, інформаційних загроз, цифровізації управління військами та переходу до стандартів НАТО постає гостра потреба у формуванні офіцера нового типу – ініціативного, психологічно стійкого, морально зрілого, здатного діяти в умовах невизначеності та приймати відповідальні рішення.

У цьому контексті особливого значення набуває суб'єктно-діяльнісний підхід, який розглядає особистість не як об'єкт, а як активного учасника освітнього процесу, здатного до саморозвитку, усвідомлення смислів діяльності, власної відповідальності та цілеспрямованої побудови професійної поведінки. Використання потенціалу цього підходу дозволяє формувати цілісну, зрілу індивідуальність майбутнього офіцера, яка здатна діяти автономно та рефлективно.

Суб'єктно-діяльнісний підхід поєднує два базові орієнтири – ідею діяльнісного зумовлення розвитку людини та визнання її як суб'єкта, здатного до саморуху, саморозвитку і самовизначення. У межах цього підходу особистість майбутнього офіцера розглядається не як пасивний об'єкт навчання й виховання, а як активний учасник педагогічного процесу, який ставить цілі, приймає рішення, осмислює власний досвід, змінює себе та оточення через діяльність. На відміну від традиційного «об'єктного» бачення кадрової підготовки, де курсант виступає адресатом наказів, вимог і програм, суб'єктно-діяльнісний підхід передбачає його активну й відповідальну позицію вже на етапі навчання.

Суб'єктно-діяльнісний підхід в українській педагогіці розвивається як методологія, що поєднує активність, цілеспрямованість, смислотворення та саморозвиток. Г. Костюк наголошував, що психічний розвиток особистості відбувається у діяльності, причому ключовим є ставлення людини до цієї діяльності, її мотивів та цілей [2, с. 41]. Відповідно, діяльність майбутнього офіцера у процесі підготовки – навчальна, тренувальна, виховна, військово-професійна – повинна бути організована так, щоб курсант не лише виконував завдання, а й усвідомлював їх смисл, приймав їх як особистісно значущі.

У роботах О. Дубасенюк суб'єктно-діяльнісний підхід розглядається як провідна основа професійної підготовки фахівця, яка передбачає «активну позицію студента, його включення в моделювання професійних ситуацій, організацію рефлексії власного досвіду» [1, с. 27]. Перенесення цієї логіки у військову освіту означає, що курсанти мають не лише виконувати тренувальні дії за командою, а й аналізувати різні варіанти рішень, обґрунтовувати вибір тактики, рефлексувати наслідки умовних рішень у процесі навчальних імітацій бою, штабних ігор, тактичних занять.

В. Кремень, розглядаючи модернізацію освіти в контексті суспільних змін, підкреслює, що ключовою метою сучасної освіти є формування «людини, здатної до саморозвитку, самореалізації, відповідального вибору» [3, с. 44]. У випадку підготовки офіцера це набуває особливого звучання: йдеться про людину, яка має бути здатною приймати рішення в умовах воєнного часу, інформаційної невизначеності, моральних дилем та значних людських ризиків. Суб'єктно-діяльнісна методологія дозволяє переорієнтувати освітній процес на формування такої здатності, поєднавши теоретичні знання, практичний досвід і рефлексивне осмислення.

Узагальнюючи, суб'єктно-діяльнісний підхід акцентує увагу на активності майбутнього офіцера, його здатності впливати на власний розвиток, усвідомлювати власні мотиви та цілі, інтегрувати особистісні, професійні та моральні якості. Він є особливо важливим для військової освіти, оскільки поєднує теоретичну підготовку з реальним досвідом, формує відповідальне ставлення до служби, здатність діяти у швидкозмінному середовищі та брати на себе керівну роль навіть за відсутності зовнішніх вказівок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубасенюк О. А. Професійна підготовка майбутнього вчителя: монографія. Житомир: ЖДПУ, 1999. 304 с.

2. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 608 с.
3. Кремень В. Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (факти, роздуми, перспективи). Київ: Грамота, 2003. 216 с.

Олександра Пальчикова

РОЛЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану, у разі виникнення стресових ситуацій, напруженої психологічної атмосфери, повітряної тривоги, потреби у внутрішньому чи зовнішньому переселенні, спостерігають знижене прагнення до усвідомленого пізнання, тоді як для проведення синхронної та асинхронної форм освітнього процесу необхідна максимальна сконцентрованість, розуміння важливості самостійного опрацювання навчальних матеріалів та самоконтроль. З огляду на це помітною стає роль критичного мислення у професійній підготовці майбутнього вчителя англійської мови, що передбачає ретельний аналіз джерел, відокремлення фактів від оціночних суджень, протидію дезінформації, оперативне і раціональне прийняття рішень.

На важливості зберігання рівноваги за змінних обставин, управління власним і чужим емоційним станом, критичного осмислення інформації наголошено в європейських і вітчизняних документах. Так, згідно зі Всесвітнім економічним форумом, що регулярно проходить у Давосі [5], з-поміж десяти навичок, актуальних для успішної кар'єри, особливого значення набувають стресостійкість і гнучкість, що відповідають програмному результату навчання № 22 (усвідомлювати власні почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами, володіти способами запобігання професійному вигоранню); критичне мислення, що перегукується з фаховою компетентністю № 7 (здатність розвивати в учнів критичне мислення), № 10 (здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності); креативність, оригінальність, ініціативність та стресостійкість, узгоджені з фаховою компетентністю № 23 (здатність використовувати інновації у професійній діяльності), відображені в проєкті Стандарту вищої освіти першого (бакалаврського) рів-

ня за спеціальністю 014 Середня освіта [3]. У зв'язку з цим вказані навички є важливими психологічними чинниками формування мовної особистості, що під час воєнного стану повинна адаптуватися до невизначених обставин і мінливих освітніх вимог та при цьому оволодіти зразковим усним і писемним мовленням державною та першою іноземною мовами.

Уміння абстрагуватися та оперувати лексико-граматичними, морфологічними й синтаксичними категоріями корелює з критичним мисленням, що в наукових розвідках зарубіжних (Дж. Байер, Н. Бурбульс, Д. Леві, Д. Майерс, Д. Халперн та ін.) і вітчизняних науковців (О. Лозова, О. Луценко, Н. Макаренко, В. Робак, С. Романова, О. Чуба, Н. Токарева, Н. Харченко, Т. Хачумян та ін.) визначено як здатність особистості протистояти зовнішньому впливу, оцінювати позитивні та негативні аспекти явищ, після чого ухвалювати рішення.

З-поміж суттєвих характеристик критичного мислення Д. Халперн [4] виокремлює оцінювання власних когнітивних процесів, зокрема здатність з'ясовувати вірогідність розв'язання проблеми за допомогою прийнятого рішення. Крім того, на думку дослідниці, критичне мислення уможливлює встановлення цінності алгоритму міркувань, що привів до певного рішення; також аналізування чинників, врахованих під час досягнення результату. Відтак ключовими ознаками критичного мислення вважають обґрунтованість, контрольованість і цілеспрямованість.

На переконання Н. Макаренко, розвиток критичного мислення є необхідним для ефективного використання інтернет-ресурсів, оскільки сучасний суб'єкт навчання, що розв'язує завдання як у реальному, так і у віртуальному середовищах, має скептично ставитися до істинності чужих і власних міркувань задля переосмислення своєї поведінки та покращення результатів повсякденної і професійної видів діяльності. Відповідно, удосконалення критичного мислення відбувається під час пошуку першоджерел, аналізу даних, аргументованого відстоювання певної позиції, доведення власних переконань на основі фактів та здійснення логічних умовиводів [2]. З погляду науковиці, вищий рівень сформованості критичного мислення передбачає уміння накопичувати інформацію з інтернет-джерел, систематизувати пошук інформаційних платформ, опрацьовувати значні масиви даних і визначати мету перебування в соціальних мережах [1].

Отже, розвиток критичного мислення в контексті навчання іноземних мов є одним із провідних психологічних чинників успішної про-

фесійної підготовки майбутнього вчителя англійської мови, що значну кількість часу перебуває в соціальних мережах. Відтак погодимося, що високий рівень сформованості критичного мислення вказує на здатність вправно оперувати інформаційним потоком, зокрема, впорядковувати відомості з онлайн-джерел, розрізняти достовірні та неперевірені ресурси, правдиві і фейкові дані, головну і додаткову інформацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макаренко Н. М. Критичне мислення та його роль у профілактиці зниження когнітивного розвитку користувачів соціальних мереж. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 2. С. 36–40. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/07
2. Макаренко Н. М. Курс «Медіапсихологія» як засіб розвитку критичного мислення студентів. Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс: колективна монографія / за ред. Н. Корчакової. Київ: Центр учбової літератури, 2022. С. 184–219.
3. Проєкт Стандарту вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями). Міністерство освіти і науки України. Київ, 2024. 30 с.
4. Halpern D. Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers, 2003. 394 p.
5. The future of jobs report 2020. World Economic Forum. Geneva, 2020. 163 p. URL: https://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf

Андрій Романишин, Алла Неурова

ЦІННОСТІ ЯК ФУНДАМЕНТ СТВОРЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МІЛІТАРНОЇ КУЛЬТУРИ

У військовій науці XXI століття армія розглядається як складна соціальна екосистема, ефективність якої визначається не лише матеріальними ресурсами, а насамперед ціннісною системою (аксіологічним фундаментом). Досвід російсько-української війни 2022–2026 рр. довів, що саме цінності є критичним фактором поведінки військовослужбовця в умовах невизначеності, стресу та децентралізованого управління.

Інтеграція ЗС України до євроатлантичного простору часто зводиться до технічних аспектів, однак без аксіологічної сумісності запозичення стандартів НАТО не забезпечує очікуваної ефективності.

Сучасні дослідження (M. Webber, K. C. Elliott, E. O. Ayala, P. A. Busch) доводять, що: ефективність інституцій прямо залежить від узгодженості цінностей; довіра є ключовою умовою кооперації; ігнорування аксіологічного виміру призводить до деградації систем управління. У військовому контексті це означає, що: технології без довіри підсилюють хаос; децентралізація (Mission Command) неможлива без спільних етичних принципів.

Порівняльний аналіз військових аксіологічних моделей: американська модель (прагматична), базується на системі цінностей LDRSHIP:

Integrity *– правдивість як основа управління;*

Mission Command *– делегування через довіру;*

Selfless Service *– пріоритет місії та підлеглих.*

Цінності виступають практичними інструментами управління, а не деклараціями. Модель НАТО (інституційна), ключові принципи:

Accountability – персональна відповідальність;

Professionalism – компетентність;

Civilian Control – демократичний контроль.

Російська модель (авторитарна), характеризується: культурою брехні; дегуманізацією особистості; толерантністю до втрат. Ця модель є антиподом західної та несе системні ризики деградації. Аксіологічний розлом у ЗС України вказує на те, що Україна перебуває між двома системами: західною (довіра, відповідальність); пострадянською (контроль, страх).

Основні прояви:

1. Юридичний параліч ініціативи:

– страх відповідальності за рішення;

– домінування формалізму над результатом.

2. Конфлікт культур:

– «вертикаль страху» проти «горизонталь довіри»;

– «культура звіту» проти «культура результату».

3. Архетип побратимства:

– сильна горизонтальна довіра;

– слабка інституційна дисципліна.

4. Криза сержантського корпусу:

– недостатнє делегування;

– офіцерський мікроменеджмент.

5. Вплив війни як каталізатора змін – початок повномасштабної війни:

– домінування ініціативи;

– ефективна децентралізація;
– «стихійне Mission Command».

Позиційна фаза:
– повернення бюрократії;
– відновлення централізованого контролю;
– зростання формалізму.

Технології (дрони, стріми) без зміни культури:
– посилюють мікроменеджмент;
– знижують автономію командирів.

6. Причини неефективності «карго-культу НАТО»:
– копіювання форм без зміни змісту;
– відсутність юридичного захисту ініціативи;
– домінування лояльності над доброчесністю;
– слабка система етичного відбору кадрів.

7. Соціокультурні детермінанти.

Культура сорому проти культура провини:
– Захід: внутрішня відповідальність;
– пострадянський простір: уникнення осуду.

Історична недовіра до держави:
– формує практики «обману системи»;
– переноситься у військове середовище.

8. Напрями трансформації.

8.1. Юридичний рівень:
– легалізація бойового ризику;
– захист ініціативи командира;
– дебюрократизація процесів.

8.2. Інституційний рівень:
– впровадження AAR (аналізу проведених дій);
– меритократична система просування;
– обмеження мікроменеджменту;
– розвиток сержантського корпусу.

8.3. Ціннісний синтез.

Необхідне поєднання:

Західні цінності:
– Integrity;
– Accountability;
– Mission Command.

Українські цінності:
– побратимство;

– воля;
– адаптивність.

9. Проблема генераційної трансформації.

Переваги молодих командирів:

– відкритість до змін;
– відсутність радянської спадщини;
– орієнтація на довіру.

Ризики:

– брак досвіду;
– вигорання;
– формування «молодих радянських» моделей.

Умови ефективності:

– менторство;
– сильний сержантський корпус;
– право на помилку.

Висновки. Аксіологічна трансформація ЗС України є не просто елементом реформування, а глибинною умовою їх виживання та перемоги у війні нового типу. Сучасне поле бою дедалі більше визначається не кількістю ресурсів, а якістю рішень, які, своєю чергою, народжуються з цінностей. Саме тому ключовий виклик полягає не у впровадженні нових стандартів, а у подоланні внутрішнього конфлікту між пострадянською культурою контролю і західною культурою довіри. Досвід війни переконливо засвідчив парадокс: там, де система відступала, виникала ініціатива – і саме вона приносила результат. Проте інституційна інерція знову і знову намагається повернути армію до моделі, де безпека кар'єри важливіша за правду, а форма – за зміст. У таких умовах будь-яке механічне копіювання стандартів НАТО приречене залишатися «карго-культом», позбавленим реальної сили.

Вихід полягає не у виборі між «західним» і «українським», а у їхньому осмисленому синтезі. Українська мілітарна культура має постати як унікальна система, де раціональність і підзвітність поєднуються з побратимством, волею та адаптивністю. Це означає перехід від армії контролю до армії довіри, від страху покарання – до відповідальності за рішення, від сприйняття військовослужбовця як ресурсу – до визнання його носієм суб'єктності та гідності.

У цьому контексті цінності перестають бути абстрактною категорією чи елементом риторики. Вони стають інфраструктурою управління боєм – невидимою, але визначальною. Саме вони вирішують, чи

буде командир діяти в умовах невизначеності, чи чекатиме наказу; чи скаже правду про втрати, чи створить ілюзію контролю.

Отже, перемога України залежить не лише від озброєння чи чисельності, а від здатності створити нову мілітарну культуру – культуру, в якій цінності не декларуються, а діють. Культуру, що перетворює армію з механізму виконання наказів на інтелектуальну систему відповідальних рішень. Саме така трансформація відкриває можливість асиметричної переваги – перемоги не масою, а довірою, не примусом, а свідомим вибором діяти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ayala E. O., Altamirano‑Bustamante M. M., de Hoyos‑Bermea A. Axiology and dynamics of contemporary research groups: A systematic review and hermeneutic meta‑analysis of knowledge, values, and social elements. Frontiers in Research Metrics and Analytics. 2025. № 10. Art. 1525587. DOI: https://doi.org/10.3389/frma.2025.1525587
2. Busch P. A. Philosophical stances in information systems research: A case analysis and critical reflection. Humanities and Social Sciences Communications. 2026. № 3. Art. 131. DOI: https://doi.org/10.1057/s41599-025-06427-x
3. Elliott K. C. Subconscious value influences on science. Studies in History and Philosophy of Science. 2025. № 114. Art. 102079. DOI: https://doi.org/10.1016/j.shpsa.2025.102079
4. Romanyshyn A., Neurova A. Comparative analysis of military values and causes of resistance within the Armed Forces of Ukraine to Western standards. Bulletin of the National University of Defense of Ukraine. 2024ю № 21 (2). P. 81–91. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-26-21-2
5. Webber M. Integration of NATO values in post-communist countries. 2019. URL: https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315687681-27/nato-enlargement-post-communist-states-mark-webber

Сергій Круглов

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ЯК ОСНОВА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Воєнний стан в Україні вимагає посиленої психологічної підготовки особового складу Національної гвардії до виконання бойових завдань. Висока інтенсивність бойових дій, постійна загроза життю, тривале психоемоційне напруження та невизначеність оперативної обстановки створюють значний психологічний тиск на військовослу-

жбовців. У зв’язку з цим проблема формування стресостійкості військовослужбовців набуває особливої актуальності.

А. Лиман вважає, що «психологічна готовність військовослужбовця НГУ до ризику – це здатність особистості приймати адекватні рішення про дії та досягати успіху під час виконання службово-бойових завдань у вітальних умовах, мотивуючись інтеріоризованими цінностями суспільства та професійними нормами, застосовуючи навички саморегуляції, вольові якості, професійні компетенції, які посилені взаємодопомогою між товаришами по службі. Вона проявляється у прийнятті рішень за умов певного ризику для особистості та є усвідомленим фактом у службово-бойовій діяльності військовослужбовців НГУ» [1, с. 122].

О. Колесніченко визначає «…психологічну готовність до професійної як складне цілісне утворення психіки людини, що інтегрує в собі низку психологічних феноменів, які знаходяться в тісному взаємозв’язку, мають складну динамічну структуру, між компонентами якої існують функціональні зв’язки…» [2, с. 21].

Г. Капосльоз під психологічною готовністю розуміє «…функціональний психофізіологічний стан, який дозволяє успішно виконувати службово-бойові завдання та характеризується високим, оптимальним рівнем мобілізації ресурсів (фізіологічних, психічних, психологічних) особистості, позитивним ставленням до визначеної діяльності, спрямованістю на досягнення цілей цієї діяльності та впевненістю у їх досягненні за наявності перешкод…» [3, с. 55].

Ми вважаємо, що психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до виконання бойових завдань – це складне інтегративне утворення, яке містить в собі психічні стани, особистісні якості, мотивацію, знання, навички та вміння, що забезпечують ефективне несення служби та виконання бойових дій в екстремальних умовах. Вона є вирішальною передумовою професійної діяльності військовослужбовців та їхньої здатності підтримувати психологічну рівновагу в стресових ситуаціях.

Ключовими компонентами психологічної бойової готовності, на наш погляд, є: мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий [4].

1. Мотиваційний компонент визначає усвідомлення людиною значення військової служби, її готовність виконувати свій обов'язок та її внутрішню спрямованість на досягнення професійних цілей.

2. Когнітивний компонент охоплює знання специфіки бойових дій, методів управління стресом та психологічного функціонування в екстремальних умовах.
3. Емоційно-вольовий компонент є надзвичайно важливим, оскільки він забезпечує здатність військовослужбовця контролювати свої емоції, долати страх, тривогу та невпевненість, а також зберігати спокій під час виконання бойових завдань. Розвиток вольових якостей, таких як рішучість, наполегливість, дисципліна та самоконтроль, сприяє високій стресостійкості.
4. Поведінковий компонент відображає здатність військовослужбовця адаптувати свою поведінку до ситуації, швидко приймати рішення та ефективно взаємодіяти з іншими військовослужбовцями зі свого підрозділу. Позитивний бойовий досвід, розвиток навичок саморегуляції та психологічна адаптація до ситуацій високого ризику також є важливими факторами психологічної готовності.

Стресостійкість у військовослужбовців Національної гвардії України визначається як здатність особистості підтримувати оперативну працездатність, емоційну стабільність та психічне здоров'я в умовах інтенсивного стресового впливу. Розвиток психологічної готовності значною мірою залежить від рівня психологічної підготовки особового складу, морально-психологічного клімату у військовому колективі, підтримки командування та використання сучасних методів психологічного супроводу.

Важливу роль у розвитку психологічної готовності та стресостійкості відіграють спеціальні тренінгові програми, психологічні заняття, моделювання бойових ситуацій, навчання методам емоційної саморегуляції та формування навичок конструктивного подолання стресу. Комплексний підхід до психологічної підготовки військовослужбовців сприяє підвищенню їхньої професійної ефективності та зниженню ризику негативних психічних наслідків бойової діяльності.

Отже, психологічна готовність до бойової діяльності є важливою основою формування стресостійкості військовослужбовців Національної гвардії України. Її розвиток забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в екстремальних умовах, підтримувати психоемоційну стабільність та успішно виконувати службово-бойові завдання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лиман А. А., Приходько І. І., Морозова Л. В. Визначення структури психологічної готовності до ризику військовослужбовців Національної гвардії

України. *Честь і закон.* 2019. № 4 (71). С. 117–125. DOI: https://doi.org/10.33405/2078-7480/2019/4/71/196998
2. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова І. В. Психологічна готовність військовослужбовців національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації: монографія. Харків: НАНГУ, 2016. 335 с.
3. Капосльоз Г. В. Психологічна готовність військовослужбовців до бойової діяльності: системний підхід, формування та підтримання станів. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 2 (72). С. 47–57. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858–23–72–2–47-57
4. Shevchenko V. Content and structure of professional-psychological competence of military servants of the National guard of Ukraine. «KELM» (Knowledge, Education, Law, Management). 2021. № 3 (39). Vol. 2. P. 138–142. DOI: https://doi.org/10.51647/kelm.2021.3.2.22

Вікторія Яковенко, Анастасія Окаєвич, Дмитро Гоман

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МОРСЬКОЇ ПІХОТИ

Виклики сьогодення, що постають перед підрозділами морської піхоти в ході ведення російсько-української війни, вимагають зміни підходів до реалізації професійної підготовки з огляду на обмеження часу та постійну зміну особового складу. Поряд з тим, трансформація військової освіти та підготовки, що передбачає імплементацію стандартів НАТО, підкреслює необхідність переходу від усталеного традиційного викладання до новітніх методів, що забезпечать інтерактивність, будуть спрямовані на роботу в команді, розвиватимуть критичне мислення й, насамперед, відображатимуть суб’єкт-суб’єктну взаємодію.

Саме особливості службово-бойової діяльності підрозділів морської піхоти, що виконують завдання в різних доменах та з впливом стрес-факторів обумовлюють вибір таких методів навчання, які з режиму ретрансляції матеріалу та механічних дій трансформують підготовку в формування необхідних результатів підготовки, серед яких виокремлюємо – критичне мислення, нешаблонні й непрогнозовані рішення, здатність брати на себе відповідальність за вибір способу дій та його наслідки. Саме тому спектром нашого наукового пошуку обрано активні методи навчання, адже їх дидактична цінність полягає у зміні рольової позиції викладача (інструктора) з експерта на моде-

ратора діяльності, де провідна роль когнітивної діяльності та групової взаємодії покладається на кожного військовослужбовця.

Науковиця Т. Вахрушева вважає, що активні методи навчання забезпечують «навчання діяльністю, що створює необхідні умови для формування та закріплення професійних знань, умінь і навичок; розвитку вмінь самостійного мислення, орієнтування в новій ситуації; встановлення ділових контактів з аудиторією» [2, с. 47]. Схожу думку підтримує М. Коченгіна, яка трактує активні методи навчання через призму «системи методів, що забезпечують активність і різноманітність розумової та практичної діяльності тих, хто навчається, у процесі опанування навчального матеріалу. Активні методи навчання будуються на практичній спрямованості, ігровому дійстві й творчому характері навчання, інтерактивності, різноманітних комунікаціях, діалозі й полілозі, використанні знань і досвіду учнів, груповій формі організації їхньої взаємодії, діяльнісному підході до навчання» [3, с. 113].

Вважаємо, що компоненти професійної готовності військовослужбовців морської піхоти, а саме – когнітивний, соціально-комунікаційний та емоційно-вольовий, визначають педагогічний потенціал активних методів у професійній підготовці.

Когнітивний компонент професійної готовності військовослужбовців морської піхоти передбачає їх здатність до аналізу ситуацій, оцінки ризиків, прогнозування та вибору способів дій, що безпосередньо і реалізується активними методами навчання в основі яких інформація постає матеріалом для пошуку рішення із виробленням альтернатив. Тоді як, аналіз пошуку даного рішення, узгодження дій, донесення наміру та пояснення вибору передбачає взаємодію в групі, командність у відпрацюванні, що організовується через: дискусії, дебати, рольові та ділові ігри, круглі столи й мозкові штурми. Даний контекст підтверджує положення О. Пометун, яка визначає інтерактивне навчання як таке, що ґрунтується на «постійній активній взаємодії всіх учасників навчального процесу» [4, с. 7].

Особливість емоційно-вольового компоненту з урахуванням активних методів полягає в створенні середовища керованого стресу, що включає обмеження часу, інформаційної та позиційної суперечності, етичних дилем, відповідальності перед групою. Саме така організація підготовки військовослужбовців морської піхоти забезпечить їх здатність функціонувати під стрес-чинниками в умовно «безпечному» середовищі та виробити, ті моделі поведінки, що сприятимуть виконанню майбутніх службово-бойових завдань.

Специфіка завдань, які необхідно виконувати військовослужбовцям морської піхоти, обґрунтовує, що методично правильним є комбінування різних активних методів навчання із урахуванням очікуваних результатів, а саме:

- активізація мислення та здатність до аргументації – методи проблемного типу (сценарії, кейс-метод, аналіз ситуаційних завдань, аналіз критичних випадків);
- командна взаємодія та комунікація – симуляційно-ігрові методи (рольові та ділові ігри, презентації);
- критичний аналіз, аргументація й унормування позицій – дискусійні методи (дискусія, групове обговорення, дебати, подумай-поділись-обговори);
- формування навичок та здатність до саморефлексії – тренінгові методи;
- відповідальність за рішення та власні дії – рефлексивно-аналітичні методи (розбір рішень, самооцінка, взаємооцінка).

Поряд з тим, результати досліджень засвідчують, що провідним чинником успіху активного навчання постає не інтерактивність, а його структурованість. Зокрема, доведено, що «добре структурований дизайн курсу покращує успішність усіх здобувачів освіти» [1, с. 1]. З огляду на особливості підготовки морської піхоти це означає необхідність чіткої побудови структури заняття, яке складається з: постановки завдання, розподілу ролей, часових рамок, критеріїв оцінювання та обов’язкової рефлексії.

На нашу думку, ефективність застосування активних методів у підготовці військовослужбовців морської піхоти визначається рядом чинників, а саме:

- відповідністю змісту реальним умовам бойової діяльності;
- структурованістю та продуманим педагогічним дизайном;
- орієнтацією на командну взаємодію;
- формуванням психологічної стійкості через керований стрес;
- професійною підготовкою викладачів;
- інтеграцією з польовими заняттями та рефлексією;
- спрямованістю на розвиток внутрішньої мотивації.

Враховуючи вищезазначене, педагогічний потенціал активних методів навчання у професійній підготовці військовослужбовців полягає в їх здатності забезпечувати діяльнісне засвоєння знань, тренуванні управлінсько-комунікативних процедур, формуванні мотивації через компетентність і сенс, розвитку саморегуляції та рефлексії, а

також підвищенні реальних навчальних результатів за умови продуманого дизайну занять, що підтверджується сучасними емпіричними дослідженнями активного навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Haak D. C., Hille RisLambers J., Pitre E., Freeman S. Increased structure and active learning reduce the achievement gap in introductory biology. *Science*. 2011. Vol. 332(6034). P. 1213–1216. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21636776/ (дата звернення: 10.05.2026).
2. Вахрушева Т. Ю. Теоретичні аспекти активних методів навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 3. С. 46–49.
3. Коченгіна М. В. Використання активних методів навчання в процесі формування готовності вихователів дошкільного навчального закладу до створення безпечного інформаційного середовища для дітей дошкільного віку. *Наукові записки кафедри педагогіки.* 2016. Вип. 39. С. 112–117.
4. Пометун О. І. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ: А.С.К., 2016. 144 с.

Любава Сидоренко

РОЛЬ КУЛЬТУРНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний етап розвитку українського суспільства та сектору безпеки й оборони характеризується високим рівнем динамічності, нестабільності та тривалим впливом екстремальних чинників, пов’язаних із воєнними загрозами й бойовими діями. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема професійної підготовки майбутніх офіцерів, здатних ефективно виконувати службово-бойові завдання в умовах психоемоційного напруження, ризику, інформаційного перевантаження та постійного стресового впливу. Поряд із професійною, тактичною та фізичною підготовкою важливого значення набуває формування психологічної стійкості особистості військового фахівця, що забезпечує здатність до емоційної саморегуляції, внутрішньої мобілізації та адекватного реагування на кризові ситуації [7, с. 27].

У контексті сучасної військової освіти культурна рекреація виступає важливим чинником підтримання психоемоційного стану особистості, відновлення внутрішніх ресурсів та підтримання духовно-ціннісних орієнтацій майбутнього офіцера. У науковому дискурсі культурна рекреація розглядається як система культурно-мистецьких,

творчих і комунікативних практик, спрямованих на відновлення психофізичних сил людини, розвиток її духовного потенціалу та підтримання емоційної рівноваги [1, с. 43]. У військовому середовищі вона виконує не лише дозвіллєву функцію, а й виступає важливим механізмом психологічної адаптації, моральної консолідації та профілактики психоемоційного виснаження.

Психологічна стійкість майбутнього офіцера є складною інтегративною характеристикою особистості, що охоплює емоційно-вольову сферу, систему ціннісних орієнтацій, мотиваційні установки та здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій. Вона проявляється у здатності військовослужбовця зберігати внутрішню рівновагу, приймати виважені рішення в умовах небезпеки, контролювати емоційні реакції та підтримувати ефективність професійної діяльності в екстремальних умовах [5, с. 112].

Формування психологічної стійкості потребує комплексного поєднання військово-професійної, психолого-педагогічної та культурної підготовки, оскільки безпосередньо пов’язане із розвитком духовно-моральної культури особистості, її емоційного інтелекту та здатності до внутрішньої саморефлексії.

Особливу роль у цьому процесі відіграють культурно-мистецькі практики, які створюють умови для емоційного розвантаження, внутрішнього осмислення пережитого досвіду та відновлення психологічної рівноваги.

Музичне мистецтво, художнє слово, театральні практики, колективна творча діяльність, меморіальні та культурно-патріотичні заходи позитивно впливають на психоемоційний стан особистості, сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної чутливості та здатності до емпатії. Водночас вони формують атмосферу взаємопідтримки та колективної єдності, що має важливе значення для військового середовища.

Актуальним напрямом професійної підготовки є використання культурної рекреації у системі підготовки курсантів закладів вищої військової освіти. Залучення майбутніх офіцерів до мистецьких, культурно-рекреаційних та комунікативних практик сприяє формуванню комунікативної культури, розвитку навичок міжособистісної взаємодії, емоційної стійкості та стресостійкості. Важливу роль у цьому процесі відіграють військово-меморіальні заходи, мистецькі проєкти, творчі зустрічі, колективні ініціативи та інші форми спільної культурної діяльності, спрямовані на підтримання психологічної згуртова-

ності курсантського колективу. Не менш значущими є звернення до національної військової традиції та осмислення історико-культурного досвіду українського воїнства. Такі практики сприяють не лише професійному становленню майбутнього офіцера, а й формують його духовно-ціннісну систему, почуття відповідальності, відданості військовому обов'язку та готовності до служіння державі.

У сучасних умовах російсько-української війни особливої актуальності набуває звернення до національної військової культури як чинника моральної стійкості особового складу. Українська військова традиція містить значний духовний і виховний потенціал, який сприяє формуванню патріотичної свідомості, національної ідентичності та психологічної готовності до подолання труднощів. Відповідно до Доктрини військового лідерства у Збройних Силах України сучасний офіцер повинен бути здатним діяти ефективно в умовах невизначеності, брати відповідальність за підлеглих та підтримувати моральну стійкість військового колективу [3, с. 16]. Саме тому культурна рекреація повинна розглядатися як важливий складник професійної підготовки майбутніх офіцерів, спрямований на розвиток внутрішньої психологічної готовності до екстремальної діяльності.

Не менш важливим є вплив культурної рекреації на розвиток емоційного інтелекту майбутніх військових фахівців. Здатність розуміти власний емоційний стан, контролювати емоції, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми та підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі є необхідною умовою ефективного військового лідерства. Саме культурно-мистецьке середовище створює умови для розвитку емпатії, емоційної чутливості, моральної відповідальності та навичок комунікації, що особливо важливо в умовах бойового стресу та кризових ситуацій.

Слід підкреслити, що культурна рекреація у військовій освіті не повинна сприйматися виключно як допоміжна або дозвіллєва діяльність. Її функція полягає у створенні системи психоемоційної підтримки особистості майбутнього офіцера, профілактиці професійного вигорання, розвитку механізмів психологічної саморегуляції та формуванні стійкості до деструктивних інформаційних і психоемоційних впливів [6, с. 154]. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної військової освіти є інтеграція культурно-рекреаційних технологій у систему професійної підготовки військових фахівців.

Отже, культурна рекреація виступає важливим чинником формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів в умовах екстрема-

льної діяльності. Вона забезпечує підтримання психоемоційного здоров'я особистості, сприяє розвитку духовно-ціннісної сфери, емоційної стійкості, навичок саморегуляції та здатності ефективно діяти в умовах стресу й небезпеки. Інтеграція культурно-мистецьких практик у систему військової освіти є необхідною умовою підготовки сучасного офіцера, здатного до професійної діяльності в складних безпекових умовах та ефективного виконання завдань військової служби.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Боришевський М. Й. Духовність у становленні та розвитку особистості. Київ : Педагогічна думка, 2018. 184 с.
3. Доктрина військового лідерства у Збройних Силах України. Київ: Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗСУ, 2020. 48 с.
4. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. Київ: Знання України, 2021. 520 с.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2017. 296 с.
6. Пометун О. І. Психолого-педагогічні засади формування стресостійкості особистості в умовах суспільних трансформацій. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2022. 214 с.
7. Стасюк В. В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Київ: НАОУ, 2019. 324 с.

Вікторія Шевченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему психологічного забезпечення військовослужбовців, адже сучасні бойові дії супроводжуються надзвичайно високим рівнем психотравмувальних чинників. У цих умовах особлива роль належить військовим психологам Національної гвардії України, діяльність яких спрямована на підтримання морально-психологічного стану особового складу, профілактику дезадаптивних психічних реакцій та збереження боєздатності підрозділів.

Водночас професійна діяльність військових психологів здійснюється в умовах постійної небезпеки, емоційного напруження, дефіци-

ту часу та необхідності приймати рішення у критичних ситуаціях. Робота з наслідками бойового стресу, втратами, травматичним досвідом військовослужбовців і цивільного населення значно підвищує ризик професійного виснаження та вторинної травматизації самих фахівців психологічної служби.

За таких умов особливого значення набуває проблема формування психологічної готовності військових психологів НГУ до діяльності в екстремальних умовах. Високий рівень такої готовності забезпечує здатність фахівця ефективно виконувати професійні завдання, зберігати психічну стійкість, контролювати власний емоційний стан і надавати кваліфіковану психологічну допомогу в бойовій обстановці. Саме тому дослідження психологічних засад формування готовності військових психологів до діяльності в екстремальних умовах є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах розвитку сучасної військової психології.діяльності військових психологів у сучасних умовах воєнного стану.

Психологічну готовність військового психолога до діяльності в екстремальних умовах доцільно розглядати як складне інтегративне утворення особистості, що забезпечує здатність ефективно виконувати професійні завдання в умовах бойової обстановки, зберігаючи психічну стійкість, професійну адекватність та здатність до саморегуляції [1; 2].

Структура психологічної готовності включає взаємопов’язані компоненти:

1. Мотиваційний компонент охоплює професійну спрямованість, усвідомлення значущості психологічної допомоги в бойових умовах, почуття відповідальності, патріотичні переконання та внутрішню готовність діяти в інтересах особового складу навіть у ситуаціях підвищеного ризику [3].
2. Когнітивний компонент передбачає наявність системи професійних знань щодо психології бойового стресу, кризових станів, посттравматичних реакцій, методів психологічної стабілізації та алгоритмів надання екстреної психологічної допомоги [3].
3. Операційний компонент полягає у сформованості практичних умінь і навичок психологічного супроводу військовослужбовців, володінні техніками саморегуляції, кризового консультування, психологічної декомпресії, стабілізації емоційного стану та підтримки особового складу в умовах бойових дій [3].
4. Вольовий компонент характеризується здатністю до самоконтролю, емоційної врівноваженості, швидкого прийняття рішень,

витримки та збереження професійної ефективності в ситуаціях небезпеки й невизначеності [3].

Специфіка службово-бойової діяльності Національної гвардії України визначає особливий характер професійних навантажень, з якими стикаються військові психологи. До найбільш значущих екстремальних чинників належать:

- постійна загроза життю та здоров'ю під час виконання завдань у районах бойових дій;
- раптовість зміни оперативної обстановки та необхідність швидкої адаптації до нових умов;
- високий рівень відповідальності за морально-психологічний стан особового складу;
- необхідність роботи з наслідками бойових психотравм, втратами, пораненнями та проявами гострих стресових реакцій;
- тривале психоемоційне перенапруження, інформаційне перевантаження та дефіцит відновлення;
- ризик виникнення професійного вигорання та вторинної травматизації.

Дія зазначених чинників потребує від військового психолога високого рівня резильєнтності, адаптивності та здатності до швидкого відновлення психічних ресурсів.

Ефективне формування психологічної готовності військових психологів НГУ повинно мати системний та комплексний характер і поєднувати теоретичну, практичну та особистісну підготовку. Основними психологічними засадами цього процесу є:

Симулятивне та ситуаційне навчання, що передбачає моделювання умов, максимально наближених до реальної бойової обстановки. Використання сценаріїв з елементами тактичної медицини, шумових та світлових подразників, часових обмежень сприяє формуванню навичок ефективного реагування в умовах стресу.

Розвиток стресостійкості та резильєнтності, який включає опанування технік психічної саморегуляції, дихальних практик, методів когнітивного рефреймінгу, психологічної стабілізації та підтримання емоційної рівноваги.

Формування навичок психологічної самодопомоги та взаємодопомоги, що забезпечують здатність своєчасно розпізнавати ознаки психічного виснаження та запобігати розвитку деструктивних психоемоційних станів.

Профілактика вторинної травматизації та професійного вигорання через систематичні супервізії, дебрифінги, психологічний супровід та створення умов для відновлення психічних ресурсів.

Розвиток професійної ідентичності військового психолога, що сприяє усвідомленню значущості власної професійної ролі, зміцненню внутрішньої мотивації та готовності до виконання службово-бойових завдань.

Отже, психологічна готовність військових психологів Національної гвардії України до діяльності в екстремальних умовах є важливою передумовою ефективного функціонування системи морально-психологічного забезпечення військ. Вона виступає інтегральним особистісно-професійним утворенням, що забезпечує здатність фахівця діяти ефективно в умовах бойового стресу, підтримувати психологічну стійкість особового складу та зберігати власну психічну рівновагу.

Формування психологічної готовності повинно здійснюватися безперервно та комплексно, поєднуючи професійну підготовку, розвиток стресостійкості, удосконалення практичних навичок і зміцнення особистісних ресурсів військового психолога. Саме системний підхід до підготовки фахівців психологічної служби НГУ сприятиме підвищенню їх професійної ефективності та боєздатності військових підрозділів у сучасних умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Київ: Ніка-Центр, 2009. 580 с.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2012. 200 с.
3. Shevchenko V. Content and structure of professional-psychological competence of military servants of the National guard of Ukraine. *«KELM» (Knowledge, Education, Law, Management).* 2021. № 3 (39). Vol. 2. P. 138–142. DOI: https://doi.org/10.51647/kelm.2021.3.2.22

Наталія Ярощук

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО РОБОТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Поетапне вдосконалення системи підготовки фахівців дошкільної освіти в Україні зумовлено необхідністю її адаптації до євроінтеграційних стандартів та динамічних освітніх запитів. Особливої актуальності в умовах сьогодення набуває формування готовності майбутніх вихователів до професійної діяльності в умовах воєнного стану та кризових явищ. Це передбачає не лише опанування оновленого програмного змісту, а й глибоке розуміння психології дитячого стресу та розвиток практичних навичок для створення безпечного й емоційно стабільного середовища для вихованців.

Формування професіоналізму вихователя закладу дошкільної освіти є безперервним процесом, проте його основи закладаються саме під час навчання у закладі вищої освіти. Здатність фахівця ефективно діяти в кризових обставинах стає гарантом фізичної безпеки та емоційної стабільності вихованців. Сучасні вихователі мають не лише продовжувати виконувати свої професійні обов'язки, але й забезпечувати емоційну та педагогічну підтримку дітей раннього та дошкільного віку у стресових умовах [4].

Компетентнісний підхід в освіті передбачає орієнтацію освітнього процесу на формування та розвиток у здобувачів освіти загальних і спеціальних компетентностей. Загальні компетентності включають у себе загальноприйнятий набір знань, умінь, навичок і способів взаємодії, що можуть бути застосовні у різних галузях людської діяльності.

Аналіз Професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти» дозволяє виокремити ключові трудові функції та компетентності, що потребують особливої уваги в контексті підготовки до роботи в умовах воєнного стану.

Першочергового значення набуває функція «Участь у створенні, підтримці та розвитку здорового, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища» та здоров'язбережувальна компетентність. В умовах сучасних викликів її зміст суттєво розширюється: від традиційної організації ігрового простору до здатності проєктувати «середовище виживання» в умовах тимчасового укриття. Майбутній вихователь має володіти навичками зонування обмеженого простору бомбосховища, що є критичним для мінімізації панічних атак у дітей та підтримки їхньої пізнавальної активності. Окрім того, здо-

ров'язбережувальна компетентність у межах цієї функції сьогодні вимагає включення знань із мінної безпеки та алгоритмів надання першої домедичної допомоги, що має стати невід'ємною частиною змісту обов'язкових освітніх компонентів (ОК).

Не менш важливою є функція «Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу». У кризових обставинах вихователь виконує роль ключового комунікатора та стабілізатора емоційного стану громади закладу. Згідно зі стандартом, педагог повинен вміти надавати консультативну підтримку батькам, що в умовах війни трансформується у вміння вести «кризові діалоги». Психоемоційна компетентність як складова трудової функції «Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу», прописана у стандарті, сьогодні може трактуватися як психологічна резильєнтність – здатність вихователя зберігати самоконтроль, щоб стати «опорою» для дітей та їхніх батьків у моменти гострого стресу [2].

Застосування компетентнісного підходу у процесі фахової підготовки майбутнього вихователя до організації безпекоорієнтованого освітнього середовища дозволить суттєво розширити ресурсні та функціональні можливості всіх суб'єктів педагогічної взаємодії в дитячому садку. Такий підхід гарантує високу якість підготовки фахівців дошкільної освіти як творчих, ініціативних та соціально відповідальних особистостей.

Сформовані компетентності дозволять вихователю ефективно розв'язувати складні професійні завдання в умовах невизначеності, забезпечуючи фізичний та психологічний захист вихованців. Це сприятиме підготовці конкурентоспроможних спеціалістів, здатних до безперервного саморозвитку та готових до створення стабільного, безпечного й емоційно комфортного середовища для розвитку дитини [3, с. 79].

Ефективна реалізація зазначених завдань можлива завдяки цілеспрямованій інтеграції у зміст освітніх програм специфічних обов'язкових та вибіркових компонентів. Пріоритетним напрямом є впровадження навчальних дисциплін, що поєднують фундаментальну теоретичну базу з інтенсивними практичними формами навчання: тренінгами, виробничими практиками та симуляційними іграми. Такий комплексний підхід дозволяє суттєво підвищити рівень професійної готовності майбутніх вихователів до викликів сьогодення.

Н. Лисак виокремлює наступні чинники підвищення якості підготовки фахівця: забезпечення якості змісту освіти; покращення методів і технологій навчання; досягнення якості результатів підготовки [1, с. 15]. О. Пшенична до основних чинників досягнення якості про-

фесійної підготовки фахівця відносить викладачів, навчальний процес, студентів, матеріально-технічну базу ЗВО, його інтеграцію у зовнішнє середовище [5].

Для вирішення цієї проблеми та забезпечення більш комплексної підготовки майбутніх вихователів до роботи з дітьми дошкільного віку, зокрема в умовах кризових ситуацій, у КЗВО «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради пропонується реалізація таких стратегічних напрямів:

– інтеграція тем психологічної стійкості та кризової підтримки у зміст психологічних дисциплін. У межах вивчення обов'язкових ОК («Психологія (загальна та вікова)», «Психологія дитяча») поряд із класичними темами, зміст дисциплін доповнений специфічними, такими як: психологічні аспекти роботи вихователя з дітьми дошкільного віку з особливими потребами; поняття емоційного інтелекту, вправи для розвитку емоційного інтелекту; когнітивно-поведінкові ігри для стабілізації емоційного стану; алгоритм надання першої психологічної допомоги; стрес та стресостійкість;

– до освітнього плану спеціальності запропоновано вибіркові освітні компоненти «Емоційний інтелект дітей дошкільного віку» (забезпечує підготовку здобувачів освіти до створення емоційно безпечного освітнього середовища, розуміння ролі емоцій у поведінці, спілкуванні та діяльності дошкільника), «Практикум з дитячої психології» (сприяє формуванню навичок психолого-педагогічної взаємодії, розв'язанню типових і проблемних ситуацій розвитку, навчання та виховання дітей у сучасних умовах, зокрема в інклюзивному та кризовому освітньому середовищі), «Психологічне здоров'я педагога» (формування навичок емоційної саморегуляції майбутніх педагогів, вихователь є головним джерелом спокою для дитини, його особистий ресурсний стан набуває професійного значення), «Здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті» (формування у студентів світоглядних позицій щодо власної відповідальності за збереження і зміцнення здоров'я здобувачів дошкільної освіти та переконання у першочерговості реалізації оздоровчих завдань у процесі професійної діяльності);

– оновлення курсу «Основи охорони праці та безпеки життєдіяльності» з акцентом на мінну безпеку та тактичну поведінку, надання домедичної та першої психологічної допомоги;

– використання практико-орієнтованих форм навчання. Теоретична підготовка має підкріплюватися активними методами навчання.

Тренінги з відпрацювання алгоритмів дій під час тривог, аналіз кейсів із реальними ситуаціями в ЗДО та моделювання ситуацій дозволяють перетворити знання на автоматизовану навичку.

Отже, підготовка майбутніх вихователів до роботи в кризових умовах – це не тимчасовий захід, а стратегічна зміна вектора вищої освіти. Саме тому, комплексна модернізація освітніх програм через впровадження практико-орієнтованих компонентів та психологічну підготовку дозволить сформувати нову генерацію вихователів, які будуть здатні не лише реалізовувати освітній процес, а й виступати гарантами безпеки та психологічного благополуччя дитини в умовах кризових викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лисак Н. О. Педагогічна взаємодія викладачів та студентів молодших курсів як умова професійного становлення фахівця економічного профілю у процесі вивчення гуманітарних дисциплін: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2015. 20 с.
2. Наказ Міністерства економіки №755-21 «Про затвердження професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти» https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/357-nakaz_755.pdf
3. Науменко Н. В. Професійна підготовка майбутніх вчителів початкової школи до організації безпекоорієнтованого освітнього середовища в умовах ризиків: теоретикометодологічні засади: монографія. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. 348 с.
4. Негрій О. Підготовка майбутніх вихователів до роботи з дітьми раннього віку в умовах надзвичайних ситуацій. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету.* 2024. № 2 (33). С. 272–280.
5. Пшенична О. С. Аналіз чинників впливу на якість підготовки фахівця у вищій школі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 35. С. 512–518.

Ігор Кузик

ОСОБЛИВОСТІ ФОМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ У ВВНЗ

Сьогодні російсько-українська війна ставить високі вимоги до якості підготовки військових фахівців, що зумовлені надзвичайно важливою потребою в обороні, захисті суверенітету, незалежності та територіальної цілісності країни, забезпеченні безпеки держави й суспільства загалом.

Участь у бойових діях, підтримання високого рівня бойової готовності, вирішення складних професійних завдань, дії в нестандартних ситуаціях вимагають від майбутнього офіцера сформованості належного рівня військово-професійними компетентностями та навичками налагодження та підтримання дієвої комунікації, спілкування та взаємодії з підлеглими як передумови успішного керівництва підрозділом.

Система міжособистісних відносин у професійній діяльності військових фахівців займає особливе місце та відбувається під час професійної службової взаємодії (в залежності від ступеня підпорядкованості, ситуацій та умов взаємодії), а її ефективність певною мірою залежить рівня сформованості комунікативних навичок усіх учасників цієї взаємодії у військовому підрозділі.

Здатність до ефективної міжособистісної взаємодії майбутніх офіцерів з іншими суб'єктами військово-професійної діяльності вимагає наявності сформованих умінь налагодження та підтримання ефективної професійно орієнтованої діалогічної комунікації, вмінь аргументувати власну позицію, обирати поведінкові стратегії, адекватні викликам конкретної ситуації.

Для налагодження міжособистісної взаємодії майбутній офіцер повинен ураховувати багато різних обставин, аналізувати свою діяльність, знаходити нові рішення з урахуванням усього комплексу умов, тобто бути здатним до аналізу своєї комунікативної діяльності, використовувати внутрішні ресурси, що необхідні для побудови ефективної комунікативної дії у визначеному колі ситуацій міжособистісної взаємодії.

Формування соціально-комунікативної компетентності майбутніх офіцерів є, на наш погляд, критично важливим аспектом професійної підготовки у ВВНЗ, особливо в умовах сучасних викликів, що потребує від них практичних вмінь налагодження та підтримання ефективної професійної комунікації та взаємодії для розв'язання актуальних питань соціального характеру, емоційної саморегуляції та прийняття швидких рішень в екстремальних умовах.

Освітній процес у ВВНЗ має забезпечувати формування у курсантів знань, умінь та навичок, що дозволять у майбутньому ефективно взаємодіяти в різноманітних професійних і соціальних ситуаціях.

Реалізація організаційно-педагогічних підходів до створення умов формування у майбутніх офіцерів соціальних та комунікативних компетентностей передбачає створення спеціального освітнього середовища, структурування дисциплін, контекстне навчання на основі моделювання реальних управлінських ситуацій, психологічну підготовку

до міжособистісної взаємодії, а також активне використання відповідних освітніх технологій у навчанні, перш за все інтерактивних.

Активне використання методів та форм інтерактивного навчання сприятиме ефективності налагодження взаємодії як між викладачем та курсантами, так і між самими курсантами, є необхідне для забезпечення умов співнавчання та взаємонавчання, а також формування культури суб'єкт-суб'єктної взаємодії суб'єктів освітнього процесу ВВНЗ. Спільна навчальна діяльність, розмаїття способів навчальної взаємодії максимально підвищують активність і внесок кожного курсанта, допомагають уточнити власні уявлення, оцінні судження, усвідомити почуття і ставлення, стимулюють вільний обмін інформації та комунікативної взаємодії, розвивають навички активного слухання, співпереживання, співробітництва, стимулюють розвиток гнучкості спілкування, емпатійності, рефлексивності тощо.

Запровадження в систему професійної підготовки майбутніх офіцерів у ВВНЗ організаційних та педагогічних умов формування умінь налагодження та підтримання ефективної професійно орієнтованої діалогічної комунікації, умінь аргументувати власну позицію та обирати поведінкові стратегії, сприятиме підвищенню результативності формування їхньої соціально-комунікативної компетентності.

Юрій Кухта

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДСНС УКРАЇНИ

Ситуація, що склалася на початку XXI ст. у світовій економіці та соціально-політичній активності різних країн привертає увагу щодо невпинного зростання екстремальних, ризиконебезпечних, кризових умов життєдіяльності людства. Все частіше виникають масштабні надзвичайні ситуації природного (ураган, повінь, землетрус, посуха та ін.), техногенного (аварії в енергетиці та на виробництвах, викиди хімічно та радіаційно небезпечних речовин, руйнування будівель, інфраструктури, дамб та ін.), а також антропологічного характеру (терористичні акти, військові операції, пандемії, міграція населення тощо). Це значно ускладнює діяльність та підвищує відповідальність фахівців, залучених до різноманітних рятувальних, наглядових і профілактичних робіт.

Особливо загрозливими для природного середовища і сталого розвитку суспільства є спустошливі результати воєнних дій, які складно передбачити і яким зазвичай неможливо запобігти. Зокрема, внаслідок воєнного протистояння України неспровокованій збройній агресії російської федерації фахівці підрозділів оперативно-рятувальної служби ДСНС вже понад чотири роки виконують обов'язки по всій території держави, у тому числі в зоні бойових дій, ліквідуючи наслідки обстрілів і руйнувань об'єктів інфраструктури, житлових кварталів і промислових підприємств, які нерідко повторюються, створюючи додаткові загрози для особового складу. Такі надзвичайні ситуації, на жаль, виникають практично щодня у різних регіонах, завдають колосальних матеріальних збитків, супроводжуються пораненнями і втратами серед цивільного населення та рятувальників. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищення професіоналізму фахівців цивільного захисту, що висуває нові вимоги до підготовки співробітників Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС України) і рятувальників загалом [2, с. 6].

Як зазначають українські науковці та практики (І. Коваль, М. Коваль, М. Козяр, А. Литвин, В. Михайлов, В. Покалюк, Л. Руденко, В. Садковий, Р. Сірко, Ю. Таймасов, О. Тімченко та ін.), значне підвищення надійності та ефективності роботи рятувальників може бути досягнуто лише внаслідок комплексу заходів, до яких відносять: імплементацію досвіду країн-членів ЄС, розроблення та застосування високопродуктивної техніки та обладнання, створення та використання більш досконалих методів фізичної та психологічної підготовки, а також якісний добір і залучення кадрів, що враховують індивідуальні психофізіологічні особливості та можливості працівників.

Відомо, що поведінка людини в екстремальній ситуації спрямована на додержання власної безпеки життєдіяльності та безпеки оточення і залежить від таких чинників: внутрішньої готовності до небезпечних ситуацій, а також знань і умінь, які дозволяють успішно діяти у відповідних обставинах, ухвалювати рішення та долати різноманітні перешкоди. Робота фахівців у надзвичайних ситуаціях супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, викликаними: відповідальністю за рішення в умовах невизначеності та ризику; складністю та різновекторністю виконуваних функцій; прискореним темпом фізичної та розумової діяльності; поєднанням різних за метою операцій; обробленням значних обсягів інформації; дефіцитом часу тощо. Специфіка діяльності рятувальників визначає високі вимоги не лише до особистісних характеристик фахівця (сформованості професійно

важливих якостей), а й до рівня розвитку психічних процесів (зорового та слухового сприйняття, просторового орієнтування, уваги, пам'яті, мислення, вестибулярного апарату та ін.). Професійно значущими є спроможність мобілізувати ресурси організму, управляти власним станом, висока працездатність, швидке відновлення сил, здатність впливати на інших. Тому важливим критерієм є професійна придатність за психофункціональними показниками, що визначають рівень фізичної розвиненості та психічної стійкості [4, с. 202].

Аналіз проблем, які виникають у роботі співробітників ДСНС України під час воєнного стану, дає підстави для висновку, що деякі з них є недостатньо психологічно готовими до сучасних викликів. Адже тривале перебування в умовах підвищених нервово-психічних навантажень у слабко підготовленої особистості викликає своєрідний психофізіологічний блок, що гальмує процеси в корі головного мозку, відповідальні за виконання професійних обов'язків. Настає ступор, коли організм не допускає залучення внутрішніх резервів і виходу психіки на дистресовий режим діяльності. Виникає «збій», що може призвести до трагічних наслідків. Тому необхідне проведення науково обґрунтованих методів практико спрямованої психологічної підготовки, які готують фахівців цивільного захисту до роботи у надзвичайних ситуаціях.

Підготовка до особливих і екстремальних видів діяльності – це цілеспрямований вплив на особистість за допомогою психологічних і психофізіологічних методів, спрямованих на формування в неї психологічної готовності до адекватних дій у таких ситуаціях. Під психологічною готовністю розуміємо систему психологічних і психофізіологічних характеристик суб'єкта, що забезпечують успішність і результативність діяльності [1].

З огляду на це, одним із провідних напрямів удосконалення підготовки майбутніх рятувальників є цілеспрямоване формування у здобувачів разом із належним рівнем професійної компетентності високорозвинутих психологічних якостей. Мета професійно-психологічної підготовки – практична підготовка майбутніх фахівців Оперативно-рятувальної служби до подолання психологічних труднощів професійної діяльності, формування в них здатності до роботи в екстремальних обставинах та успішного вирішення складних професійних завдань в умовах невизначеності та ризику.

Таким чином, у процесі навчання в кожного рятувальника необхідно розвинути професійно-психологічні якості, професійно-психологічні вміння, професійно-психологічну стійкість, психологіч-

ну зорієнтованість на виконання обов'язків. Велику роль у підготовці курсантів відіграє психологічне моделювання завдань, умов, труднощів і небезпек професійної діяльності: наближення зовнішніх і внутрішніх (психологічних станів, переживань тощо) умов навчання та виховання до реальних бойових обставин ліквідації надзвичайних ситуацій [3]. Важливо, що професійні вміння та психологічні якості необхідно виробляти у здобувачів ЗВО починаючи вже з першого курсу, щоб після закінчення навчання вони змогли швидко адаптуватися до виконання завдань за призначенням.

Майбутніх фахівців потрібно навчити передбачати наслідки різноманітних подій і ситуацій (насамперед пов'язаних із безпекою людини), вони мають опанувати психологічні закономірності, які керують поведінкою людей, механізми стосунків між ними. Вважаємо, що професійно-психологічна підготовка в галузі знань К10 «Цивільна безпека» є системою, що складається з низки складників, які поетапно формуються протягом усього навчання у ЗВО:

І курс – доцільно адаптувати курсантів до навчання у закладі вищої освіти із специфічними умовами шляхом запровадження відповідної навчальної дисципліни та інших заходів.

ІІ–ІІІ курси – необхідно формувати і цілеспрямовано розвивати професійно значущі якості фахівця цивільного захисту, поступово опановувати навички самостійного виконання професійної діяльності на робочому місці.

ІV курс – вироблення психологічної стійкості до роботи в ризико-небезпечних умовах та екстремальних ситуаціях, набуття досвіду ухвалення рішень під дією негативних чинників, навчання долати різноманітні труднощі, опанування навичок додержання особистої безпеки.

Спеціалізована професійно-психологічна підготовка розглядає важливі моменти, які мають усвідомити курсанти для того, щоб бути психологічно готовими до службової діяльності за профілем цивільного захисту та пожежної безпеки. Професійно-психологічну підготовку потрібно реалізовувати під керівництвом досвідчених психологів-практиків, які реалізовуватимуть відповідну навчальну програму. Безперечно, вона реалізується разом із практичним навчанням, яке охоплює базову професійно-екстремальну (загальну та спеціальну), контекстно-екстремальну (спеціально-екстремальну й оперативно-екстремальну) та постекстремальну підготовку [3, с. 301].

Виділяють три види професійно-психологічної підготовки курсантів:

1) Загальна професійно-психологічна підготовка – науково-організований процес формування, підвищення та підтримки належного рівня психологічної готовності курсантів до вирішення професійних завдань.

2) Спеціалізована екстремально-психологічна підготовка – навчання, зміст якого зумовлений специфічними професійними і психологічними особливостями планових дій із ліквідації надзвичайних ситуацій.

3) Цільова психологічна підготовка – здійснюється безпосередньо курсантами з метою мобілізації своїх якостей і здібностей для вирішення конкретного професійного завдання.

Загальна професійно-психологічна підготовка повинна відбуватися на I–III курсах, а спеціально-екстремальна – на IV курсі, коли курсанти вже проходять спеціалізацію. Цільова психологічна підготовка є результатом двох цих навчальних курсів і вдосконалюється кожним самостійно у процесі подальшого навчання, професійної діяльності та підвищення кваліфікації.

Системне вдосконалення навчально-методичного забезпечення та психологічного супроводу процесу професійно-психологічної підготовки у відомчих закладах вищої освіти дасть змогу підвищити якість молодих фахівців. Така система передбачає неперервне відстеження психологічного стану курсантів та, виходячи з одержаних результатів і швидкозмінних потреб, оновлювати заходи психолого-педагогічного впливу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль І. С. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку: монографія. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 486 с.
2. Коваль М. С. Система професійної підготовки майбутніх працівників ДСНС України в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти: монографія. Львів: ПАІС, 2019. 544 с.
3. Козяр М. М. Екстремальна-професійна підготовка до діяльності в надзвичайних ситуаціях: монографія. Львів: СПОЛОМ, 2004. 376 с.
4. Козяр М., Литвин А. Особливості підготовки фахівців цивільного захисту до діяльності в надзвичайних ситуаціях. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.* 2017. № 15. С 199–208.

Віктор Цепінь

УРОКИ ВІЙСЬКОВИХ ЛІДЕРІВ: ЗАВЖДИ ПОКРАЩУЙТЕ СВОЮ ПОЗИЦІЮ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ БОЮ ТА НАВЧАННЯ

У світі військової стратегії вислів: «Завжди покращуй свою бойову позицію» це не просто тактична команда, а потужна філософія, що втілює стійкість, здатність до адаптації та постійне вдосконалення. Хоча військові керівники використовують цей принцип для підвищення бойової готовності, він також містить цінні ідеї для лідерства в будь-якому контексті.

Цей військовий максимум може надихати та формувати практики лідерства, сприяючи розвитку, готовності та успіху.

1. Бути пильними. Під час участі в безпосередніх бойових діях надзвичайно важливо підтримувати міцну оборону. Курсантів навчають бути пильними, постійно оцінювати колектив та оточення загалом, вдосконалювати свої бойові позиції. Для військових лідерів це означає бути в курсі змін у своєму підрозділі. Проактивність та вміння адаптуватися до нових викликів гарантують, що ваша команда завжди буде готова рішуче протистояти труднощам.

2. Приймати та започаткувати мислення на зростання для військових лідерів. Військовий менталітет ґрунтується на розвитку та навчанні. Офіцери, курсанти та солдати постійно здобувають нові навички, вдосконалюють свої вміння та пристосовуються до нових загроз. Військові лідери обов’язково повинні заохочувати такий менталітет у своїх командах та підрозділах, сприяючи формуванню культури постійного навчання та вдосконалення. Сприймайте виклики як можливості для розвитку та надихайте свою команду та підрозділ робити те саме.

3. Бути готовим до несподіванок. У військовій справі несподіванки – це норма. Військові лідери навчають своїх підлеглих передбачати різні сценарії та реагувати на них, щоб ті були готові до будь-чого. Проактивний підхід до управління ризиками та розробки планів дій у надзвичайних ситуаціях може стати вирішальним фактором.

4. Показувати приклад. Військові лідери часто перебувають на передовій, демонструючи мужність і відданість справі, щоб надихати своїх підлеглих. Так само й ефективні керівники показують приклад. Покажіть своїй команді та підрозділу, що ви готові рішуче братися за вирішення проблем і постійно прагнути до вдосконалення. Ваші дії зададуть тон культурі вашого підрозділу.

5. Сприяти розвитку командної роботи та товариського духу. У військовій справі офіцери, солдати та курсанти покладаються на своїх товаришів, які забезпечують їм підтримку та захист. Командна робота та товариський дух є запорукою успіху. Військові лідери повинні ставити на перше місце формування міцних, згуртованих команд. Сприяйте співпраці, відкритому спілкуванню та формуванню почуття приналежності. Згуртована команда краще готова до подолання викликів та реалізації можливостей.

6. Бути гнучкими. Гнучкість – це один із основних військових принципів. Курсантів та солдатів навчають оперативно коригувати свою тактику з урахуванням мінливої обстановки на полі бою. Військові лідери, які вміють оперативно змінювати курс і адаптувати свої стратегії, досягнуть успіху в умовах стрімких змін на полі бою.

7. Відстежувати прогрес і вносити корективи. Військові лідери регулярно оцінюють ефективність своїх бойових позицій і вносять необхідні корективи. Так само керівники повинні відстежувати прогрес у досягненні своїх цілей і бути готовими коригувати курс у разі потреби. Регулярні оцінки ефективності та механізми зворотного зв’язку гарантують, що ваша команда не зійде з обраного курсу.

8. Інвестувати в навчання та розвиток. Збройні сили України вкладають великі кошти в навчання та розвиток професійних навичок. Військові лідери повинні ставити на перше місце мислення на зростання та розвиток членів своєї команди. Створюйте можливості для навчання, наставництва та вдосконалення професійних навичок. Добре підготовлена команда – це потужний актив у досягненні цілей вашого підрозділу.

Висновки. «Завжди покращуйте свою бойову позицію» – це не просто військова мантра, а філософія військового лідерства, яка заохочує стійкість, здатність до адаптації та прагнення до постійного вдосконалення. Дотримуючись цих принципів, військові лідери можуть створювати команди та організації, які завжди готові до викликів і налаштовані на успіх. Чи то на полі бою, чи то в залі засідань, мудрість цієї військової максими висвітлює шлях як маяк ефективного лідерства.

Ангеліна Бобер, Яна Слобода,
науковий керівник – Ірина Фаловська

УКРАЇНСЬКИЙ ФОЛЬКЛОР ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Сучасний розвиток системи освіти в Україні ґрунтується на принципах гуманізації, рівності та доступності освіти для кожної дитини. Важливим напрямом освітньої політики є впровадження інклюзивної освіти, яка передбачає створення умов для спільного навчання і виховання дітей з різними освітніми потребами. Інклюзивне освітнє середовище спрямоване не лише на забезпечення права дитини на освіту, а й на її повноцінний розвиток, соціалізацію та інтеграцію в суспільство [1, с. 4].

Особливої уваги в умовах інклюзивного навчання потребує організація педагогічної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, оскільки вона має враховувати індивідуальні можливості, темп розвитку, особливості сприймання та комунікації кожної дитини. Саме тому важливого значення набуває використання таких педагогічних засобів, які є доступними, емоційно насиченими та сприяють активному залученню дітей до освітнього процесу. Одним із ефективних засобів такої роботи є український фольклор. Народна творчість містить значний виховний, пізнавальний і розвивальний потенціал, що сприяє формуванню мовленнєвих, комунікативних та соціальних навичок дітей, особливо в умовах інклюзивного освітнього середовища [3, с. 3].

Інклюзивна освіта передбачає створення такого освітнього середовища, у якому кожна дитина має можливість брати активну участь у навчально-виховному процесі, розвивати свої здібності та взаємодіяти з однолітками. Важливою умовою ефективної інклюзії є використання різноманітних педагогічних методів і засобів, що сприяють розвитку пізнавальної активності, мовлення, емоційної сфери та соціальних умінь дітей [5, с. 11].

Український фольклор є доступним та ефективним педагогічним ресурсом у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, оскільки він поєднує елементи гри, емоційності, ритму та образності. Завдяки цьому фольклорні твори легко сприймаються дітьми, викликають інтерес і сприяють їх активній участі у спільній діяльності.

Особливе значення у процесі інклюзивного навчання мають українські народні казки, які сприяють розвитку мовлення, уяви та мислення дітей. Через казкові образи та сюжетні ситуації діти вчаться розуміти

моральні цінності, норми поведінки, формують уявлення про добро і зло, взаємодопомогу та справедливість. У процесі обговорення казок діти вчаться висловлювати власну думку, слухати інших, взаємодіяти з однолітками, що є важливим елементом соціалізації [4, с. 128].

Значний потенціал у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами мають загадки, прислів'я та приказки, які сприяють розвитку логічного мислення, уваги, пам'яті та мовлення. Їх використання активізує пізнавальну діяльність дітей та допомагає розвивати навички аналізу і узагальнення. Важливим елементом інклюзивного освітнього середовища є розвиток мовленнєвих навичок дітей. У цьому контексті ефективними є скоромовки та лічилки, які сприяють розвитку артикуляційного апарату, формуванню правильної звуковимови, розвитку ритмічності мовлення та координації рухів. Такі форми роботи допомагають дітям із мовленнєвими труднощами поступово долати бар'єри у спілкуванні [2, с. 407].

Особливу роль у процесі соціалізації відіграють українські народні ігри, які формують навички співпраці, взаємодії та комунікації між дітьми. У спільній ігровій діяльності діти навчаються дотримуватися правил, допомагати один одному, підтримувати партнерів по грі, що сприяє формуванню дружніх взаємин у дитячому колективі. В умовах інклюзивної освіти важливо створити атмосферу взаєморозуміння, підтримки та толерантності. У цьому контексті ефективними є мирилки, які допомагають дітям навчитися мирно вирішувати конфлікти, відновлювати дружні стосунки та поважати почуття інших [6].

Крім того, використання українського фольклору сприяє формуванню у дітей позитивного емоційного стану, що є надзвичайно важливим для дітей з особливими освітніми потребами. Емоційно насичений зміст фольклорних творів допомагає дітям легше адаптуватися до освітнього середовища, відчувати підтримку та прийняття у колективі. Варто зазначити, що фольклор також сприяє формуванню у дітей національної ідентичності та ознайомленню з культурною спадщиною українського народу. Через народні казки, пісні, ігри та інші фольклорні жанри діти долучаються до традицій свого народу, що має важливе значення для їх духовного та культурного розвитку [3, с. 3].

Важливим аспектом використання українського фольклору в умовах інклюзивної освіти є його здатність забезпечувати індивідуалізацію освітнього процесу. Фольклорні твори можна легко адаптувати відповідно до освітніх можливостей і потреб кожної дитини: змінювати обсяг матеріалу, ускладнювати або спрощувати зміст, поєднувати слове-

сні, рухові, музичні та ігрові елементи діяльності. Така гнучкість дає змогу педагогові враховувати індивідуальний темп засвоєння матеріалу, підтримувати пізнавальний інтерес дітей і створювати умови для успішної участі кожної дитини у спільній діяльності. Завдяки цьому фольклор виступає не лише засобом розвитку мовлення та мислення, а й важливим інструментом педагогічної підтримки, що допомагає формувати у дітей впевненість у власних можливостях, позитивну самооцінку та відчуття успіху в освітньому середовищі [5, с. 11].

Отже, український фольклор має значний педагогічний потенціал у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. Використання народної творчості в освітньому процесі сприяє всебічному розвитку дитини, зокрема формуванню мовлення, мислення, емоційної сфери, комунікативних умінь і соціальних навичок. Завдяки доступності, образності та емоційній насиченості фольклорні твори допомагають створити сприятливу атмосферу співпраці, підтримки та взаєморозуміння в дитячому колективі.

У контексті інклюзивного навчання український фольклор виступає ефективним педагогічним засобом, який забезпечує активну участь кожної дитини в освітньому процесі, сприяє її соціалізації та формуванню позитивних взаємин з однолітками. Використання казок, загадок, народних ігор, лічилок та інших фольклорних жанрів допомагає враховувати індивідуальні особливості розвитку дітей, підтримувати їхню пізнавальну активність і створювати умови для відчуття успіху.

Таким чином, систематичне та педагогічно доцільне використання українського фольклору сприяє створенню гуманного інклюзивного освітнього середовища, у якому кожна дитина має можливість розкривати свої здібності, відчувати підтримку колективу та гармонійно розвиватися як особистість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базовий компонент дошкільної освіти / А. М. Богуш, Г. В. Бєлєнька, О. Л. Богініч та ін. Київ: Видавництво Дім «Слово», 2012. С. 4–6.
2. Богуш А., Лисенко Н. Українське народознавство в дошкільному закладі: навчальний посібник. Київ: Вища шк., 2002. 407 с.
3. Ватаманюк Г. П. Український дитячий фольклор як засіб мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць. Кам`янець-Подільський, 2016. С. 2–4.
4. Гавриш Н. Художнє слово і дитяче мовлення. Київ, 2005. 128 с.
5. Марченко І. С. Спеціальна методика розвитку мовлення (логопедична робота з корекції порушень мовлення у дошкільників): навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Спеціальність: Корек-

ційна освіта (логопедія). Вид 3-тє, перер. та доп. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 312 с.
6. Шеляг Я. В. Формування етнічної культури у дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами. ВсімОсвіта. 2024. URL: https://vsimosvita.com/formuvannya-etnichnoyi-kultury-u- (Дата звернення:16.03.2026)

Вікторія Бобик, Ольга Волох,
науковий керівник – Ірина Фаловська

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ

Розвиток стресостійкості у майбутніх вихователів є ключовою складовою їхньої професійної підготовки. Робота в умовах постійної взаємодії з дітьми та високого рівня відповідальності вимагає здатності справлятися з психологічним напруженням. Особливо це актуально в екстремальних обставинах, таких як надзвичайні події, аварії або конфлікти у дитячих колективах, коли контроль емоцій та збереження ефективності діяльності стають вирішальними для забезпечення безпеки й добробуту вихованців.

Стресостійкість визначається як сукупність психологічних, емоційних та фізіологічних якостей, що сприяють ефективній адаптації до стресових умов без втрати продуктивності й психічного здоров'я. [1]. Тому професійна підготовка вихователів має включати як теоретичну складову щодо розуміння природи стресу, так і практичні інструменти для його подолання. Формування стресостійкості потребує комплексного і системного підходу, що об'єднує психолого-педагогічні методи, фізичні вправи та емоційні тренування.

Розвиток самосвідомості й самоконтролю займає центральне місце у цьому процесі, допомагаючи вихователям розуміти свої реакції на стрес і цілеспрямовано управляти ними. Техніки релаксації, дихальні вправи та методи психологічного відновлення дозволяють знижувати рівень тривоги і напруги в критичних ситуаціях. Додатково застосування рольових ігор та симуляційних тренінгів, що моделюють стресові ситуації, дає змогу студентам практикувати дії в умовах близьких до реальних, але без ризику для дітей.

Одним із важливих аспектів є розвиток комунікативних навичок, які допомагають вихователям ефективно взаємодіяти з колегами, батьками та дітьми під час стресових ситуацій. Висока соціальна компетентність

сприяє попередженню конфліктів, правильному аналізу дитячої поведінки та оперативному прийняттю рішень у критичних моментах. Опрацювання таких навичок включає уміння слухати, коректно реагувати на емоції співрозмовників та підтримувати командну взаємодію, що є невід'ємною частиною роботи в дитячих колективах.

Практика групових обговорень із кейс-методом дозволяє студентам моделювати різноманітні ситуації взаємодії у напружених умовах. У навчальному процесі варто також використовувати психологічні тренінги з розвитку емоційної стійкості. Вони спрямовані на формування адаптивних моделей поведінки та навичок ідентифікації ознак психоемоційного виснаження.

Майбутні вихователі опановують прийоми саморегуляції, які допомагають своєчасно реагувати на негативний вплив стресу. Регулярна інтеграція таких тренінгів у освітню програму сприяє формуванню сприйняття стресу як природного явища, що піддається контролю [2]. Окрім того, вони дозволяють розвинути гнучкість мислення, необхідну для швидкого прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, що є критерієм професійної спроможності вихователя.

Розвиток стресостійкості є багатогранним процесом, що охоплює кілька ключових аспектів, спрямованих на підготовку майбутніх фахівців до ефективної взаємодії з незвичайними та критичними ситуаціями. Однією з основних складових стресостійкості є формування когнітивних навичок. Це вміння аналізувати ситуацію, передбачати її розвиток і планувати відповідні дії.

Студентів навчають систематично обробляти інформацію, виділяючи головне, та розробляти чіткі алгоритми поведінки. Такий підхід дає змогу уникати паніки та хаотичних рішень у відповідальних моментах. У цьому контексті особливо важливими є когнітивні вправи, які розвивають здатність до логічного мислення, аналізу та швидкого вирішення проблем навіть у найскладніших умовах.

Фізична підготовка є ще одним ключовим елементом стресостійкості. Вона включає підтримку витривалості та енергетичного балансу організму через регулярні фізичні тренування, заняття спортом і загартовування. Все це не тільки зміцнює загальний фізичний стан, але й підвищує стійкість організму до випробувань як фізичного, так і психологічного характеру. У надзвичайних обставинах вихователь має бути достатньо фізично підготовленим, щоб швидко оцінювати ситуацію, реагувати на ризики та ефективно допомагати дітям. У поєднанні з психологічними техніками фізичний розвиток сприяє цілісному формуванню стресостійкості.

Важливою частиною є й соціальна підтримка. Майбутні вихователі потребують доступу до консультацій і допомоги від досвідчених викладачів, психологів та наставників. Спільнота підтримки всередині навчального закладу чи групи дозволяє студентам обговорювати складні ситуації та обмінюватися досвідом. Теплі й довірливі взаємовідносини з однолітками та викладачами не лише зміцнюють впевненість, але й допомагають краще адаптуватися до стресових умов.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту є надважливим для формування стресостійкості. Здатність розпізнавати й аналізувати власні емоції та реакції оточуючих допомагає контролювати негативний вплив стресу й спрямовувати емоції в продуктивне русло. Це зменшує імовірність конфліктів у колективі та сприяє спокійнішій реакції на непередбачені обставини. Формування емоційного інтелекту не лише укріплює психологічне здоров'я, а й підвищує професійну компетентність вихователя.

Технології розвитку стресостійкості базуються на гармонійному поєднанні теорії та практики [3]. Освітній процес включає вивчення основ психології стресу, моделей поведінки в екстремальних умовах і їхнє практичне закріплення під час тренінгів. Практичні заняття дають змогу студентам використовувати отримані знання у реальних або змодельованих ситуаціях, що формує в них необхідні навички адаптації до будь-яких викликів.

Розвиток самодисципліни та почуття відповідальності відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості. У процесі навчання студенти засвоюють навички планування власних дій, управління часом та ресурсами, а також відповідального ставлення до безпеки дітей. Самодисципліна допомагає зберігати внутрішній спокій і діяти ефективно навіть у найскладніших ситуаціях. Це стає основою успішної адаптації до екстремальних умов і сприяє професійному розвитку.

Високий рівень самодисципліни дозволяє вихователю швидше реагувати на стресові фактори й значно зменшувати ймовірність помилок у роботі. Психологічне консультування та участь у групових дискусіях сприяють аналізу індивідуальних реакцій студентів на стресові обставини. Учасники отримують рекомендації щодо подолання тривожності, страху та симптомів перевтоми. Регулярність таких зустрічей поступово формує позитивне ставлення до стресу як до можливості для професійного зростання.

Обмін досвідом у колективі допомагає студентам краще засвоїти ефективні методи подолання стресу, одночасно розвиваючи комуні-

кацію та командну підтримку. Ігрові методики, як-от рольові чи ситуаційні ігри, активно стимулюють розвиток адаптивності в умовах стресу [4]. Моделювання кризових ситуацій дозволяє студентам удосконалювати практичні навички та набувати впевненості у своїх діях. Такі методи не лише сприяють формуванню критичного мислення, але й навчають швидко приймати оптимальні рішення в нестандартних умовах.

Підготовка майбутніх вихователів до роботи в складних ситуаціях також включає навчання технік самопідтримки та відновлення після стресу. Студенти отримують знання про ознаки емоційного вигорання та знайомляться з практичними методами релаксації. Постійне використання цих технік сприяє підвищенню загальної витривалості й мінімізації негативного впливу стресу на професійну діяльність. Це не лише покращує ефективність роботи, але й сприяє збереженню психічної рівноваги.

Комплексна підготовка до стресових умов реалізується через інтеграцію всіх зазначених методів у навчальний процес. Теоретичні заняття поєднуються з психологічними тренінгами, фізичною підготовкою та практичними рольовими іграми, створюючи систему повноцінних адаптивних навичок у студентів. Поступове ускладнення завдань під час тренувань допомагає формувати стійкість до стресу й готовність діяти ефективно в будь-яких обставинах.

Систематичний моніторинг формування стресостійкості є важливим інструментом для вдосконалення навчальних програм і підвищення їхньої результативності. Завдяки оцінці прогресу студентів викладачі можуть виявляти як сильні, так і слабкі аспекти підготовки, а також надавати рекомендації щодо розвитку необхідних навичок. Це забезпечує персоналізований підхід до навчання та сприяє формуванню високого рівня готовності до роботи в екстремальних умовах.

Таким чином, розвиток стресостійкості у майбутніх вихователів є ключовим елементом їхньої професійної компетентності та здатності ефективно діяти під час екстремальних ситуацій. Системний підхід, що інтегрує психологічні, фізичні та соціальні методи, допомагає створювати дієві стратегії поведінки в складних обставинах. Комплексна підготовка не лише підвищує рівень безпеки дітей, але й оптимізує професійні зусилля вихователя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Павлишина Н. Б., Кузава І. Б. Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент професійної компетентності майбутніх спеціальних педагогів. Ін-

клюзія і суспільство. 2024. № 2. С. 43–47. URL: https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/130
2. Стахова О. О. Психологічні особливості розвитку стресостійкості майбутніх педагогів-логопедів. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 145–151. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/660
3. Якимчук Б. Розвиток стресостійкості об'єкта навчання в умовах освітнього середовища у контексті його самореалізації. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 2 (66). С. 139–145. URL: https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/255238
4. Кузікова С., Щербак Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. 2022. № 8. С. 39–46. URL: https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/258313

Юлія Карра

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Професійна діяльність фахівців ризиконебезпечних професій здійснюється в умовах підвищеної відповідальності, дефіциту часу, високого емоційного напруження та постійного впливу стресогенних чинників. До таких професій належать рятувальники, військовослужбовці, працівники правоохоронних органів, медики екстреної допомоги та інші фахівці, діяльність яких безпосередньо пов'язана з ризиком для життя, необхідністю ухвалення швидких рішень і функціонуванням у кризових або екстремальних ситуаціях. У таких умовах особливого значення набуває проблема професійної надійності як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує стабільність, ефективність і безпечність професійної діяльності навіть за умов тривалого стресу та невизначеності.

Сучасні дослідження свідчать, що професійна надійність фахівців ризиконебезпечних професій визначається не лише рівнем професійної підготовки, а й комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких важливе місце займають емоційна стійкість, саморегуляція, резильєнтність, мотивація, особливості міжособистісної взаємодії та соціальна підтримка професійного середовища. У зв'язку з цим актуальності набуває дослідження соціально-психологічних чинників формування професійної надійності як важливої умови збереження ефективності діяльності фахівців в умовах підвищеного професійного ризику.

У сучасних дослідженнях професійна надійність фахівців ризиконебезпечних професій дедалі частіше розглядається крізь призму соціально-психологічних чинників, що забезпечують ефективність діяльності в умовах підвищеного стресу та небезпеки. Так, у дослідженні П. Шевченка обґрунтовано значення психологічної стійкості як важливого чинника професійної надійності працівників поліції. Автор наголошує, що здатність зберігати психічну рівновагу в умовах стресу забезпечує ефективність ухвалення рішень і мінімізує ризик помилок у службовій діяльності [5].

У роботах О. Марченко, П. Онипченка та В. Марченка проблема професійної надійності розкривається через формування професійної компетентності фахівця. Дослідники підкреслюють важливість системної підготовки, розвитку когнітивних, психомоторних та особистісних якостей, які забезпечують ефективне функціонування в складних умовах професійної діяльності [3].

Особистісний аспект професійної надійності представлено у працях Г. Литвинюк та Г. Мешко, де акцентується увага на внутрішніх психологічних ресурсах особистості, зокрема саморегуляції, мотиваційній спрямованості, адаптивності та здатності до саморозвитку. Такий підхід дозволяє розглядати професійну надійність як результат актуалізації особистісного потенціалу фахівця [2].

У дослідженні К. Сидорова професійна надійність членів бойових розрахунків мобільних вогневих груп пов’язується з психологічною готовністю, стресостійкістю, швидкістю реагування та здатністю діяти в умовах невизначеності, що є критично важливими характеристиками діяльності в бойових умовах [4].

Особливості формування професійної надійності в екстремальних умовах також висвітлено у праці А. Булайтіса, присвяченій діяльності піротехніків ДСНС України. Автор підкреслює, що важливими чинниками надійності виступають самоконтроль, емоційна стабільність і здатність до швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів у ситуаціях постійної загрози [1].

В умовах сучасних соціальних і безпекових викликів особливої актуальності набуває переосмислення поняття професійної надійності фахівців ризиконебезпечних професій. У контексті діяльності в екстремальних умовах професійна надійність не обмежується лише безпомилковістю виконання дій, оскільки професійні ситуації часто характеризуються невизначеністю, динамічністю та необхідністю швидкого ухвалення рішень за дефіциту часу й інформації. У зв’язку з

цим важливим показником професійної надійності виступає здатність фахівця зберігати функціональну ефективність, психологічну стійкість та контроль над діяльністю в умовах стресу і загрози життю.

Професійна діяльність фахівців ризиконебезпечних професій суттєво відрізняється від роботи у стандартних умовах праці, що зумовлює специфічні вимоги до забезпечення її надійності. Насамперед це стосується рятувальників, військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, піротехніків та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з постійним впливом екстремальних чинників, високим рівнем відповідальності та необхідністю забезпечення безпеки й життя людей.

Специфіка професійної надійності у ризиконебезпечних професіях полягає в тому, що вона формується й реалізується в умовах постійного ризику, невизначеності, дефіциту часу та високого психоемоційного напруження. У зв'язку з цим професійну надійність доцільно розглядати не лише як здатність до точного й безпомилкового виконання професійних дій, а як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує ефективне функціонування та стабільність діяльності в умовах непередбачуваних і екстремальних впливів.

Професійна надійність фахівців ризиконебезпечних професій визначається комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників, які забезпечують здатність зберігати ефективність діяльності в умовах підвищеного навантаження та стресу. У сучасних дослідженнях увага переважно зосереджується на окремих характеристиках, зокрема стресостійкості, емоційній стабільності чи копінг-стратегіях, однак більш повне розуміння феномену професійної надійності потребує їх розгляду як цілісної системи психологічних детермінант.

Соціально-психологічні чинники формування професійної надійності фахівців ризиконебезпечних професій охоплюють сукупність особистісних, міжособистісних та організаційних характеристик, які забезпечують стабільність, ефективність і безпечність професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та стресу.

До ключових особистісно-психологічних чинників належать емоційна стійкість, саморегуляція, стресостійкість, резильєнтність, здатність до швидкого прийняття рішень, когнітивна гнучкість, відповідальність, мотиваційна спрямованість та здатність контролювати власні емоційні реакції в екстремальних ситуаціях. Важливу роль також відіграють адаптивні копінг-стратегії, толерантність до невизначеності та сформоване відчуття самоефективності.

Серед міжособистісних чинників важливе значення мають командна взаємодія, соціальна підтримка професійного середовища, довіра між колегами, ефективна комунікація та здатність до координації спільних дій у кризових ситуаціях. Підтримка колективу та згуртованість професійної групи сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та підтриманню психологічної стабільності фахівців.

До соціально-організаційних чинників належать умови професійної діяльності, організаційна культура, чіткість професійних ролей, якість управлінської підтримки, рівень професійної підготовки та наявність систем психологічного супроводу. Важливими також є досвід діяльності в екстремальних умовах, сформовані алгоритми реагування на кризові ситуації та можливості професійного розвитку.

У сукупності зазначені чинники формують психологічну основу професійної надійності, забезпечуючи здатність фахівців ризиконебезпечних професій ефективно функціонувати, ухвалювати адекватні рішення та зберігати контроль над діяльністю навіть в умовах тривалого стресу та загрози життю.

Таким чином, професійна надійність фахівців ризиконебезпечних професій є складним інтегративним феноменом, що формується під впливом взаємопов'язаних особистісних, міжособистісних та організаційних чинників. Її забезпечення залежить не лише від рівня професійної підготовки, а й від здатності особистості зберігати психологічну стійкість, ефективно взаємодіяти з професійним середовищем та адаптуватися до умов невизначеності й підвищеного ризику. У зв'язку з цим дослідження соціально-психологічних чинників професійної надійності набуває особливої актуальності в контексті сучасних безпекових викликів та потребує подальшого розвитку як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булайтіс А. В. Особливості надійності професійної діяльності піротехніків державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни. Габітус. Вип. 75. Т. 2. 2025. С. 106–115. DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.18
2. Литвинюк Г. В., Мешко Г. О. Професійна надійність крізь призму особистісного потенціалу фахівця. Філософські виміри техніки (PDT-2022): матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 1 грудня 2022 року). Київ, 2022. С. 129.
3. Марченко О. Г. Формування професійної компететності вертольотчиків у закладах вищої освіти авіаційного профілю із специфічними умовами навчання. Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 13. С. 90–100. DOI: https://doi.org/10.33251/2522-1477-2023-13-90-100.

4. Сидоров К. Теоретичний аналіз проблеми розвитку професійної надійності членів бойових розрахунків мобільних вогневих груп Сил Оборони України. Сучасна війна: гуманітарний аспект: матеріали IX Міжнародна наукова конференція ХНУПС ім. І. Кожедуба, 22–23 травня 2025. Харків, 2025. С. 161–169.
5. Шевченко П. Ю. Психологічна стійкість як чинник професійної надійності працівників поліції. Адміністративно-правове, соціологічне та психологічне забезпечення діяльності Національної поліції України: зб. матеріалів наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 14 листоп. 2025 р.): у 2 ч. / МВС України; Харків. нац. ун-т внутр. справ; Нац. акад. прав. наук України. Вінниця: ХНУВС, 2025. Ч. ІІ. С. 313–317.

Марта Курій,
науковий керівник – Андрій Цюприк

РОЛЬ МАСМЕДІА У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ДО СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ: ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Ефективність системи соціальних послуг для ветеранів визначається не лише їх наявністю, а й готовністю ветеранів по них звертатися − готовністю, яка формується значною мірою під впливом масмедіа. Ключовим бар'єром є соціальна стигма, підсилена медійними образами: феномен «пастки ідентичності воїна» перетворює звернення по психологічну допомогу на символічний акт зречення від власного статусу захисника. Не менш значущим є механізм «передбаченої стигми», коли ветеран моделює очікувані негативні реакції оточення на основі образів, що транслюють ЗМІ, і уникає соціальних служб ще до будь-якого реального контакту з ними [1]. Аналіз досвіду США, Ізраїлю та Великої Британії дозволяє виявити перевірені механізми подолання цих бар'єрів.

США є одним із лідерів у розробці цілеспрямованих медійних інтервенцій у сфері ветеранської реінтеграції. Відправною точкою реформи стали невтішні дані: лише 26% ветеранів Збройних сил США реально користувалися послугами Адміністрації ветеранського здоров'я (VA), попри існування понад 27 тисяч громадських організацій підтримки. Ключовим бар'єром була ідентифікована саме соціальна стигма [2]. У відповідь Департамент у справах ветеранів запровадив мультимедійну кампанію «Real Warriors», засновану на науковій моделі переконань у сфері здоров'я, та цифрову платформу «Make the Connection», де ветерани діляться особистими історіями подолання криз. В основі цих ініціатив лежить принцип «контактної гіпотези»: свідчення реального побратима, який одужав і повернувся до норма-

льного життя, знижує страх перед стигмою набагато ефективніше, ніж будь-яка інформаційна кампанія.

Ефективність підходу підтверджена законодавчо: Закон Commander John Scott Hannon Veterans Mental Health Care Improvement Act (2019) закріпив обов'язковий моніторинг медійних зусиль VA. Найбільш показовим є результат пілотних проєктів наративної медіатерапії («filmmaking intervention»): 60% ветеранів, які раніше категорично уникали психологічної допомоги, почали активно її шукати після участі у таких проєктах [2]. Головний урок американської моделі − медіакампанія ефективна лише тоді, коли вона інтегрована в загальну систему підтримки і базується на реальних голосах ветеранів, а не на інституційній риториці.

Ізраїльська модель. Специфіка Ізраїлю полягає у тотальній залученості населення до оборони: образ ветерана тут не є маргінальним чи «чужим» − він є стрижневим елементом ідентичності всього суспільства. Медійна складова тут вплетена безпосередньо в реабілітаційний процес: організація NATAL послідовно просуває образ ветерана крізь призму постравматичного зростання, відкидаючи фрейм «жертви» на користь образу активного та гідного суб'єкта [3].

Унікальним інструментом ізраїльської медіаадвокації є практика «суспільного свідчення» (witnessing): щорічні делегації поранених бійців IDF зустрічаються з міжнародними лідерами та законодавцями, перетворюючи особистий досвід на інструмент публічної дипломатії. Після подій 7 жовтня 2023 року ZDVO миттєво розгорнула надзвичайні медійні кампанії, залучивши вчетверо більше фахівців для роботи з ПТСР. Ізраїльський досвід доводить: медіасупровід найефективніший тоді, коли ветеранська громада сама стає медіаактором, а не лише об'єктом зображення.

Велика Британія розбудовувала свою систему в умовах боротьби з укоріненим стереотипом «mad, bad, sad» (психічно нестабільний, небезпечний, нещасний). Для його подолання Королівський коледж Лондона реалізував масштабну наукову програму: дослідники довели, що рівень злочинності серед ветеранів є значно нижчим, ніж серед цивільних чоловіків того ж віку − 1,7% проти 7,0% [4]. Ці дані були цілеспрямовано впроваджені в медіадискурс для корекції суспільної думки через жорсткі наукові докази, а не через апеляцію до емоцій.

Паралельно система «Op COURAGE» в межах NHS з 2017 року опрацювала понад 30 тисяч звернень, наголошуючи на «культурній компетентності» персоналу − медіакампанії акцентують, що підтрим-

ку надають люди, які самі розуміють специфіку військової служби. «Armed Forces Covenant» на законодавчому рівні гарантує ветеранам рівний доступ до послуг, а стратегічний план 2022–2024 рр. зобов'язує кожне місцеве самоврядування мати фахівця соціальної роботи з ветеранською спеціалізацією [4]. Британська модель є, мабуть, найбільш релевантною для України саме в аспекті деконструкції стереотипів через систематизовані наукові докази.

Порівняльний аналіз дозволяє виокремити три стратегічні уроки для вітчизняної практики. По-перше, активне управління образом: медіаобраз не складається стихійно − він конструюється, і необхідно свідомо обирати фрейми, які підкреслюють ресурсність ветерана, а не його травмованість. По-друге, синергія медіа та сервісу: комунікаційні кампанії без реального доступу до послуг лише поглиблюють кризу довіри. По-третє, суб'єктність ветерана: найпереконливішим у медіапросторі є голос самого ветерана [1; 2; 3].

Водночас Україна стикається з унікальним викликом, якого жодна з розглянутих моделей не вирішувала: ми формуємо систему медіасупроводу реінтеграції прямо в умовах триваючої великої війни. Медіасередовище змушене одночасно виконувати суперечливі функції − мобілізаційну, що вимагає героїчного епосу, та адвокаційну, що вимагає чесного зображення труднощів повернення. Подолання цього «парадоксу мобілізаційного та адвокаційного наративу» є специфічним завданням, яке потребує розробки власних, вітчизняних стандартів медійного супроводу ветеранів з урахуванням реалій воєнного часу [5].

Таким чином, медіасередовище є не зовнішнім тлом, а активним структурним компонентом системи соціальної роботи з ветеранами. Досвід США, Ізраїлю та Великої Британії переконливо свідчить: зміна медійного образу ветерана це необхідна умова ефективності соціальних послуг, а соціальний працівник є не лише надавачем послуг, а й навігатором у медіапросторі клієнта та захисником його ідентичності від токсичних стереотипів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В., Бурлій В. А. Соціальна робота з ветеранами війни: теорія і практика. Київ: Каравела, 2020. 256 с.
2. U.S. Department of Veterans Affairs. Real Warriors Campaign : офіційний вебсайт. URL: https://www.mentalhealth.va.gov/mentalhealth/real-warriors.asp (дата звернення: 05.05.2026).
3. Litz B. T., Orsillo S. M. The returning veteran of the Iraq War: background issues and assessment guidelines. Continuing Education in Psychology. 2004. Vol. 3. P. 1–14.

4. Iversen A. C., van Staden L., Hughes J. H. et al. The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military. BMC Psychiatry. 2009. Vol. 9. Article 68. DOI: https://doi.org/10.1186/1471-244X-9-68.
5. Стратегія державної політики щодо ветеранів на 2022–2030 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 лют. 2023 р. № 189-р. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/189-r (дата звернення: 05.05.2026).
6. MacLean M. B., Wessely S. Professional and public responses to PTSD. BMJ. 2012. Vol. 344. P. 10–15. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.e2211.
7. Corrigan P. W. How stigma interferes with mental health care. American Psychologist. 2004. Vol. 59. № 7. P. 614–625. DOI: м10.1037/0003-066X.59.7.614.

Вікторія Полінчук, Лілія Пилипенко

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах повномасштабного вторгнення в Україну професійна підготовка психологів екстремального профілю виходить за межі класичної академічної освіти, стаючи стратегічним чинником національної стійкості. Сьогодні українське суспільство стикається з масовою травматизацією, гострими стресовими розладами та кризовими станами, тому комунікативна компетентність фахівця з психічного здоров'я трансформується з допоміжної навички у фундаментальний інструмент порятунку та стабілізації психіки. Це висуває екстремальні вимоги до здатності майбутнього психолога не просто вести діалог, а миттєво встановлювати довірливий контакт, проявляти глибинну емпатію та зберігати емоційну саморегуляцію в критичних обставинах.

Поняття комунікативної компетентності досліджували такі зарубіжні та українські вчені, як Р. Ваврик, С. Вдович, Дж. Віман, Ю. Габермас, А. Мудрик, Р. Сірко, Г. Фрідріх, Н. Хомський, Д. Хаймсом, А. Холлідей, Б. Шпіцберг.

Комунікативна компетентність визначається як здатність особистості «встановлювати та підтримувати соціальні контакти, що ґрунтується на системі знань, умінь і навичок використання вербальних і невербальних засобів для адекватного сприйняття та передачі інформації в різних ситуаціях спілкування» [6]. У професійному контексті вона виступає інтегративною характеристикою особистості, яка за-

безпечує ефективну взаємодію з людьми та є важливою складовою готовності фахівця до виконання обов’язків.

Структурно комунікативна компетентність охоплює три взаємопов'язані блоки: когнітивний – система знань про закономірності спілкування, його форми та особливості в умовах стресу; емоційний – здатність до емпатії, розуміння емоційного стану співрозмовника та адекватного реагування на нього; поведінковий – сформованість практичних умінь і навичок, необхідних для побудови безпечного терапевтичного простору та розвитку міжособистісного контакту [5].

Розвинена комунікативна компетентність не лише підвищує якість психологічної допомоги через побудову конструктивного діалогу, а й виступає потужним захисним механізмом для самого фахівця. Вона сприяє зниженню професійного стресу та є базовою умовою формування професійної стійкості (резильєнтності) психолога в умовах тривалих екстремальних навантажень [7].

Кризовий та екстремальний психолог – це фахівець, діяльність якого спрямована на надання психологічної допомоги особам, що перебувають у стані гострого стресу або переживають кризові чи травматичні події, пов’язані з надзвичайними ситуаціями або бойовими діями. Основними завданнями такого фахівця є стабілізація емоційного стану клієнта, зниження рівня психологічного напруження та сприяння його адаптації до складних життєвих умов [3].

В умовах воєнного стану комунікативна компетентність майбутніх психологів екстремального профілю набуває особливої значущості, оскільки професійна взаємодія здійснюється в умовах підвищеного емоційного навантаження, стресу та невизначеності. Обмеженість невербальних засобів комунікації, зокрема в умовах дистанційної взаємодії, підсилює вимоги до чіткості мовлення та ефективного використання комунікативних стратегій. У таких умовах особливого значення набувають соціально-перцептивний та інтерактивний аспекти комунікативної компетентності, які забезпечують адекватне сприйняття партнера по спілкуванню, конструктивну взаємодію та подолання комунікативних труднощів і конфліктних ситуацій [4].

Особливо складною та емоційно напруженою є робота психолога з учасниками бойових дій, які зазнали інтенсивних стресових впливів та можуть мати ознаки гострого стресового розладу або посттравматичного стресового розладу. Найбільш психологічно складними є ситуації, пов’язані з пораненням або загибеллю товаришів по службі, що потребує від фахівця високого рівня професійної підготовки та

комунікативної компетентності. Така діяльність супроводжується значним емоційним навантаженням і підвищує ризик виникнення професійного вигорання, що вимагає від психолога розвинених навичок емоційної саморегуляції та ефективної комунікації з клієнтами[1].

У структурі професійної діяльності психолога екстремального профілю виділяються професійно-екстремальні завдання, пов'язані з роботою в особливих і кризових умовах, зокрема з наданням екстреної психологічної допомоги постраждалим. Виконання таких завдань вимагає від фахівця належного рівня особистісної готовності, сформованих навичок психологічного впливу та ефективної комунікативної взаємодії, а також здатності дотримуватися вимог професійної безпеки [9].

Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів здійснюється в процесі професійної підготовки та потребує використання активних форм навчання. Ефективними засобами розвитку цієї компетентності є соціально-психологічні тренінги, робота в малих групах та моделювання професійних ситуацій [2]. Важливу роль у цьому процесі відіграють принципи тренінгової роботи, зокрема активність, дослідницька позиція, об'єктивація поведінки та партнерське спілкування, які забезпечують формування навичок ефективної взаємодії [10].

Професійна підготовка майбутніх психологів екстремального профілю повинна здійснюватися з урахуванням специфіки діяльності в умовах підвищеного стресу та впливу екстремальних чинників. Така діяльність вимагає високого рівня мобілізації психічних і особистісних ресурсів фахівця. Успішність професійної підготовки значною мірою залежить від розвитку професійно важливих якостей, серед яких особливе місце посідають комунікабельність, емпатійність, уміння слухати, здатність до рефлексії та швидкої адаптації. У наукових дослідженнях також підкреслюється значущість комунікативно-рольової складової як важливого елементу професійної підготовки психолога [8].

Отже, комунікативна компетентність є ключовою складовою професійної підготовки психологів екстремального профілю, особливо в умовах воєнного стану. Вона забезпечує ефективну взаємодію з постраждалими, підвищує якість психологічної допомоги та сприяє збереженню професійної стійкості фахівця. Її формування потребує цілеспрямованого розвитку знань, емоційної чутливості та практичних навичок спілкування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана: дис. … доктора філос.: 053 – «Психологія». Харків, 2023. 270 с.
2. Дейниченко Л. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів засобами соціально-психологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Т. 1. № 8. С. 20–25.
3. Екстремальний та кризовий психолог – кому потрібна допомога. *Кризовий психолог.* URL: https://krysyspsycholog.com/uk/ekstremalnyy-ta-kryzovyy-psyholog-komu-potribna-dopomoga (дата звернення: 05.03.2026).
4. Корніяка О. М. Розвиток комунікативної компетентності особистості в сучасному соціокомунікативному просторі. *Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка* (19–20 квітня 2010 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Т. І. С. 140–145.
5. Кошонько Г., Лужецька О. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності. *Збірник наукових праць національної академії Державної Прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 2 (10). С. 102–114.
6. Мамчур Л. І. Комунікативні засади професійного спілкування педагога. *Адаптивне управління: теорія і практика. Серія Педагогіка*. 2024. Вип. 18 (35). URL: https://amtp.org.ua/index.php/journal/article/view/672/572 (дата звернення: 20.03.2026).
7. Ройко С., Іванашко О. Вплив комунікативної компетентності психолога на попередження емоційного вигорання працівників. Актуальні проблеми вікової та педагогічної психології: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/32/139/975 (дата звернення: 10.04.2026).
8. Сірко Р. І. Професійна підготовка психологів до діяльності в особливих умовах. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2021. С. 284–288.
9. Сірко Р. І., Годій Л. В. Професійно-екстремальна компетентність майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 38–47.
10. Rickheit G., Strohner H. Handbook of Communicative Competence. Göttingen: Hubert & Co., 2008. 561 p.

Вікторія Скорик,
науковий керівник – Юрій Вінтюк

ФІЛЬМОТРЕНІНГ У СПІЛКУВАННІ НА ТЕМУ: «ЩО ПРИНОСТИТЬ ВАМ ВІДЧУТТЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ» ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

В сучасній системі підготовки фахівців постає питання профілактики професійного вигорання та збереження психологічного здоров'я. Одним із важливих показників стійкості особистості є її суб'єктивне благополуччя, або те, що в побуті ми називаємо «смаком життя». Задоволеність життям не є статичним станом; це динамічний процес, що залежить від здатності особистості інтегрувати професійні досягнення, особисті стосунки та чуттєвий досвід. Метод фільмотренінгу є унікальним інструментом, який дозволяє майбутнім фахівцям через механізм ідентифікації з героями провести ревізію власних життєвих стратегій. Фільм «Смак життя» є ідеальною моделлю для розбору теми переходу від функціонального «існування за рецептом» до автентичного проживання кожного моменту.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та практично продемонструвати можливості застосуванню фільмотренінгу як інструменту актуалізації особистісних ресурсів і формування позитивної життєвої орієнтації у майбутніх фахівців в процесі їхньої професійної підготовки.

В даному дослідженні використано досвід проведення занять із навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг спілкування», яку опановують, як вибіркову дисципліну, здобувачі вищої освіти у Львівському державному університету безпеки життєдіяльності. Відповідно, при організації даного дослідження використано низку попередніх публікацій на цю тему [1–7]. Наявна у них інформація використана при організації і проведенні власного дослідження.

Фільм «Смак життя» розповідає про Кейт Армстронг – шеф-кухаря елітного ресторану на Мангеттені. Її життя ідеально впорядковане, але герметичне, тобто перебігає виключно у замкнутому обмеженому просторі. Весь її світ обмежений стінами кухні та жорсткими стандартами високої кулінарії. Кейт – прихильниця перфекціонізму, яка не терпить заперечень і боїться найменшої дезорганізації.

Сюжетна лінія робить різкий поворот, коли в автокатастрофі гине сестра Кейт, залишаючи їй дев'ятирічну племінницю Зої. Майже одночасно на роботі з'являється новий су-шеф Нік Палмер – повна протилежність Кейт: хаотичний, веселий, живий, такий, що обожнює іта-

лійську оперу та імпровізацію. Це зіткнення двох світів – «світу контролю» та «світу вітальності» – стає основою для глибокої особистісної трансформації головної героїні.

Після перегляду фрагменту фільму здійснено психологічний аналіз головних персонажів та їхніх життєвих стратегій. З точки зору психології, Кейт демонструє тип особистості з високим рівнем емоційної ригідності. Її задоволеність життям є ілюзорною, оскільки вона базується лише на зовнішніх успіхах. Кейт ховається за кухарським кітелем, як за бронею; професійна роль повністю витіснила її власне внутрішнє «Я». Вона ніби й не живе, а лише функціонує. Будь-яка ситуація, що не піддається контролю (незадоволений клієнт, почуття до колеги), викликає у неї агресію або заціпеніння. Її візити до психотерапевта – це формальний ритуал, де вонанамагається домінувати, пригощаючи лікаря своїми стравами замість того, щоб говорити про свої болі.

Зовсім інакший її помічник, Нік Палмер, який виступає в ролі «каталізатора змін». Його стратегія задоволеності життям базується на отриманні радості від самого процесу діяльності, а не від результату. Нік вміє пристосовуватися до обставин, не втрачаючи себе, він не боїться виглядати смішним чи слабким. Через музику, сміх і просте ставлення до їжі (як до задоволення, а не іспиту) він демонструє те, що ми називаємо «вітальністю». Згодом у головної героїні відбувається трансформація «смаку життя»: від рецепта до імпровізації.

Найціннішим для студентів, як майбутніх фахівців, у цій стрічці є процес поступового «відтавання» героїні; задоволеність життям починає повертатися до неї. Передусім через Зої Кейт усвідомлює, що життя неможливо приготувати за рецептом. Дитина не хоче їсти делікатеси; вона хоче уваги та тепла. Це змушує Кейт вийти за межі раціонального і почати діяти серцем.

Сцена, де Нік, Зої та Кейт разом їдять пасту на підлозі кухні, є кульмінацією зміни цінностей. Соціальна ізоляція (обіди на самоті) змінюється міжособистісною близькістю, саме в цей момент Кейт вперше «куштує» справжнє життя. А коли вона ризикує кар'єрою заради власних принципів і почуттів, то позбувається страху перед майбутнім. Відтак задоволеність стає результатом внутрішньої свободи, а не посади.

Студентам пропонується скласти власний рецепт, виконавши вправу «Мій рецепт щастя», де кожен, спираючись на метафорику фільму, має визначити, чого саме йому бракує для відчуття повноти життя, всієї палітри його смаку.

На мою думку, смаку життя додають теплі розмови з рідними людьми, які «зігрівають душу» і створюють відчуття безпеки, підтримки та внутрішнього спокою. У межах соціально-психологічного тренінгу спілкування це можна розглядати як щиру міжособистісну взаємодію, де важливі не лише слова, а й емоції, інтонація, уважність і щирий інтерес до співрозмовника. Саме в таких розмовах народжується справжня близькість, довіра та відчуття «свого кола», де тебе розуміють без зайвих пояснень.

Важливим компонентом є усвідомлення смаку життя через досвід і нові враження – подорожі, зміна середовища, знайомство з новими людьми та ситуаціями. Це розширює світогляд, формує гнучкість мислення та допомагає глибше цінувати звичні речі. Кожен новий досвід стає внутрішнім ресурсом, який збагачує особистість і підсилює емоційну чутливість.

Окремо важливою є здатність бути «тут і зараз». Саме присутність у моменті дозволяє по-справжньому відчути життя: почути інтонацію, помітити емоцію, прожити розмову без поспіху та відволікань. Це формує глибше сприйняття реальності та допомагає не втрачати цінність простих моментів.

Також важливо вміти бачити значущість у дрібницях. Часто саме короткі миті – спільний сміх, тиша поруч із близькими, випадкова добра розмова – залишають найсильніші емоційні сліди. Вони непомітні щодня, але саме з них складається відчуття повноти життя і внутрішньої гармонії.

Зрештою, смак життя для мене – це поєднання теплих людських стосунків, нових вражень, присутності в моменті «тут і зараз» і вміння цінувати прості речі, які наповнюють життя змістом і глибиною.

Висновки. Фільм «Смак життя» не просто мелодрама, а глибокий психологічний посібник із відновлення цілісності особистості; для фахівця будь-якого профілю задоволеність життям є фундаментом його як особистісної, так і професійної спроможності. Головний висновок проведеної роботи полягає в тому, що «смак життя» – це здатність до емоційного резонансу зі світом. Це сміливість відійти від ідеально вивіреного плану на користь імпровізації. Як каже головна героїня наприкінці: *«Найкращі рецепти – це ті, що ти створюєш сам»*. Саме ця авторська позиція щодо власного життя і є метою будь-якого психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Фільмотренінг у спілкуванні на тему повсякденних конфліктів при підготовці фахівців різних спеціальностей. *Наукові записки ЛДУБЖД*. 2025. № 1 (5). С. 166–173.
2. Вінтюк Ю. В. Психологічний аналіз особливостей спілкування з навчальною метою в процесі фільмотренінгу (на прикладі фільму «Історія любові»). *Вісник науки і освіти*. 2024. № 5 (23). С. 799-813.
3. Вінтюк Ю. В. Особливості викладання навчального курсу «Соціально-психологічний тренінг спілкування» студентам і курсантам різних спеціальностей. *Вісник науки і освіти*. 2024. № 4 (22). С. 847–859.
4. Вінтюк Ю. В. Психологічний аналіз спілкування в процесі сімейного консультування при підготовці фахових психологів (на прикладі кінофільму «Весняні надії»). *Вісник науки і освіти*. 2026. № 2 (44). С. 1667–1681.
5. Вінтюк Ю. В. Фільмотренінг у навчальному процесі при підготовці курсантів-рятувальників (на прикладі кінофільму «Рятівник»). *Вісник науки і освіти*. 2024. № 6 (24). С. 537–551.
6. Вінтюк Ю. В. Психологічний аналіз художнього фільму у навчальному процесі (на прикладі фільму «Товариство мертвих поетів»). *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: педагогічні науки. 2023. № 1 (31). С. 19–27.
7. Вінтюк Ю.В. Психологічний аналіз у навчальному процесі при підготовці студентів-психологів (на прикладі фільму «Засновник»). *Вісник науки і освіти*. 2024. № 2 (20). С. 632–646.

Діана Сопронюк, Лариса Самсонюк,
науковий керівник – Ірина Фаловська

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Формування професійної готовності майбутніх вихователів до роботи в умовах інклюзивного середовища набуває особливої ваги у контексті війни, яка кардинально змінює освітній ландшафт України. Військовий конфлікт не лише обмежує доступ до якісної освіти, але й зумовлює критичну потребу у спеціалістах, здатних ефективно взаємодіяти з дітьми, які мають особливі освітні потреби і стикаються з кризовими ситуаціями. Це диктує необхідність перегляду традиційних підходів до професійної підготовки педагогів, а також розробки нових освітніх моделей, що базуються на принципах стійкості, адаптивності й гуманізму.

Інклюзивна освіта спрямована на забезпечення рівних можливостей для кожної дитини, незалежно від її індивідуальних особливостей, фізичного стану чи соціального становища.[1] Однак у воєнний час поняття інклюзії ускладнюється низкою додаткових викликів, таких як психологічні травми, вимушене переселення сімей та загальна нестабільність освітнього середовища. Тому майбутнім вихователям необхідно бути готовими до роботи в умовах невизначеності, високого емоційного напруження та змінених реалій.

Професійна готовність вихователів – це багатогранне явище, що охоплює мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти. В умовах воєнного часу ключовим стає мотиваційний аспект, оскільки саме внутрішня потреба допомагати дітям, розвиток емпатії та відчуття соціальної відповідальності значною мірою визначають успішність їхньої діяльності в кризових обставинах. Когнітивний компонент передбачає володіння педагогом глибокими знаннями про особливості розвитку і потреби дітей, методики інклюзивного навчання, а також основи психології кризових явищ. У період військових подій такі знання слід розширювати за рахунок включення тем, пов'язаних із наданням психосоціальної підтримки як дітям, так і їхнім сім'ям.

Діяльнісний компонент відображає здатність застосовувати практичні навички для організації освітнього процесу в інклюзивному середовищі. Зокрема, це вміння адаптувати навчальні програми під потреби кожного учня, дотримуватися індивідуального підходу та впроваджувати інтерактивні педагогічні технології.[2] У часи війни спеціалісти повинні оволодіти методами дистанційного навчання, вміти оперативно реагувати на зміни і практикувати гнучке планування освітньої діяльності.

Особистісний компонент охоплює такі характеристики педагога, як високий рівень емоційної стійкості, толерантність, рефлексивність та навички саморегуляції. Військовий конфлікт значно ускладнює збереження психологічного здоров’я педагогів, тому важливо приділяти увагу формуванню їхніх навичок самодопомоги та методів профілактики професійного вигорання.

Суттєвим етапом професійного становлення вихователів є їхня практична підготовка. Залучення студентів до педагогічної роботи безпосередньо у закладах із інклюзивною освітою сприяє здобуттю цінного практичного досвіду у взаємодії з різними категоріями дітей. У воєнний час така практика повинна враховувати особливості роботи із дітьми, які пережили травматичні події, щоб студенти могли

ефективно адаптуватися до складних умов і надавати необхідну підтримку дітям та їхнім сім'ям.

Важливою складовою процесу підготовки майбутніх вихователів є впровадження інноваційних освітніх технологій. Завдяки таким інструментам, як онлайн-курси, тренінги чи симуляційні вправи, створюється можливість моделювати різні педагогічні ситуації та розвивати професійні компетентності навіть за умов обмеженого доступу до традиційних форм навчання.

Особливого значення набуває міждисциплінарний підхід у підготовці вихователів. Інтеграція знань із педагогіки, психології, соціальної роботи та медицини формує цілісне розуміння потреб дітей і забезпечує ефективніше створення інклюзивного середовища. В умовах воєнного стану актуальним є налагодження тісної співпраці вихователів із батьками та іншими учасниками освітнього процесу.

Майбутні педагоги мають оволодіти навичками партнерської взаємодії з родинами, надавати їм емоційну підтримку та активно залучати до освітнього процесу, що є особливо важливим для дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Ключову роль у формуванні професійної готовності грають також ціннісні орієнтації вихователів. Утвердження значущості інклюзивної освіти, створення поваги до різноманіття та прагнення соціальної справедливості стають основою ефективної роботи педагога у сучасному суспільстві. Викладачі закладів вищої освіти відіграють вирішальну роль у цьому процесі.[3] Вони не лише формують освітнє середовище, яке сприяє розвитку важливих компетенцій студентів, але й впливають на їхнє ставлення до теми інклюзії, передаючи сучасні педагогічні практики.

Ще одним перспективним напрямком у підготовці вихователів є реалізація програм психолого-педагогічної підтримки студентів. Це допомагає зменшувати рівень стресу, покращувати впевненість у власних силах та сприяє формуванню професійної ідентичності. Таким чином, професійна готовність майбутніх вихователів до роботи в умовах інклюзивного середовища в періоди кризи, зокрема під час воєнного стану, є складним і багатогранним завданням.

Під час воєнного стану особливу значимість набуває завдання підготовки майбутніх вихователів до роботи з дітьми, які пережили травматичні події.[4] У дошкільному віці багато дітей стикаються зі стресом, тривожністю та втратою почуття безпеки, що негативно впливає на їхній розвиток та поведінкові реакції. У такій ситуації

професійна підготовка педагогів має бути орієнтована на засвоєння методів психологічної підтримки, технік стабілізації емоційного стану, а також практик створення безпечного та комфортного освітнього середовища.

Також сучасні реалії вимагають від вихователів високого рівня цифрової компетентності й уміння організовувати навчальний процес у змішаному або дистанційному форматі. Часто через загрози безпеці освітні заклади змушені переходити на онлайн-навчання, що передбачає використання інтерактивних платформ, цифрових інструментів та адаптацію інклюзивних методик до віртуального простору.

Отже, сучасні виклики ставлять перед системою педагогічної освіти завдання бути гнучкою, інноваційною та орієнтованою на суспільні потреби. Підготовка вихователів до роботи в умовах інклюзії під час війни мусить стати пріоритетом освітньої політики, адже від цього залежить не лише якість освіти, але й добробут майбутніх поколінь.

ЛІТЕРАТУРА

1. Степанова Т. М., Степанова О. Б. Інклюзивна освіта в Україні в умовах воєнного стану: реалії, досвід і перспективи. Імідж сучасного педагога. 2024. № 6 (219). С. 99–104. URL: https://isp.pano.pl.ua/article/view/312223
2. Мацюк З., Фенко М. Інклюзивне та безбар'єрне освітнє середовище для осіб із особливими освітніми потребами: соціально-педагогічні орієнтири в умовах воєнного стану. Acta Paedagogica Volynienses. 2025. № 5. URL: https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/view/3229
3. Гренюк Л., Олексенко В., Фединяк Н. Інклюзивне навчання в умовах війни: адаптація та нові виклики для педагогів. Молодь і ринок. 2025. № 2/234. С. 40–45. URL: https://mir.dspu.edu.ua/article/view/324600
4. Кавецький В. Особливості організації інклюзивної освіти в закладах дошкільної освіти в умовах воєнного стану. Інноваційні процеси освітньої сфери України та країн Центральної Європи: стан, проблеми і перспективи. 2024. С. 293–295. URL: https://conference.wunu.edu.ua/index.php/iposu/article/view/557

Юлія Сулятицька,
науковий керівник – Світлана Вдович

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ

Діяльність психологів екстремального профілю характеризується постійним перебуванням у ситуаціях високої міжособистісної напруги та професійного стресу. У таких умовах здатність фахівця зберігати конструктивну лінію поведінки в конфлікті є ключовою професійною компетенцією та запорукою ефективного надання допомоги постраждалим.

Метою нашого дослідження стало виявлення глибинних взаємозв'язків між індивідуально-психологічними властивостями майбутніх психологів екстремального профілю діяльоності та їхніми стратегіями реагування в конфліктних ситуаціях. Для структурування емпіричних даних та мінімізації розмірності масиву змінних було застосовано метод факторного аналізу (метод головних компонент, IBM SPSS Statistics). Це дозволило виокремити дев'ять ключових факторів, що пояснюють 77% загальної дисперсії та відображають цілісну модель особистісної детермінації конфліктної поведінки. Розглянемо їх детальніше.

Компонент 1: Емоційна стійкість. Цей фактор є фундаментальним, тому що він містить у собі найбільше інформації про те, чим саме відрізняються респонденти один від одного. Він пояснює основну логіку їхньої поведінки. До нього увійшли такі змінні: «Гіпертимічний тип» (0,661), «Тривожно-боязливий тип» (-0,734), «Афективно-екзальтований тип» (-0,619), «Емотивний тип», (-0,713), «Комунікабельність» (0,545),«Високий інтелект» (0,524), «Емоційна стійкість» (0,768), «Сміливість» (0,677), «Радикалізм» (0,697), «Особиста тривожність» (-0,637), «Пристосування» (-0,715), «Демонстративний тип» (0,396), «Домінантність» (0,473), «Розвинена уява» (0,300), «Нонконформізм» (-0,358), «Висока самооцінка» (0,382), « Адекватність самооцінки» (0,353), «Невротизм» (0,349) та «Уникнення» (-0,439). Найвище факторне навантаження у компоненті 1 – 0,768.

Цей фактор є ключовою віссю, що розділяє сильні та слабкі особистісні якості. Високі бали корелюють з емоційною стійкістю, сміливістю, комунікабельністю та високим інтелектом. Низькі бали корелюють із тривожно-боязливим, емотивним типами акцентуацій характеру. Стійкі студенти-психологи схильні до конструктивних стратегій у

конфлікті (співпраця, компроміс), а невротичні схильні до уникнення або деструктивної реактивності, що підтверджує частину гіпотези.

Компонент 2: Соціальна нормативність. До складу фактора увійшли: «Демонстративний тип» (-0,683), «Високе Супер-его» (0,622), «Тривожність» (0,622), «Висока Его-напруженість» (0,567), «Адекватність самооцінки» (0,563), «Застрягаючий тип» (-0,381), «Афективно-екзальтований тип» (-0,318), «Домінантність» (-0,462), «Чуйність» (0,343), «Нонконформізм» (-0,351), «Висока самооцінка» (-0,382), «Ситуативна-реактивна тривожність» (0,333) і «Уникнення» (0,456). Найвище факторне навантаження у компоненті 2 – -0,683.

Цей фактор вказує на внутрішній конфлікт. Високі бали демонструють сумлінність і нормативність, але ці якості супроводжуються тривожністю й Его-напруженістю. Низькі бали асоціюються з демонстративністю. У контексті конфлікту ця внутрішня напруга може призводити до пасивної агресії або негнучких стилів взаємодії.

Компонент 3: Дистимія. Фактор сформований такими змінними: «Застрягаючий тип» (0,573), «Дистимічний тип» (0,646), «Дипломатичність» (-0,573), «Нонконформізм» (0,531), «Невротизм» (-0,574), «Компроміс» (0,503), «Підозрілість» (0,438), «Висока самооцінка» (0,333), «Особиста тривожність» (0,304) та «Уникнення» (-0,393). Найвище факторне навантаження у компоненті 3 – 0,646.

Фактор об'єднує інтровертовані та ригідні тенденції. Високі бали вказують на емоційну ригідність, внутрішню орієнтацію та незалежність від групи. З іншого боку, такий тип особистості у конфлікті має схильність до компромісу. Це показує, що студенти з такими якостями, хоча й є ригідними, обирають раціональний, а не конфронтаційний шлях.

Компонент 4: Довірливість. До фактора увійшли: «Експресивність» (-0,670), «Підозрілість» (-0,680), «Гіпертимічний тип» (-0,341), «Дистимічний тип» (0,394), «Емоційна стійкість» (-0,302), «Чуйність» (0,305), «Розвинена уява» (-0,369), «Дипломатичність» (0,423) та «Змагання» (0,360). Найвище факторне навантаження у компоненті 4 – -0,680.

Цей фактор описує особистість, яка поєднує обережність і соціальну адаптивність. Високі бали корелюють із терплячістю, довірливістю, здатністю працювати в колективі, обережністю, емоційною стриманістю і песимістичністю. У конфлікті ці якості вказують на схильність до уникнення конфронтації (завдяки довірливості та терплячості) та, ймовірно, вибору пристосування або компромісу, оскільки така особа легко пристосовується і прагне уникнути емоційного ускладнення (можливий песимізм щодо результату конфлікту).

Компонент 5: Конструктивна взаємодія. До його складу увійшли: «Чуйність» (-0,502), «Адекватність самооцінки» (0,523), «Співробітництво» (0,581), «Застрягаючий тип» (-0,391), «Сміливість» (-0,396), «Радикалізм» (-0,315), «Ситуативна-реактивна тривожність» (0,378) та «Пристосування» (-0,327). Найвище факторне навантаження у компоненті 5 – 0,581.

Цей фактор прямо пов'язаний із конструктивним стилем поведінки у конфлікті. Високі бали свідчать про те, що вибір співробітництва як стратегії підкріплюється адекватною самооцінкою та практичністю, а не сентиментальністю. Це підтверджує, що для студентів-психологів успішне розв'язання конфлікту є реалістичним раціональним підходом до себе та ситуації.

Компонент 7: Емоційний спокій. До складу увійшли: «Ситуативно-реактивна тривожність» (-0,598), «Демонстративний тип» (0,301) та «Експресивність» (0,349). Найвище факторне навантаження у компоненті 7 – -0,598.

Цей фактор виділяє специфічний аспект емоційної стійкості. Високі бали вказують на здатність студентів зберігати спокій та врівноваженість у конкретних стресових або конфліктних ситуаціях. Ця якість безпосередньо сприяє вибору раціональних та конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, оскільки реакція не обумовлена панікою чи емоційним напруженням.

Компонент 8: Креативність. Сформований такими змінними: «Розвинена уява» (0,538), «Високий інтелект» (0,365), «Домінантність» (-0,395), «Компроміс» (-0,312) та «Пристосування» (0,300). Найвище факторне навантаження у компоненті 8 – 0,538.

Цей фактор є віссю уяви та практичності. Високі бали вказують на студентів, які захоплені внутрішніми ідеями, мають розвинену уяву та можуть нехтувати практичними деталями. У контексті конфлікту ця якість може призводити до ідеалізації розв'язання проблеми або до неуважності до реальних, практичних кроків для досягнення співпраці чи компромісу. Також може сприяти нестандартному пошуку виходу з конфліктної ситуації.

Компонент 6: Неінтерпретований. Сформований такими змінними: «Афективно-екзальтований тип» (0,324), «Емотивний тип» (0,348), «Високий інтелект» (0,410), «Експресивність» (-0,398), «Тривожність» (-0,401), «Висока Его-напруженість» (0,488) та «Компроміс» (-0,372). Показник найвищого факторного навантаження тут відсутній.

Компонент 9: **Неінтерпретований.** Змінні, що увійшли до складу: «Чуйність» (0,310), «Тривожність» (0,382), «Нонконформізм» (-0,372), «Співробітництво» (0,391) й «Уникнення» (-0,321). Показник найвищого факторного навантаження тут відсутній.

Компоненти 6 і 9 не мають жодного значущого навантаження <0.50 на жодну зі змінних. Цей фактор, ймовірно, є статистичним артефактом або залишковим шумом та не несе вагомого змістового навантаження для дослідження впливу особистісних якостей на поведінку в конфлікті.

Проведений факторний аналіз дозволив систематизувати складну структуру особистісних якостей майбутніх психологів у цілісну модель. Основним результатом стало виокремлення емоційної стійкості (Компонент 1) як фундаментального базису, що визначає вибір між конструктивною співпрацею та деструктивним уникненням.

Важливим висновком є те, що висока соціальна нормативність (Компонент 2) за умови підвищеної Его-напруженості може бути прихованим фактором конфліктності, тоді як адекватна самооцінка та раціональність (Компонент 5) є прямими предикторами співробітництва. Отримана модель підтверджує, що готовність до діяльності в екстремальних умовах потребує не лише розвитку комунікативних навичок, а й цілеспрямованої корекції тривожності та зміцнення емоційної стабільності. Результати дослідження можуть бути використані при розробці програм професійної підготовки та психологічного супроводу студентів-психологів для підвищення їхньої конфліктологічної стійкості.

Андрій Хаб'юк, Євген Віднічук

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ ЗДАТНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРОТИДІЇ КОНТРПРОДУКТИВНОМУ КЕРІВНИЦТВУ

Однією з ключових причин зростання актуальності проблеми формування поведінкових здатностей військовослужбовців протидії контрпродуктивному керівництву є кардинальні зміни в організаційній культурі Збройних Сил України, які в умовах сучасної війни потребують переходу від застарілих авторитарних методів керівництва до моделей партнерського, етичного та відповідального лідерства. Своєю чергою, даний перехід неможливий без формування у військо-

вослужбовців особистісної готовності розпізнавати та нейтралізовувати контрпродуктивні управлінські практики, не вступаючи при цьому в конфронтацію із системою, не порушуючи дисципліни і не піддаючи ризику виконання бойових завдань. Таким чином, педагогічні техніки стають необхідним інструментом подолання прогалин у професійному вихованні військового персоналу, забезпечуючи формування нової управлінської культури.

Проблема контрпродуктивного (токсичного) керівництва в армії набула особливої гостроти в умовах високої бойової напруги, тривалих ротацій, кадрових втрат та прискореної підготовки молодих командирів. Якщо ще десять років тому в українській фаховій літературі переважали роботи про «ефективне» чи «трансформаційне» військове лідерство, то нині дедалі частіше аналізуються прояви деструктивних стилів, що руйнують довіру, знижують боєздатність і створюють ризики внутрішньої дестабілізації підрозділу [1; 2].

Контрпродуктивне керівництво негативно впливає на три основні сфери військового життя: бойову ефективність підрозділу, психологічний стан особового складу та етичну атмосферу у військовому середовищі. Порушення у будь-якій із цих сфер створюють ризики як для безпеки військовослужбовців, так і для досягнення військово-операційних цілей. У світі, де стандарти взаємодії у військових організаціях стають все більш орієнтованими на гуманістичні принципи, гендерну рівність, відкритість, доброчесність та повагу до людської гідності, токсичне керівництво є анахронізмом, який блокує розвиток персоналу та унеможливлює якісну комунікацію в підрозділі.

У британській армійській доктрині токсичне лідерство розглядається як один із різновидів «поганого» лідерства, що систематично підриває моральний стан, довіру й боєготовність підрозділу [3; 4].

Військовослужбовець, що потрапляє під вплив токсичного керівника, переживає подвійний тиск. З одного боку – реалізація бойових завдань, де будь-яка помилка може мати фатальні наслідки; з іншого – психологічний тиск, маніпуляції, дискредитація, непослідовність або агресивність керівника, що спричиняють емоційне виснаження, втрату впевненості, страх ініціативи та професійне вигорання. У таких умовах відсутність сформованих поведінкових здатностей протидії стає критичною загрозою для індивіда та всієї групи.

Саме тому актуальним є визначення педагогічних технік, які забезпечують формування здатності зберігати психологічну стабільність, критичність мислення, етичність поведінки та конструктивність взає-

модії. Основний аспект зосереджений не на створенні опору керівникові як такому, а про вміння діяти професійно й упевнено, нейтралізуючи деструктивний вплив і запобігаючи ескалації конфліктів чи управлінських помилок. Особливого значення це набує в ситуаціях, коли прямий супротив є неможливим або недоречним за умов підлеглості та статутних норм.

Друга важлива складова актуальності – необхідність збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Протидія токсичному керівництву включає уміння регулювати емоційні реакції, управляти власною поведінкою, зберігати професійну самооцінку та вміння відокремлювати особисту гідність від деструктивних проявів керівника. Освітні програми в цій сфері мають формувати у військовослужбовців здатність не лише виявляти небезпечні моделі взаємодії, а й попереджати їхній негативний вплив через розвиток навичок асертивності, внутрішньої стійкості та вольових якостей.

Разом із тим, токсичне керівництво не завжди проявляється у відверто агресивних чи принизливих діях. Часто воно має прихований характер: пасивно-агресивні реакції, байдужість до потреб підлеглих, завищені вимоги без належної підтримки, навмисне створення невизначеності, нечітке розподілення повноважень, прихована маніпуляція покараннями або заохоченнями. Для розпізнавання цих форм потрібні специфічні навички спостереження, аналізу та інтерпретації поведінки керівника, які не виникають природно і мають формуватися педагогічними методами.

Негативні наслідки токсичного керівництва значно швидше проявляються у бойових умовах, де кожен управлінський прорахунок може призвести до людських втрат. Підрозділ, який перебуває під впливом токсичного командира, демонструє порушення координації, зниження довіри до керівництва, зменшення бойового ентузіазму, хаотичність дій, зростання кількості конфліктів і збоїв у взаємодії. Формування поведінкових здатностей, які дозволяють військовослужбовцю мінімізувати ці наслідки, стає питанням бойової стійкості підрозділів.

Суттєвий внесок у зростання актуальності дослідження робить і той факт, що токсичне керівництво може проявлятися на будь-якому рівні ієрархії, – від сержанта чи командира відділення до командирів частин і оперативних штабів. Це означає, що поведінкові здатності протидії мають формуватися не вибірково, а системно, охоплюючи всі категорії військовослужбовців. Педагогічні техніки повинні стати

обов’язковою складовою підготовки не лише офіцерів, а й сержантського складу та усіх військовослужбовців.

Наявність токсичного керівництва часто є симптомом організаційної дисфункції, і тому протидія окремим проявам без зміни поведінкових стратегій військовослужбовців не дає тривалого результату. Потрібна системна педагогічна робота, що формуватиме у військових здатність правильно реагувати на виклики, підтримувати психологічну рівновагу, уникати ескалації конфліктів та сприяти нормалізації службового середовища. Тому сфера нашого наукового пошуку спрямована на розробку комплексного підходу, який враховує багатофакторну природу токсичного керівництва і пропонує педагогічні механізми, здатні посилити адаптивність військовослужбовців.

Слід також зазначити, що в умовах ведення бойових дій військовослужбовці часто опиняються в ситуаціях підвищеної емоційної напруги, що саме по собі є фактором ризику для виникнення деструктивних форм поведінки. Тому, педагогічні техніки повинні включати елементи розвитку саморегуляції, емоційної стабільності, стресостійкості та навичок безконфліктної комунікації. Отже, вищезазначені здатності стають важливими не лише як спосіб протидії токсичним впливам, а й як умова збереження психологічної цілісності військового.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. І., Осьодло В. І. Військове лідерство в умовах всеохоплюючої оборони. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ*. 2024. № 1 (80). С. 41–48.
2. Товма І. М., Товма М. І., Степанко І. В. Особливості ставлення військовослужбовців з різним соціометричним статусом до проявів деструктивного лідерства у військових колективах. *Честь і закон*. 2024. № 4 (83). С. 112–120.
3. Green R. J. H. The Impact of Toxic Leadership Environments. *Army Leadership Insight.* 2021. No. 29. 4 p.
4. Headquarters Department of the Army. *Army Leadership and the Profession (ADP 6-22)*. Washington, DC, 2019. 132 p.

Володимир Хащевський, Руслан Лашта

ІНТЕРАКТИВНЕ НАВЧАННЯ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

В умовах сучасного збройного протистояння, що характеризується надзвичайно високою динамічністю бойових дій, технологічною складністю засобів ведення війни та постійно змінюваною тактичною обстановкою, традиційні методи підготовки військовослужбовців дедалі частіше виявляють свою обмеженість. Класична лекційно-семінарська форма навчання, орієнтована переважно на передачу знань у готовому вигляді, не забезпечує належного рівня сформованості практичних умінь, адаптивного мислення та психологічної стійкості, які є критично необхідними для сучасного воїна. Водночас виклики гібридної та високотехнологічної війни вимагають від особового складу не лише міцних теоретичних знань, а й здатності до самостійного прийняття рішень, командної взаємодії та збереження психологічної рівноваги в умовах екстремального стресу. Це актуалізує потребу в пошуку та впровадженні принципово нових педагогічних підходів, серед яких особливе місце посідає інтерактивне навчання [1; 2].

Під інтерактивним навчанням у системі військової підготовки розуміється така організація освітнього процесу, за якої підготовка здійснюється у режимі постійної двосторонньої взаємодії між учасниками: між військовослужбовцями між собою, між особовим складом та інструктором, між курсантами та навчальним середовищем. На відміну від традиційних методів, де військовослужбовець є переважно пасивним реципієнтом інформації, інтерактивне навчання передбачає його активну суб'єктну позицію, що формує принципово іншу якість підготовки. В основі цього підходу лежить теорія досвідного навчання (experiential learning), відповідно до якої найстійкіше засвоєння матеріалу відбувається через практичну дію, рефлексію власного досвіду та його концептуалізацію. Саме ця принципова відмінність від пасивних форм навчання зумовлює суттєві переваги інтерактивних методів у підготовці фахівців для діяльності в екстремальних умовах [3].

Теоретичне підґрунтя інтерактивного навчання у військовому контексті охоплює кілька взаємопов'язаних концепцій. По-перше, це конструктивістська парадигма, згідно з якою знання не передаються у готовому вигляді, а конструюються самим тим, хто навчається, у процесі активної взаємодії з навчальним середовищем. По-друге, це

концепція навчання на основі досвіду: в умовах реальних або змодельованих бойових ситуацій військовослужбовець набуває навичок, які безпосередньо переносяться у практичну діяльність. По-третє, соціально-когнітивна теорія підкреслює роль колективної взаємодії та взаємного навчання у формуванні компетентностей, що є особливо важливим для підрозділової злагодженості. Синтез цих концепцій дозволяє розглядати інтерактивне навчання як комплексний педагогічний феномен, що системно впливає на когнітивну, поведінкову та емоційно-вольову сфери особистості військовослужбовця [2; 4].

Порівняльний аналіз ефективності традиційного та інтерактивного навчання дозволяє виокремити низку ключових переваг останнього. По-перше, інтерактивні методи забезпечують значно вищий рівень засвоєння навчального матеріалу: якщо лекційна форма, за даними педагогічних досліджень, забезпечує засвоєння до 20-30 % інформації, то навчання через практичну дію та взаємодію підвищує цей показник до 70-80 %. По-друге, симуляційне та сценарне навчання формує у військовослужбовця здатність діяти в умовах невизначеності, що є невід'ємною рисою реальних бойових ситуацій. Традиційне ж навчання, як правило, моделює лише типові або заздалегідь відомі ситуації, не готуючи воїна до нестандартних обставин і форс-мажорних змін оперативної обстановки [1; 4].

По-третє, інтерактивне навчання цілеспрямовано розвиває критичне мислення та здатність до швидкого прийняття рішень – навички, які є вирішальними у бойових умовах. Аналіз конкретних ситуацій (case study), тактичні ігри (wargaming), групові дискусії та командно-штабні навчання формують у військовослужбовця навичку аналізу оперативної обстановки та вибору оптимального рішення в умовах обмеженого часу й неповноти інформації. По-четверте, колективні форми інтерактивної роботи сприяють формуванню командного духу, навичок злагодженої взаємодії у складі підрозділу та відповідальності за загальний результат. Дослідження у сфері військової педагогіки засвідчують, що підрозділи, особовий склад яких проходив спільну інтерактивну підготовку, демонструють вищий рівень взаєморозуміння, швидшу координацію дій та меншу кількість тактичних помилок у ході навчань порівняно з підрозділами, підготовленими лише за традиційними схемами [2; 3].

Окремою, не менш важливою перевагою інтерактивного навчання є його внесок у формування психологічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах. Моделювання стресових сценаріїв у безпечному навчальному середовищі дозволяє військовослужбо-

вцям набути досвіду управління власними емоційними реакціями ще до зіткнення з реальними загрозами. Рольові ігри, сценарні вправи та дебрифінги після навчальних завдань розвивають навички саморефлексії та емоційної регуляції, що є ключовими складовими стресостійкості. Крім того, отримання позитивного досвіду вирішення складних завдань у ході інтерактивних занять формує у воїна відчуття самоефективності – впевненості у власній здатності справлятися з викликами, – яке є потужним чинником захисту психологічного здоров'я в умовах бойового стресу [3; 4].

Практичне застосування інтерактивних методів у системі підготовки військовослужбовців охоплює широкий спектр форм. Тактичне вогневе моделювання та воєнні ігри (wargaming) відтворюють реальну динаміку бою й вимагають від учасників швидкого реагування на мінливі умови. Ситуаційний аналіз (case study) реальних бойових епізодів формує здатність до критичного осмислення тактичних рішень. Командно-штабні навчання розвивають навички управлінського мислення й координації між рівнями командування. Комп'ютерні тренажери та симулятори забезпечують безпечне відпрацювання дій у максимально наближених до реальних умовах без ризику для особового складу й техніки. Обов'язковим елементом будь-якого інтерактивного заняття є дебрифінг – структурований аналіз дій після виконання завдання, що перетворює досвід на рефлексивне знання та закріплює правильні поведінкові стратегії [1; 2].

Досвід провідних армій країн-членів НАТО переконливо свідчить про ефективність інтерактивних підходів у військовій підготовці. Збройні сили США, Великої Британії та Ізраїлю системно впроваджують сценарне навчання, симуляційні технології та методи безперервного навчання на бойовому досвіді (after-action review). Програма НАТО DEEP (Defence Education Enhancement Programme) цілеспрямовано сприяє поширенню інтерактивних педагогічних методик у країнах-партнерах, розглядаючи їх як базовий стандарт сучасної військової освіти. Аналітичні матеріали цієї програми фіксують, що перехід від пасивних до інтерактивних форм навчання скорочує час формування ключових бойових навичок на 30-40 % та суттєво підвищує здатність особового складу адаптуватися до змін оперативного середовища [2].

Впровадження інтерактивного навчання у Збройних Силах України набуває особливої актуальності в контексті реформування системи військової освіти за стандартами НАТО та потреби у якісній і прискореній підготовці поповнення в умовах тривалого збройного протисто-

яння. Сучасний досвід вищих військових навчальних закладів свідчить про те, що застосування інтерактивних технологій сприяє не лише підвищенню фахової компетентності, а й формуванню психологічної стійкості, стресостійкості та мотивації до служби. Водночас повноцінна реалізація інтерактивного підходу вимагає системних змін: перепідготовки педагогічного складу, оновлення матеріально-технічної бази, розробки сценарних банків завдань, адаптованих до реального бойового досвіду ЗСУ, та інституційної готовності керівництва навчальних закладів до відходу від усталених дидактичних схем [1; 4].

Таким чином, інтерактивне навчання є не просто педагогічною інновацією, а системним підходом до підготовки сучасного військовослужбовця, що відповідає викликам XXI століття. Його переваги над традиційними методами є очевидними як у теоретичному, так і в практичному вимірі: від підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу до формування адаптивності, командної злагодженості та психологічної готовності воїна до дій в екстремальних умовах. Інтерактивне навчання цілісно впливає на когнітивну, поведінкову та емоційно-вольову сфери особистості військовослужбовця, що робить його ключовим інструментом формування готовності фахівця до діяльності в умовах підвищеного ризику. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці конкретних педагогічних моделей імплементації інтерактивного навчання у систему базової та спеціальної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України з урахуванням накопиченого бойового досвіду та вимог стандартів НАТО.

ЛІТЕРАТУРА

1. Береза Р. П., Герус О. П., Годованський О. О. Інтерактивне навчання як основа ефективної підготовки сучасного військовослужбовця. Збірник наукових праць Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. 2022. № 52. С. 14. URL: https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/52.1.14.
2. Бурий С. В., Горячева К. С., Кучерявий А. О., Рижиков В. С., Соколіна О. В., Черних Ю. О. Інноваційні педагогічні технології та методики в освітньому процесі військових навчальних закладів провідних країн-членів НАТО і України : монографія. Київ: НДЦ ВІКНУ, 2018. 320 с.
3. Красильник Ю. С., Верхольник Г. О., Карпова-Чемерис Л. І. Військова психологія і педагогіка: інноваційний підхід: підручник. У 2 ч. Київ: НУОУ ім.Івана Черняховського, 2013. Ч. 2. 336 с.
4. Алімпієв А. М., Толок І. В., Литвиненко М. І. Моніторинг якості підготовки військових фахівців у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах Збройних Сил України: наук.-метод. посіб. / за заг. ред. І. В. Толока. Харків: ХНУПС, 2017. 243 с.

Юлія Чечільницька, Лілія Пилипенко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У контексті сучасної війни, яка охопила Україну, дослідження резильєнтності серед майбутніх рятувальників набуває особливої актуальності. Збройні конфлікти, постійне перебування в умовах невизначеності, втома від співчуття, руйнування звичних умов життя та навчання – усе це залишає глибокий відбиток на психологічному стані майбутніх рятувальників. У цих умовах їхня здатність зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до нових реалій і долати труднощі впливає не лише на індивідуальне благополуччя, а й на майбутнє суспільства в цілому. Враховуючи сучасні події в Україні та світі, проблема розвитку резильєнтності стає надзвичайно важливою, особливо для молодого покоління у період війни. Дослідження цього аспекту майбутніх рятувальників під час війни має на меті виявити чинники, що впливають на рівень резильєнтності, бо саме вона може допомогти їм справитися із професійними викликами та зберегти ментальне здоров'я.

Термін «резильєнтність» зазвичай асоціюється із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих обставин. Особливо цікавим для психологів, психотерапевтів і фахівців допоміжних професій є розуміння того, чому деякі люди здатні не лише витримувати труднощі, але й відновлюватися та навіть зростати психологічно після складних життєвих викликів або катастроф. Вивчення резильєнтності має велику значущість, оскільки краще усвідомлення можливостей людини до позитивної адаптації в складних умовах дозволяє спеціалістам у сфері психологічного здоров'я створювати ефективні психотехнології. Завдяки їм можна сприяти профілактиці психологічних проблем, розвивати навички стресостійкості, життєстійкості та здатності самостійно долати стресові ситуації [6, с. 26–64].

Дослідженням резильєнтності займались такі дослідники як: Д. Ассонов, Г. Войтович, Ю. Гонтар, Е. Грішин, В. Громова, К. Гуцол, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, О. Руденко, О. Чиханцова та ін. [3, с. 60].

У психології резильєнтність трактується як здатність людини зберігати цілісність і стабільність свого фізичного та психологічного стану під час складних життєвих випробувань. Вона також включає вміння адаптуватися до потенційно травматичних подій у позитивному ключі, що підкреслював Дж. Бонанно. За цією концепцією, люди-

на, змінюючи свої поведінкові стратегії, як описував Ж. Піаже, може створювати нові способи взаємодії, які сприяють успішному функціонуванню в суспільстві [8, с. 5–13].

Е. Грішин розглядає резильєнтність як здатність людини адаптуватися до несприятливих або загрозливих умов, зберігаючи при цьому можливість для нормального та здорового функціонування в майбутньому [4, с. 26–64].

О. Чиханцова та К. Гуцол визначають резильєнтність як здатність людини відновлюватися до стану, який передував стресовим або травматичним подіям, використовуючи власні внутрішні ресурси. Це означає не пристосування до нових обставин, а повернення до звичного способу життя без шкоди для фізичного чи психічного здоров'я. [7, с. 13].

Н. Школіна та інші дослідники розглядають резильєнтність як здатність людини долати психологічні травми, характеризуючи її як уміння відновлюватися до нормального стану у періоди потрясінь або після них [8].

Протягом останніх десятиліть дослідники все активніше зосереджуються на концептуалізації та визначенні цього явища. Американський професор і психіатр Д. Хеллерштайн виділив дві ключові складові: фізичну та психологічну резильєнтність. Фізичний аспект характеризує здатність організму протистояти стресовим впливам, тоді як психологічна резильєнтність охоплює процеси соціалізації, підтримку міжособистісних зв'язків та вміння знаходити нові життєві орієнтири у складних обставинах. Психологічний компонент також включає освоєння сучасних психологічних методик і підвищення рівня освіти, що сприяє подоланню негативних наслідків стресу [9].

Вважаємо, що резильєнтність майбутніх рятувальників є одним із ключових факторів, що визначають їхню професійну ефективність у кризових та екстремальних умовах. Вона характеризується здатністю людини зберігати оптимальний рівень саморегуляції, утримувати внутрішній баланс, контролювати емоції та приймати зважені, раціональні рішення, навіть перебуваючи під впливом значного стресу.

Для майбутніх рятувальників цей аспект професійної підготовленості має особливу вагу. Їхня робота нерозривно пов'язана з підвищеним ризиком для життя, непередбачуваними обставинами, безперервним психологічним тиском і значною відповідальністю за життя та безпеку інших людей [5, с. 210].

Резильєнтність майбутніх рятувальників формується під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх факторів

належать рівень саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту, мотиваційно-вольова сфера, особистісна відповідальність і здатність до самопідтримки. З-поміж зовнішніх варто виділити організаційну культуру підрозділу, наявність соціальної підтримки в колективі, систему професійного навчання та психологічного супроводу, а також умови праці й стиль керівництва [1].

Професія рятувальника належить до найскладніших і найнебезпечніших сфер діяльності, у яких психологічна стійкість відіграє ключову практичну роль. Ці фахівці щодня стикаються з умовами високого ризику, непередбачуваністю та фізичним виснаженням, де кожен їхній крок може мати вирішальне значення для життя й безпеки інших. Робота рятувальників передбачає інтенсивні навантаження і висуває надзвичайно високі вимоги до швидкості реагування, здатності концентрувати увагу та зберігати психоемоційну рівновагу.

Серед основних стресових чинників у цій професії – фізична та емоційна перевтома, постійна зміна обстановки, обмеженість часу для ухвалення важливих рішень, а також вплив несприятливих зовнішніх факторів, таких як шум, перепади температур, дефіцит відпочинку, перенавантаження. До цього додається усвідомлення високого рівня відповідальності за життя і безпеку людей, що лише підсилює навантаження на їхню психіку [2, с. 32].

Отже можна зробити висновок, що професійна діяльність рятувальників тісно пов’язана з безпосереднім контактом із травматичними подіями, такими як втрати людських життів, руйнування, поранення. Тривале перебування в стані емоційного напруження може призводити до розвитку накопичувального стресу, зниження працездатності, емоційного вигорання та порушень сну. Професійна діяльність рятувальників вимагає не лише високого рівня майстерності, а й посиленого розвитку психологічної стійкості як ключового елемента професійної надійності. Резильєнтність є стратегічним ресурсом майбутнього фахівця ДСНС України, адже саме вона забезпечує не лише безпеку й здоров’я самих фахівців, а й їхню здатність оперативно та ефективно реагувати на надзвичайні ситуації для захисту населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва Я. Ф. Психологічні особливості професіоналізації студентів на етапі навчання у закладі вищої освіти. Вплив комунікативно-інформаційного простору на психологічні особливості й особистісні ресурси людини в умовах дії дестабілізаційних факторів на суспільство: монографія / за наук. ред. І. М. Зварича. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т, 2022. С. 252–282.

URL: https://drive.google.com/drive/folders/1y9JM_YupCQZpqnjWDF4WuC4XlsYF1vqq?usp=sharing; https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/4181
2. Афанасьєва Т. О. Психологічні особливості криз професійного становлення психолога. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 29–32.
3. Березяк К. М., Лісецький Р. Б. Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія.* 2024. № 1 (3). С. 59–66.
4. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
5. Жогло О., Жогло В., Руденко І. Формування психологічної стійкості рятувальників у глобальних кризових умовах. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: зб. наук. пр. Черкаси. 2025. С. 209–213.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології.* Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
7. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
8. Школіна Н. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66–72.
9. How Can I Become More Resilient?. *Psychology Today*. URL: https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient (date of access: 08.04.2026).

Віктор Шевченко,
науковий керівник – Юрій Вінтюк

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХОВИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні докорінно змінила запити суспільства на психологічну допомогу, що висуває певні вимоги до підготовки фахових психологів. Відповідно до нових реалій, психолог сьогодні не лише консультант, а фахівець «першої лінії», який працює з гострими стресовими реакціями, травмою втрати близьких і психологічним супроводом комбатантів тощо. Тому підготовка фахових психологів сьо-

годні вимагає перегляду академічних програм у бік інтенсифікації практичних навичок і формування особливої професійної етики.

Метою дослідження є теоретичний аналіз особливостей професійної підготовки практичних психологів, які здатні ефективно здійснювати фахову діяльність, надавати екстрену допомогу та забезпечувати психологічний супровід особистості в специфічних умовах правового режиму воєнного стану.

Тема, що перебуває в центрі розгляду в даній роботі, не раз перебувала в центрі уваги вітчизняних дослідників. Зокрема, варто згадати публікації І. Булах зі співавторами про сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів [1]; О. Васильєвої про психологічні особливості дистанційного навчання в підготовці психологів [2]; Ю. Вінтюка про принципи формування професійної компетентності майбутніх психологів [4], як і впровадження інформаційно-комп'ютерних технологій у процес їхньої підготовки [3]; а також праці А. Кірілової про професійну підготовку психологів в умовах воєнного стану [5]; О. Матвієнко і О. Затворнюк про професійна підготовка майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема [6]; а також працю групи авторів [7] та ін.

Першою вимогою до підготовки психологів в умовах військового стану повинна стати трансформація освітнього простору та методології. Відповідно, підготовка майбутніх психологів має базуватися на принципах доказовості й оперативності. Зокрема, вона повинна охоплювати наступні головні аспекти. Раніше вивчення кризової психології було вибірковим або теоретичним, в даних умовах вона повинна стати базовою дисципліною, ядром підготовки, включаючи протоколи надання першої психологічної допомоги за міжнародними стандартами.

Вкрай необхідна також інтеграція кінопедагогіки та візуального аналізу: для підготовки фахівців, зокрема у сфері клінічного спостереження, ефективним є використання відеофрагментів і психологічного аналізу поведінки персонажів у кризових ситуаціях. Це дозволяє студентам розвивати діагностичні навички без безпосереднього ретравмування на початкових етапах навчання.

Важливим за даних умов стає і використання технологій віртуальної реальності, оскільки впровадження віртуальних симуляцій дозволяє моделювати стресові ситуації (наприклад, роботу на місці обстрілу або в укритті) для відпрацювання алгоритмів стабілізації стану потерпілих у контрольованому середовищі.

Наступною з необхідних вимог є визначення ключових компетенцій психолога в умовах війни. Сучасний фахівець повинен володіти специфічним інструментарієм, що виходить за межі класичного консультування; передусім це робота з ПТСР та бойовою травмою. Тому підготовка має включати поглиблене вивчення методів когнітивно-поведінкової терапії та десенсибілізації за допомогою рухів очей, які довели ефективність у роботі з військовослужбовцями та цивільними, що пережили обстріли.

Вкрай важливою стає робота з переживаннями втрати та горя, оскільки сучасних фахівців готують до супроводу сімей загиблих, опановуючи навички емпатійного слухання та допомоги у проживанні стадій горя, уникаючи патологізації природних реакцій на нелюдські обставини.

Нарешті, не можна залишати поза увагою роботу з вимушено переміщеними особами; важливим її аспектом є соціокультурна адаптація та робота з «травмою вигнання», що потребує знань з етнопсихології та соціальної фасилітації.

Далі слідує необхідність роботи з психогігієни та профілактики професійного вигорання. В умовах війни психолог сам є частиною травмованого суспільства. Підготовка має включати розвиток резильєнтності (психологічної стійкості), а саме:

1. Супервізію та інтервізію – обов'язкове впровадження годин супервізії вже під час навчання для відпрацювання складних випадків.
2. Навички саморегуляції – психолог повинен досконало володіти техніками заземлення, дихальними вправами та методами м'язової релаксації, щоб зберігати працездатність у критичних умовах.
3. Етична стійкість – формування здатності приймати складні рішення в умовах обмеженого часу та ресурсів.

Робота кваліфікованих фахівців у даний час є неможливою без знання статистичного аналізу й особливостей здійснення емпіричних досліджень, тому підготовка психологів неможлива без наукового підходу до оцінки ефективності методів. Вона включає: використання математико-статистичних методів (кореляційний та факторний аналіз) для обробки результатів психологічного моніторингу військовослужбовців і цивільного населення; а також дослідження динаміки професійної компетентності самих психологів, що дозволяє вчасно коригувати навчальні плани.

Нарешті, варто врахувати організаційні особливості діяльності. Діяльність психолога у воєнний стан часто інтегрована в роботу сило-

вих структур або ДСНС. Вона повинна включати взаємодію з іншими службами; така підготовка передбачає розуміння ієрархії та протоколів взаємодії з медиками, рятувальниками та військовим командуванням. Важливою є також цифрова компетентність, що включає вміння надавати допомогу дистанційно (онлайн-консультації, групи підтримки в месенджерах), забезпечуючи при цьому конфіденційність та безпеку даних.

Висновки. Особливість підготовки психологів в умовах воєнного стану полягає в поєднанні глибокої академічної бази та екстремально-практичної спрямованості. Головним завданням є формування фахівця, здатного не лише діагностувати наслідки травми, а й сприяти посттравматичному зростанню як окремих осіб, так і суспільства в цілому. Український досвід підготовки психологів у цих умовах є унікальним і вже стає базою для оновлення світових стандартів кризової допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І. С., Волошина В. В., Лохвицька Л. В. Сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів. Сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів. 2019. Т. 2. С. 20–29.
2. Васильєва О. Психологічні особливості дистанційного навчання в підготовці майбутніх психологів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2022. Вип. 58. С. 36–44.
3. Вінтюк Ю. В. Впровадження інформаційно-комп'ютерних технологій у процес підготовки майбутніх фахових психологів. *Молодий вчений*. 2017. № 12 (52). Ч. III. С. 358–362.
4. Вінтюк Ю. В. Принципи формування професійної компетентності майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2017. № 6 (46). Ч. III. С. 216–221.
5. Кірілова А. О. Професійна підготовка психологів в умовах воєнного стану. Теорія і методика професійної освіти. 2024. Вип. 68. Т. 1. С. 165–168.
6. Матвієнко О. В., Затворнюк О. М. Професійна підготовка майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 215–220.
7. Інноваційні моделі підвищення кваліфікації працівників психологічної служби і консультантів ПМПК / за ред. В. Г. Панка, З. О. Гаркавенко. Київ, 2013. 220 с.

——————— РОЗДІЛ 4 ———————

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ

Вікторія Аніщенко

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ КРІЗЬ ПРИЗМУ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ТА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ДКВС УКРАЇНИ

Теперішні умови функціонування установ та органів ДКВС України вимагають від персоналу високого рівня володіння не тільки професійною компетентністю, але й високим рівнем резильєнтності, оскільки ризик виникнення екстремальних ситуацій, в тому числі пов'язаний з воєнними діями, зростає. Невизначеність майбутнього, загальний стрес, велика кількість травмуючих подій відображаються на загальному стані як персоналу, так і засуджених. Ці фактори значно посилюють вимогу до навичок персоналу ДКВС України проявляти психологічну стійкість, володіти високим рівнем резильєнтності та бути готовими в будь-який час змобілізувати всі свої ресурси для вирішення проблем, що виникають в спільноті засуджених, долати складнощі через необхідність нестачі певних ресурсів або необхідності евакуації в разі прямої загрози дій ворога.

Як підкреслюють Дж. Майєр, П. Селовей і Д. Карузо, емоційний інтелект є здатністю розпізнавати, розуміти та регулювати особистісні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей [1]. Високий рівень емоційного інтелекту персоналу ДКВС України сприяє розвитку критичного мислення, дозволяє своєчасно відреагувати на особистісний психоемоційний стан, ідентифікувати емоції, почуття та визначити наміри до дій засуджених, а також здатен забезпечити мобілізацію волі, здорового мислення («холодного розуму») в момент безпосередньої стресової, в тому числі екстремальної, ситуації.

Емоційний інтелект є ключовим особистісним ресурсом, що сприяє відновленню психологічної рівноваги, укріпленню саморегуляції та підвищенню якості комунікативних процесів в умовах стресу та невизначеності. Також, і це показали проведені нами дослідження, емо-

ційний інтелект дозволяє в м'який спосіб виконати аналіз та оцінку сформованості особистісних психологічних механізмів, що дозволяють трансформувати певні складнощі в джерело особистісного розвитку, сформувати асертивну модель поведінки, укріпити міжособистісні взаємозв'язки, своєчасно здійснити оцінку життєвих пріоритетів, розвинути внутрішню силу.

Емоційний інтелект в даному контексті розглядається як активний інструмент адаптації та смислоутворення в цілому для життя, а у професійній життєдіяльності персоналу ДКВС України він виступає ще й у ролі «буферного компоненту» від дистресу та під час спілкування з різними категоріями засуджених.

Розуміння ролі емоційного інтелекту в системі психологічних механізмів асертивної поведінки персоналу ДКВС України та знання й навички застосування персоналом механізмів керування особистісними емоційними коливаннями мають практичне значення. Це дозволяє персоналу ДКВС України вибудовувати ефективні моделі психопрофілактики та психокорекції, що орієнтовані на розвиток емоційної компетентності, зниження ризику дезадаптивних реакцій та підтримку виважених форм подолання викликів службово-професійної діяльності, стресових ситуацій.

У дослідженні взяли участь більше 250 осіб із різних категорій персоналу ДКВС України, чиї функціональні обов'язки безпосередньо пов'язані зі щоденним контактом із засудженими та вимагають емпатійного розуміння та професійного ставлення до прояву їх психоемоційних станів. Емпатія, що є невід'ємною якістю персоналу ДКВС України, що сприяє більш ефективному налагоджуванню професійних контактів з різними категоріями осіб вимірювалась за допомогою «Опитувальника емоційної емпатії» А. Мехрабієна та Н. Епштейн, здатність до розпізнавання емоцій – за допомогою «Тесту на розпізнавання емоцій по вираженню обличчя» (Emotion Recognition Task). Емпатія є основою емоційного інтелекту, а її розвиток емпатії пов'язаний із загальним особистісним зростанням. В міру набуття життєвого й професійного досвіду персонал ДКВС України стає здатною глибше розуміти інших, бачити ситуацію з різних перспектив. Емпатійні стосунки спонукають особистість до рефлексії, усвідомлення своїх реакцій та потреб, розвитку певних навичок корегування емоційних реакцій в ситуаціях, що потребують обов'язкового аналізу та оцінки своїх дій.

У результаті досліджень та опитування за допомогою Google-форми «Емоції, відчуття, емоційний інтелект», яка теж була складена

спеціально для дослідження ролі емоційного інтелекту крізь призму особистісного розвитку та підвищення резильєнтності персоналу ДКВС України, було з'ясовано, що більше 55 % персоналу з набуттям професійного досвіду краще розуміє емоційні реакції як особистісні, так і оточуючих, однак тільки 42 % дали чітку відповідь, що можуть спрогнозувати наміри та дії тих, з ким спілкуються. Важливо відмітити, що тільки 32,7 % зазначили, що чітко можуть ідентифікувати не тільки емоції, які відчувають в момент стресу, але й можуть зупинитися для оцінки й обрання своїх дій, прийняття рішень; 29,1 % зауважили, що можуть пояснити чому відчувають певні емоції, але не завжди можуть нівелювати їх вплив на особистісні дії, що вимагає більше часу для прийняття конкретних рішень; 18,2 % зазначили, що розуміють свої емоції з часом і також їх вплив на прийняття професійно важливих рішень; майже 21,9% відмітили, що можуть помічати зміну емоційного стану та розуміють, що певні ситуації викликають сильний стрес або тривогу під час виконання службових обов'язків.

На питання: «Наскільки Ви усвідомлено управляєте особистими емоціями?» 29,1 % відповіли, що вміють переключати увагу, щоб зменшити емоційне напруження; 30,9 % – помічають, коли емоції починають керувати їх поведінкою; 23,6 % – можуть змінити свій емоційний стан, якщо він заважає діяти. І, особливо важливим показником стало те, що тільки 16,4 % зазначили, що знають техніки самозаспокоєння, відновлення емоційного балансу та вміють їх використовувати під час перебігу певної стресової, екстремальної ситуації.

Такі показники підтвердили актуальність наших досліджень та необхідність розвитку емоційного інтелекту персоналу ДКВС України, оскільки тільки за рахунок високого рівня володіння ним можна бути впевненими, що більшість співробітників зможуть адаптуватися (проявити високий рівень резильєнтності), застосувати відповідні техніки саморегуляції власних психоемоційних станів та допоможуть справитися з емоціями іншим (колегам, засудженим) з тими складними емоціями, що можуть бути породжені стресовою подією або екстремальною ситуацією.

У зв'язку з цим дійсно стає необхідним вводити в навчальні програми для всіх категорій персоналу ДКВС України, який проходить підвищення кваліфікації, окремий модуль, що буде спрямований на вивчення теоретичних засад та формування практичних навичок розвитку та застосування емоційного інтелекту для покращення особистісного розвитку, виваженого та обґрунтованого підходу щодо об-

рання методів саморегуляції психоемоційних станів в умовах стресогенних подій, що, в подальшому, буде сприяти підвищенню рівня резильєнтності та побудові високоорганізованих професійно-грамотних дій та рішень під час виконання службово-професійної діяльності.

В якості прикладу, наведемо структуру такого запланованого Модуля «Формування емоційного інтелекту та деескалації конфліктів» для категорії персоналу, який безпосередньо проводить психологічну та соціально-виховну роботу із засудженими.

Теоретичні теми присвячені вивченню найбільш впливових моделей здібностей, яку розробили Дж. Майєр, П. Селовей та Д. Карузо [1], змішаній моделі емоційного інтелекту, яку запропонував Д. Гоулманом [2] та моделі емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она [3]. Вивчення цих моделей в практичній частині модуля дозволить персоналу ДКВС України усвідомити, що емоційний інтелект є одночасно когнітивною здібністю (дозволяє розпізнавати емоції та використовувати їх для підтримки мислення, розуміти емоції та регулювати їх), навичкою, що сприяє розвитку та вмінням будувати безбар'єрні комунікативні простори та процеси, об'єктивно оцінювати рівень стресових, в тому числі екстремальних, ситуацій, їх наслідки та вплив на психічні стани осіб, які знаходяться в зоні їх впливу, обирати алгоритми саморегуляції, самодопомоги, а також психологічної підтримки та допомоги для інших осіб.

Практичний блок спрямований на відпрацювання практико-орієнтованих кейсів та реальних ситуацій, що виникають в роботі персоналу ДКВС України та потребують високого рівня резильєнтності, мобілізації внутрішніх ресурсів, включення вольової та емоційної сфери роботи мозку для вирішення багатоаспектних, складних ситуацій.

Актуальність та своєчасність перегляду навчальних програм підвищення кваліфікації персоналу ДКВС України підтверджено також результатами опитування. Так, на питання: «Що могло б зробити тему емоційного інтелекту більш актуальною для Вас?», 63,6 % опитаних осіб відповіла – проведення тренінгів, 34,5 % – проведення вебінарів.

Також важливо відмітити, що персонал ДКВС України, який приймав участь в експерименті, зазначив необхідність розвивати систему психологічної підтримки для співробітників (47,3 % – висловили бажання працювати з психологом-консультантом та 20,0 % – працювати з коучем в індивідуальних сесіях). Такий формат співпраці персоналу з фахівцями психологами та коучами теж суттєво може вплинути на розвиток особистісного емоційного інтелекту, дорослішання особис-

тості та мотивації до стійкого зростання в якості «Я-особистість», «Я-людина», «Я-професіонал».

ЛІТЕРАТУРА

1. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. No. 1. P. 1–11.
2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. N. Y.: Bantam Books, 2020. 368 p.
3. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2018. Vol. 30. No. 1. P. 140–145.

Людмила Білоконенко

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАЦІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Комунікація в умовах підвищеного ризику (у медичній, військовій, аварійно-рятувальній сферах) характеризується поєднанням дефіциту часу, високої відповідальності за власні дії та зсувами в когнітивних можливостях суб'єктів. Через це мовлення зазнає змін, оскільки воно переходить із площини інформування в регулятивну, впливає на ухвалу рішень і реалізацію дій. Навіть об'єктивна інформація може бути неправильно сприйнята або частково втрачена через перевантаження пам'яті людини та неефективну обробку. Професійна комунікація в екстремальних умовах – критична компетентність, яка є не лише основою виконання службових обов'язків, а й має високу ціну помилки. Т. Кришталь, Ю. Ненько, О. Шевченко зазначають, що «надзвичайні ситуації висувають унікальні та дуже суворі вимоги до комунікаційних процесів <…> вимагають спеціальних умінь та навичок ефективно здійснювати комунікативну діяльність та орієнтуватися в ситуаціях міжособистісної взаємодії» [2, с. 331]. Про якість міжособистісних контактів, що визначають результати професійних дій, безпеку, збереження життя говорять і інші дослідники [1; 3; 4]. Тому питання про когнітивні зсуви в екстремальних умовах є важливим у різних вимірах, між ними й у психолінгвістичному. Складним уважаємо аспект структурно-семантичної характеристики акцій, який позначається на швидкості, точності й повноті розшифровки інформації в обставинах ризику. Тому психолінгвістичний підхід уможливлює опис мови як механізму будови когнітивної діяльності особи.

У психолінгвістиці когнітивне навантаження вивчають як функціональний параметр обробки мовної інформації, що демонструє залежність між обсягом вхідного мовного сигналу й обмеженими ресурсами пам'яті особи. Декодування сигналу має поетапний характер і включає сприйняття, розпізнання та розуміння змісту акції. Кожен етап супроводжується витратами когнітивних ресурсів, які в умовах підвищеного ризику для людини зазнають додаткового тиску через стрес і часові обмеження. Як наслідок, когнітивне навантаження набуває статусу психолінгвістичного феномена, адже його інтенсивність корелює зі структурно-семантичними параметрами акції. Складність синтаксису, лексична неоднозначність, термінологічна варіативність й інформаційна надлишковість підвищують витрати на обробку змісту, тоді як формальна впорядкованість і семантична прозорість сприяють оптимізації. Комунікація в екстремальних умовах кваліфікується як особливий тип професійного дискурсу, для якого важливі керованість, прагматизм і функціональна орієнтація на швидку реалізацію. Тому такий дискурс має бути однозначним, простим для дешифрування з мінімальними когнітивними витратами. Водночас ефективність комунікації визначається й когнітивними можливостями адресата. Це зумовлює потребу узгодження дискурсивних вимірів акції з психолінгвістичними механізмами його обробки. У такому розумінні комунікація в умовах ризику постає як інтегративний процес, у якому мовні, когнітивні та ситуаційні чинники взаємодіють в умовах підвищеної інтенсивності.

У психолінгвістичній площині мова – це операційний механізм, що структурно організовує когнітивну діяльність особи через формування, сегментацію та ієрархізацію інформації. Форма висловлення визначає його обробку, послідовність активації мисленнєвих операцій і розподіл уваги між елементами повідомлення. Особливого значення набуває принцип когнітивної прозорості, коли мовна форма повинна забезпечувати кореляцію між складниками акції та репрезентацією ситуації. Функцію когнітивної навігації, пояснення логіко-семантичних контактів і розподілу когнітивних ресурсів виконує метатекст. Логіко-семантичні зв'язки (причинно-наслідкові, протиставні, умовні) формують каркас реплік, аби забезпечити єднання окремих інформаційних елементів у цілісну когнітивну конструкцію. Мова є інструментом продуктивної регуляції когнітивних процесів, що здатний і підвищувати, і знижувати рівень навантаження залежно від структури та семантичної прозорості повідомлення.

Тож когнітивне перевантаження в ризикованих умовах актуалізує певні психолінгвістичні механізми, які ускладнюють декодування інформації.

Значним джерелом витрат є лексичний рівень, оскільки процес визнання знаків цього рівня мови передбачає активацію та вибір значення слова, що релевантне ситуації, із багатьох. Полісемія, термінологічна варіативність, застосування контекстуальних одиниць спричиняє затримку в розпізнаванні семантики слова і підвищує навантаження на пам'ять. Лексична надлишковість (другорядна, повторювальна інформації) додатково ускладнює сприйняття.

Синтаксична складність теж впливає на ефективність обробки. Ускладнені речення, підрядні конструкції, пасивні форми стають передумовою утримання в пам'яті значного обсягу інформації ще до її інтерпретації, що перевищує когнітивні можливості людини в умовах стресу. Як наслідок, порушується процес обробки відомостей і зростає ймовірність помилок осмислення.

Утруднює розшифровку й відсутність чи недостатність метатекстуальних маркерів. У контексті комунікації підвищеного ризику до них належать знаки послідовності (*спочатку*, *далі*, *потім*), важливості (*важливо*, *критично*, *зверніть увагу*), попередження (*увага*, *обережно*, *небезпека*), причини й наслідку (*тому*, *внаслідок цього*), умови (*якщо*), часу (*негайно*, *терміново*), підсумку й результату (*отже*, *у результаті*). Відсутність таких сигналів ускладнює когнітивну модель акції, й адресат змушений самостійно встановлювати логіко-семантичні зв'язки між її елементами, що потребує додаткових когнітивних зусиль.

Ще одна проблема – надмірна кількість вказівок, відсутність пріоритету та одночасне представлення кількох операційних кроків, що формує конкуренцію між ресурсами уваги. Адресат змушений паралельно утримувати в пам'яті кілька інструкцій, самостійно визначати порядок їхнього виконання, і це підвищує когнітивні витрати та уповільнює обробку інформації. Відсутність пріоритету ускладнює ідентифікацію найбільш важливих дій, через це зростає ймовірність пропуску або неправильної інтерпретації ключових вимог. Крім того, одночасне подання кількох вказівок порушує принцип послідовної обробки даних – базового для ефективного функціонування когнітивної системи в умовах стресу. Процес спричиняє мисленнєву фрагментацію ситуації, знижує можливість єднання елементів акції. Контакт втрачає ефективність, а ризик помилок зростає.

Логічно постає питання про мінімізацію когнітивного перевантаження людини в екстремальних обставинах для ефективної інтерпретації змісту.

Перша найбільш продуктивна стратегія – спрощення. Її можна реалізувати обмеженням синтаксичної складності тексту, послідовним поданням відомостей. Логічно, інтонаційно, структурно завершені речення з мінімумом ускладнень дають людині змогу поетапно й без втрат декодувати інформацію. Така організація забезпечує послідовну активацію когнітивних операцій без потреби витрачати ресурс на відновлення змісту. Напр., синтаксично ускладнена й когнітивно перевантажена акція: *Після того, як ви перевірите систему, яка могла зазнати пошкоджень унаслідок вибуху, необхідно, якщо це можливо, виконати її перезапуск* та за формою прозоре висловлення: *Перевірте систему. Якщо можливо – перезапустіть її*.

Стратегії однозначності досягають уніфікацією терміносистеми, уникненням полісемічних і контекстуальних варіантів слів, що знижує розумові витрати (напр., *Перевірте систему та пристрій перед запуском* (полісемія), правильно: *Перевірте електроживлення та панель керування перед запуском*).

Стратегія прозорості передбачає ієрархізацію інформації. Це послідовність викладу, тематично-рематична форма, логіка. Когнітивна прозорість – основа, що мінімізує когнітивні витрати. Напр., порушена логіка: *Після завершення перевірки вимкніть систему перед початком діагностики* (правильно: *Спочатку вимкніть систему. Потім виконайте діагностику*), неясний зміст: *Температура зростає, і оператор має перевірити систему охолодження* (правильно: *Температура зростає. Перевірте систему охолодження*).

Метатекстуальна стратегія ґрунтована на навігації, акценті на важливості, послідовності. Використання індикаторів дає адресатові змогу швидко визначати ключові аспекти, що оптимізує увагу (напр., акції: *Система перевантажена. Зменште навантаження*; *Перед входом у приміщення перевірте рівень газу* варто замінити на більш коректні: *Система перевантажена,* ***тому*** *зменште навантаження*; ***Увага****! Перед входом у приміщення перевірте рівень газу*).

Стратегія редукції інформації – це сегментація повідомлення на смислові блоки, виділення ключових дій та усунення другорядних елементів. Поділ інформації на послідовні кроки забезпечує поетапну обробку, і так формується компактна й функційно релевантна когнітивна конструкція (напр., інформаційна надлишковість: *У разі виник-*

нення ситуації, яка може свідчити про потенційні проблеми в роботі системи, треба здійснити перевірку її основних параметрів, правильно: *Якщо є проблема – перевірте систему*).

Отже, когнітивне навантаження є важливим чинником ефективності комунікації в умовах підвищеного ризику, адже воно впливає на швидкість, точність, повноту обробки інформації. Психолінгвістичний аналіз засвідчує, що мовна організація акції виступає ключовим засобом регуляції мисленнєвих процесів людини, здатним як підвищувати, так і знижувати когнітивні ресурси. Створити надійні умови для продуктивної комунікації в екстремальних умовах можуть мовні стратегії, спрямовані на спрощення, однозначність, структурну прозорість, метатекстуальну організацію та редукцію інформації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жук Н. Психолого-комунікативні конструкти поведінки патрульного поліцейського в професійній діяльності. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). С. 46–53.
2. Кришталь Т., Ненько Ю., Шевченко О. Особливості підготовки фахівців екстрених служб до професійної комунікації під час надзвичайної ситуації. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*). 2023. № 10 (28). С. 328–340.
3. Ненько Ю. Педагогічні умови забезпечення ефективності професійно орієнтованої комунікативної підготовки майбутніх офіцерів служби цивільного захисту. *Освітній простір України*. 2017. № 11. С. 87–93.
4. Нога В. Психологічний аналіз комунікативної компетентності суб'єктів військового управління. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 3. (Психологічні науки). URL: https://surl.li/twiwjk.

Тетяна Благова, Олександр Жиров

ОПТИМІЗАЦІЯ РОБОТИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО ГУРТКА В КРИЗОВИХ УМОВАХ: ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ ВОЄННОГО ЧАСУ ЧЕРЕЗ МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ

Сучасна мистецька освіта в Україні опинилась у принципово новій ситуації під впливом двох форс-мажорних обставин: пандемії COVID-19, яка у 2020 р. охопила дистанційним навчанням понад 1,5 млрд здобувачів освіти у 190 країнах, та повномасштабного вторгнення рф в Україну (лютий 2022 р.). Останнє поставило перед вітчизняними педагогами завдання, що не мають аналогів у міжнародній

практиці: підтримання безперервності освітнього процесу в умовах безпекових загроз, масового переміщення населення та гострого психоемоційного стану учасників. Танцювальний гурток є особливо вразливою формою позашкільної діяльності, оскільки хореографічне мистецтво органічно пов'язане зі спільним фізичним простором, тактильним контактом та ансамблевою взаємодією. Водночас верифікованих методичних моделей для роботи гуртка в нових форматах вітчизняна педагогіка практично не має – наявні дослідження охоплюють або вищу хореографічну освіту, або загальні питання дистанційного навчання, або суміжні тілесно орієнтовані дисципліни. Ці прогалини визначають актуальність пропонованого дослідження.

Концепцію цифрової гуманістичної педагогіки відкритої освіти обґрунтували В. Биков, М. Лещенко, Л. Тимчук [2], довівши, що навчальна діяльність в умовах цифрових трансформацій відбувається на перетині реального і віртуального просторів. Питання цифровізації мистецької освіти досліджували S. Hennessy, M. London, K. Koutedakis, A. Wyon. Різноаспектну педагогічну роботу з хореографічним колективом у різних форматах досліджено у працях Т. Благової, К. Булаги, Н. Добролюбової, О. Мартиненко, Ю. Ростовської. Досвід позашкілля у дистанційному форматі узагальнили Л. Ворона, А. Корнієнко, Р. Маховикова. Проте аналіз указаних джерел засвідчує дослідницьку прогалину: жодне з існуючих досліджень не розглядає комплексно хореографічний гурток з урахуванням специфіки позашкільної форми, контексту воєнного стану та потенціалу міждисциплінарного трансферу.

Метою публікації є виявлення актуальних викликів дистанційного та змішаного форматів методики роботи у хореографічному колективі, порівняльний аналіз адаптаційних практик гуртків різних мистецьких спрямувань і систематизація науково обґрунтованих методичних міждисциплінарних підходів роботи хореографічного гуртка.

Ефективна організація нових форматів потребує концептуального розмежування між «аварійним дистанційним навчанням» і повноцінним змішаним навчанням як свідомо спроєктованою педагогічною системою. У першому випадку педагог переносить в онлайн очну модель, жертвуючи перевагами обох форматів; у другому – проєктує кожен компонент відповідно до його унікального дидактичного призначення. Аналіз практики хореографічного навчання в умовах закладів загальної середньої та позашкільної освіти виявив чотири ключові виклики. По-перше, це відсутність кінестетичного зворотного зв'язку: в онлайн-

форматі зникає можливість тактильної корекції постави та м'язового відчуття правильного положення – аспект фундаментальний із погляду теорії втіленого пізнання. По-друге, це технічні бар'єри: обмежений домашній простір, проблеми з аудіообладнанням, затримки сигналу, що унеможливлюють синхронне групове виконання. По-третє, це мотиваційні труднощі: добровільний характер гуртка робить його стійкість критично залежною від групової динаміки [6, с. 293]. По-четверте, психоемоційний вимір воєнного стану: стрес, тривожність, вимушені переміщення, регулярні перебої занять через повітряні тривоги.

Водночас нові формати відкрили реальні здобутки: учасники з різних міст і країн отримали можливість продовжувати спільні заняття, а регулярні онлайн-зустрічі стали для дітей у вимушеній еміграції засобом збереження культурної ідентичності. Відеозапис власного виконання виявив новий методичний ресурс – рефлексивний самоаналіз, недоступний в очному форматі; відбулась стрімка цифровізація педагогічного корпусу.

На основі порівняльного аналізу практик театральних, музичних і спортивно-масових гуртків виявлено та обґрунтовано дев'ять міждисциплінарних підходів.

1. «Сторітелінг-хореографія» (театральна педагогіка [11]): на початку онлайн-блоку учасники розміщують на спільній дошці 2–3 ілюстрації, що передають настрій танцю, а педагог пов'язує образи з хореографічним текстом. Компенсує відсутність тактильного контакту через активізацію емоційного залучення; в умовах воєнного стану набуває терапевтичного виміру.

2. «Перевернуте репетирування» (flipped rehearsal, за L.Hentschke [9]): педагог заздалегідь записує навчальний ролик (5–7 хв.) із поясненням нових рухів у дзеркальному відображенні; синхронне заняття присвячується корекції та образній роботі. Вирішує проблему браку часу на введення нового матеріалу онлайн і розвиває самостійність учнів.

3. Гейміфікація (спортивно-масова педагогіка [10, с. 14–28]): щотижневі «танцювальні виклики» – учасники відпрацьовують елемент і надсилають відеозвіт у закриту групу; система командного змагання зміцнює колективну ідентичність у дистанційному форматі. Наприклад, О. Баштовенко та А. Рубан [1, с. 25–33] встановили, що поєднання індивідуальних відеозавдань з командними онлайн-викликами суттєво стимулює регулярність самостійних занять порівняно з традиційними домашніми завданнями.

4. «Split-screen» ансамбль (досвід музичних і театральних гуртків): кожен учасник записує свою партію вдома під спільний аудіотрек, після чого записи монтуються в єдиний відеокадр. Технічне обмеження перетворюється на творчу можливість і новий формат ансамблевої взаємодії.

5. Цифрове портфоліо виконавця: щомісяця кожен учасник завантажує короткий відеозапис (30–60 сек.) опорного елемента. Порівняння відео «до» та «після» стає інструментом самооцінки; педагог ставить рефлексивні запитання, а не оцінює балами [4, с. 37–42].

6. Трансформація ролі педагога: від хореографа-коректора до фасилітатора-тьютора [8, с. 57–61]. В асинхронному компоненті педагог – «автор відеоконтенту»; в синхронному онлайн – «фасилітатор рефлексії»; в очному – «хореограф-практик». Тричастинна рольова структура унеможливлює «аварійне» копіювання очного заняття в онлайн.

7. Дев'ятивимірна система підтримки (за Р. Маховиковою [7, с. 194–200]): методичний відгук на дев'ять вимірів (психофізіологічний, адаптаційний, мотиваційний, матеріально-технічний, педагогічний, етичний, здоров'язбережувальний, безпековий, комунікативний), зокрема рухова розминка як психологічне налаштування, асинхронні завдання на випадок відключень, «план Б» на час тривог.

8. Технологія «ситуації успіху» (за К. Булагою [3]) адаптована для онлайн: «момент визнання» кожного учасника на початку заняття, «виклик тижня» як публічна демонстрація прогресу, «цифрова зірка» у чаті. Ситуація успіху у цифровому середовищі є не менш реальною — вона потребує свідомого педагогічного проєктування.

9. Мікронавчання та AI-асистовані підказки (за М. Козир [5, с. 67–68]): серія 3–5-хвилинних «хореографічних мікрокапсул» замість 30-хвилинного відео, кожна зосереджена на одному русі чи образній ідеї. Формат легко виконати між тривогами, природно інтегрується в принцип кайдзен.

Реалізація комплексної моделі формує в учасників чотирикомпонентну структуру художньо-хореографічних орієнтацій: виконавсько-технічний компонент (рухові навички через асинхронне відпрацювання та очну корекцію); художньо-образний компонент (образне осмислення руху через «сторітелінг-хореографію»); рефлексивно-аналітичний компонент (самооцінка через власні відеозаписи – специфічний здобуток цифрового формату); ідентифікаційно-культурний компонент (приналежність до мистецької традиції і колективу, особливо значущий для учасників у вимушеному переміщенні).

Підсумовуючи, зазначимо, що дистанційний і змішаний формати роботи танцювального гуртка постають як самостійна педагогічна реальність, що потребує осмисленого методичного забезпечення. Чотири ключові виклики – відсутність кінестетичного зворотного зв'язку, технічні бар'єри, мотиваційні проблеми та психоемоційні наслідки воєнного стану – не можуть бути подолані простим перенесенням очних методик в онлайн. Порівняльний аналіз практик суміжних гуртків виявив значний трансферний потенціал їхніх підходів для хореографічної педагогіки. Дев'ять міждисциплінарних підходів дозволяють подолати ключові обмеження дистанційного формату, зберігаючи змістовне ядро хореографічної освіти. Перспективи пов'язані з емпіричною верифікацією запропонованої моделі, розробленням диференційованих підходів для різних вікових груп та дослідженням довготривалого впливу змішаного навчання на рівень хореографічної підготовки і психологічне благополуччя учасників в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баштовенко О. А., Рубан А. Г. Використання сучасних інформаційних технологій для організації дистанційного навчання у фізичній культурі і спорті. Науковий вісник ІДГУ. 2023. Вип. 62. С. 25–33. DOI: https://doi.org/10.31909/26168812.2023-(62)-3
2. Биков В. Ю., Лещенко М. П., Тимчук Л. І. Цифрова гуманістична педагогіка: навч. посіб. Полтава: Астрая, 2017. 181 с.
3. Булага К. М. Дидактичні умови організації навчальної діяльності вихованців дитячого хореографічного колективу: дис. … канд. пед. наук: 13.00.09. Полтава: ПНПУ, 2020. 344 с.
4. Данилюк Я. В. Дистанційна освіта домристів у сучасних умовах: виклики, досвід, рекомендації. Слобожанські мистецькі студії. 2025. Вип. 1 (07). С. 37–42. DOI: https://doi.org/10.32782/art/2025.1.7
5. Козир М. В. Цифрові інструменти для консультування в освіті дорослих: безпека та якість в умовах війни. Безпечне освітнє середовище: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В., 2025. С. 64–70.
6. Корнієнко А. Дистанційне навчання в закладах позашкільної освіти. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2020. Вип. 24 (1). С. 290–299.
7. Маховикова Р. М., Денисенко В. В. Особливості організації дистанційного навчання в початковій школі в умовах війни. SCIENTIA. The Hague, 2025. С. 194–200.
8. Самойленко І., Попадич О., Попадич Б. Змішане навчання: інноваційний підхід до освітнього процесу в умовах цифрової трансформації. Наукові праці МАУП. Педагогічні науки. 2024. Вип. 1 (60). С. 57–61.

9. Hentschke L. Music Education in a Changing Social Context. International Journal of Music Education. 2021. Vol. 39 (1). P. 3–18. DOI: https://doi.org/10.1177/0255761420984747
10. Kiili K., Ojansuu K., Lindstedt A., Ninaus M. Exploring the Educational Potential of a Game-Based Math Competition. International Journal of Game-Based Learning. 2018. Vol. 8 (2). P. 14–28.
11. Neelands J., Goode T. Structuring Drama Work. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2015. 232 p.

Оксана Гриджук, Єва Швиденко

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ПРИЧИНИ ФОРМУВАННЯ НЕОЛОГІЗМІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

Мова як найважливіший спосіб спілкування та вираження емоцій відіграє ключову роль у тих випадках, коли суспільство стикається з екстремальними обставинами і виникає нагальна потреба зрозуміти нову реальність й адаптуватися до неї. В умовах повномасштабної війни виклики українського суспільства спровокували до потреби використання різних механізмів захисту психіки, бо через критичні воєнні, політичні та інші фактори загострюють такі стани, як: зниження стресостійкості, почуття непевності в майбутньому, деструктивність та ін. Активні воєнні події викликають у пересічних людей різні емоційні реакції: схвалення, гніву, самозахисту тощо. Як наслідок, виникають нові найменування, що відображають реакції на події, процеси, виловлювання певних політичних діячів тощо. Неологізми воєнного часу допомагають людям не лише зрозуміти та зменшити психологічний тиск, а й адаптуватися до нової суворої реальності. Такі неологізми відображають не лише трагічні моменти, а й силу, гумор та національну стійкість українців. Нові слова, що виникають у відповідь на критичні зміни, стають способом адаптації до стресу та соціальної реальності, вони відображають колективний та індивідуальний досвід і, водночас, стають інструментом психологічного захисту. Наприклад, неологізми *привид Києва, Бандера-смузі, відірпенити, хаймарсити* та інші, є способом вираження емоцій та трансформації страху в контрольовані поняття в умовах воєнної реальності. Вони стають своєрідними символами, що допомагають зберегти бойовий дух і підтримувати єдність суспільства. Психоемоційна основа неологізмів полягає в тому, що вони виконують функцію психологічного захисту від травматичної реальності. Саме тому важливо про-

стежити й проаналізувати зв'язок механізмів захисту психіки з утвореними новими словами, що позначають сучасні актуальні реалії. У аналізі механізмів захисту ми беремо за основу методику Плутчика–Келлермана–Конте «Індекс життєвого стилю» («*Life Style Index*, LSI»). Автори виокремлюють такі базові механізми психологічного захисту як: витіснення, регресія, зміщення / заміщення, заперечення, проєкція, компенсація, сублімація, раціоналізація та інші [1].

Витіснення – це усвідомлене, мотивоване блокування внутрішніх потягів, самості, особистісних рис, психотравмуючих обставин чи небажаної інформації, які індивідуальність вважає непривабливими і тому витісняє зі свідомості. Прикладами активної роботи несвідомого рухового механізму в мовних новоутворах можуть бути: *бандеромобіль, бандера-смузі, арестовлення, шойгунити (шойгувати)* та ін.

Регресія – своєрідний захист на травмуючу ситуацію, коли людина використовує дитячі моделі поведінки чи повертається у часовий стан, коли їй було комфортно раніше. Т. Циганчук трактує регресію «як повернення на більш ранні стадії онтогенетичного розвитку – заміна та спрощення складних цілей на більш простіші і лінійні. У більшості досліджень механізм регресії корелює з імпульсивністю і слабкістю емоційно–вольового контролю» [2, с. 64]. Таку модель можемо прослідкувати у новоутворених словах: *відірпенити, відкобзонити, нагостомелити, заенлоїти, застінгерити, забайрактарити, задвохсотити, затрьохсотити, заджавелінити, макронити, валяти Шольца* та ін. У наведених прикладах проявляється спрощена форма висловлювання як елемент втечі в дитяче спілкування.

Зміщення / заміщення – вивільнення негативних емоцій не на безпосередньому об'єкті, недругові, ворогові, який викликає деструктивні емоції, а на тому, хто є або доступним, або слабшим чи менш небезпечним. У воєнних неологізмах це виявлено на таких прикладах: *гауляйтер, дебахнулько, металобрухт, бавовна, хлопок* та ін.

Дія механізму *заперечення* проявляється у ігноруванні чи максимальному зменшенні тих аспектів зовнішньої очевидної травмуючої реальності, які сама людина не приймає і не хоче визнавати. Це допомагає людині тимчасово уникнути усвідомлення небезпеки або болісних емоцій за допомогою всіх форм комічного відображення (сарказму, іронії, гумору) або метафори. У мовних новоутворах це можна продемонструвати у таких поняттях як *аналоговнєт, затри́дні, кадирити (=дон-донити), путлернет, чебурнет, кремлебот, чорнобаїти, е-могила, тристаграм* та інші. Наприклад, неологізм *затрідні* – це сарказм щодо

планів захоплення України за три дні, планів, які не були реалізовані. В усіх запропонованих поняттях ми можемо прослідкувати певне оптимістичне вивищенння української сторони і знецінення, мінімізація ваги ворога. Людина з таким механізмом відмовляється бачити силу ворога і таким чином знаходить сили боротися. Отже, заперечення – це відмова визнавати негативні аспекти реальності за допомогою сарказму чи іронії, що допомагає уникнути повного усвідомлення страху, стресу чи небезпеки загалом.

Проєкція – це механізм, який полягає в тому, що людина підсвідомо наділяє інших власними і позитивними, і негативними якостями, думками, почуттями. Зокрема, це перенесення власних страхів чи негативних емоцій на зовнішні об'єкти чи людей. Прикладами позитивних характеристик проекції в мовних символах є: *азовці, кіборги, зсуїст, зуїстка, кіберкозаки, кіберпартизани, Джонсонюк, джонсонюковати, заукраїнити, якти.* Негативний зріз цього механізму, тобто негативний вияв якостей в мовних символах, можна проілюструвати неологізмами *асвабадітєлі, орки, мордор, русо-нацист, росня, кацапня, москальня, уруси* та ін.

Неологізмом *макронити*, наприклад, висміюють пасивність політиків, розчарування українців певною політичною фігурою. Неологізм *орк* сприймається як проекція негативних емоцій на агресора, який не може поводитися по-людськи.

Компенсація є одним із найпозитивних механізмів захисту, який допомагає людині відновити внутрішню рівновагу, коли вона відчуває себе безпорадною. У його освові є позитивне переосмислення. В українському просторі в умовах війни неологізми *азовці, кіборги* (героїчний образ військового, що компенсує відчуття безпорадності перед ворогом) посилюють почуття гордості за українських солдатів та надію на перемогу. Неологізм *кімити* став проявом оптимізму навіть у найважчі часи. Неологізм *бандеромобіль* символізує винахідливість народу та силу Збройних Сил України, нівелюючи відчуття загрози, створюючи позитивний героїчний образ.

Механізм сублімації проявляється через трансформування агресії чи тривоги у креативні чи соціально прийнятні форми, наприклад: гумор чи сарказм. Так, неологізми *байрактарити, джавелинити* – це свідоме перетворення реальних військових операцій на щось менш загрозливе. Іншим прикладом є неологізм *україніти*, це своєрідна, проте жорстка відповідь на агресію через позитивне переосмислення дій українців. Використання таких неологізмів демонструє трансфор-

мацію негативних або неприйнятних імпульсів у соціально прийнятну поведінку.

Раціоналізація – це спроба усвідомити події, які важко сприйняти, через раціональне пояснення, щоб зменшити емоційну напругу, це засіб розумового виправдання, псевдологічного пояснення мотивів власних дій та поведінки інших. При цьому, «об'єкт, який слугує тригером описується як менш цінний для особистості» [2, с. 64]. У воєнних неологізмах це яскраво продемонстровано у таких поняттях як: *натівець, диванні війська* та ін. Наприклад. неологізм *путінізм* пояснює ідеологію агресора, що полегшує українцям сприйняття ворога; неологізм *путіернет* – це гумористична назва російського Інтернету, яка знецінює його вплив і таким чином зменшує страх українців перед інформаційними маніпуляціями агресора.

Загалом неологізми, що виникли в Україні під час війни, є не лише відображенням нових реалій, але й потужним інструментом психоемоційного захисту особистості. Неологізми воєнного часу допомагають знизити рівень психологічного стресу, переосмислити травматичні події, підтримати загальний дух опору, сформувати нові форми соціальної взаємодії. Використання військових неологізмів – це своєрідна відповідь на стрес, пов'язаний з війною, адаптація до умов кризового стану. Завдяки механізму психологічного захисту люди трансформують страх, гнів та безпорадність на прийнятні й до певної міри креативні форми вираження. Військові неологізми через гумор, іронію, сарказм допомагають людям знизити рівень тривоги, відчуття небезпеки та невизначеності, забезпечуючи таким чином відчуття контролю над реальністю та віри у перемогу. Окрім зниження індивідуального стресу, такі неологізми виконують важливу соціальну функцію: зміцнюють колективну ідентичність та сприяють відчуттю єдності. Через їх використання люди об'єднуються навколо спільних цінностей і цілей, демонструючи непереможність українського народу. Таким чином, нові лексичні одиниці стають не лише мовними символами, а й культурними символами опору, надії та боротьби.

Узагальнюючи, можемо констатувати, що дослідження психоемоційних причин формування неологізмів воєнного часу допомагає глибше зрозуміти процес колективної психології під час війни, такий аналіз також сприяє розумінню того, як мова адаптується під впливом екстремальної ситуації і те, що мова може стати інструментом виживання, психологічного захисту, а отже, і психологічної стабільності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте. Методика «Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)». Тест для діагностики механізмів психологічного захисту. URL: https://psycabi.net/testy/310-oprosnik-plutchika-kellermana-konte-metodika-indeks-zhiznennogo-stilya-life-style-index-lsi-test-dlya-diagnostiki-mekhanizmov-psikhologicheskoj-zashchity
2. Циганчук Т. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. *Педагогічний процес: теорія і практика.* Серія: Психологія. 2018. № 3 (62). С. 63–67. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24775/1/T_Tsyhanchuk_PPTiP_3_ILPP.pdf

Мирослав Коваль, Мирослава Кусій

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ РУЙНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна фундаментально змінила життя українців, перевівши його в режим «виживання» та постійної адаптації. Понад третина громадян змінили місце проживання, мільйони пережили розлуку з рідними. Люди стали аскетичнішими, об'єдналися проти ворога та усвідомили вищу цінність життя.

Основні зміни в житті українців:

1. Масштабна міграція: понад третина населення покинули свої домівки, 82% з яких мігрували в межах країни.
2. Зміна споживчих звичок: більшість громадян стали більш ощадливими, ретельно плануючи витрати.
3. Психологічний стрес: тривалий стрес, хронічна втома, безсоння та постійна тривога стали нормою, особливо для старшого покоління, яке важче адаптується.
4. Безпекові зміни: логіка безпеки змінилася, повсякденним явищем стали укриття та сирени, а частина населення живе в режимі «виживання».

Війна сформувала нову національну ідентичність, посилила почуття єдності та аскетизм — люди чіткіше почали розставляти пріоритети, фокусуючись на важливому.

Війна завдала катастрофічного удару по українській освіті, що проявляється як у фізичному руйнуванні інфраструктури, так і в глибоких «освітніх втратах» — прогалинах у знаннях через неможливість повноцінного навчання. Кожен шостий заклад освіти в Україні постраждав від російської агресії.

Ключові аспекти руйнування освітньої сфери:

1. Масштаби руйнувань: станом на березень 2026 року 4505 закладів освіти пошкоджено, а 412 зруйновано повністю. Найбільше постраждали школи (2046 об'єктів) та дитячі садки (1506 об'єктів). Прямі збитки інфраструктурі оцінюються у 13,4 мільярда доларів.
2. Освітні втрати: через постійні перерви на повітряні тривоги, відключення світла та перехід на дистанційне навчання знання учнів погіршилися. Згідно з дослідженням PISA-2022, відставання українських школярів з читання становить майже два роки навчання.
3. Бар'єри в навчанні: близько 4,6 мільйона дітей зустрічаються з перешкодами в доступі до освіти. Майже 1 мільйон учнів змушені навчатися виключно онлайн через відсутність укриттів або ведення бойових дій поблизу.
4. Психологічний стан: 80% вчителів повідомляють про хронічний стрес та тривожність. У дітей спостерігається зниження мотивації, погіршення когнітивних процесів та прояви посттравматичного синдрому.
5. Дефіцит кадрів та міграція: тисячі вчителів були змушені змінити місце проживання або виїхати за кордон, що створило гостру нестачу педагогічних кадрів у багатьох громадах.

Окремим, надзвичайно болісним аспектом є ситуація на тимчасово окупованих територіях (ТОТ). Освіта на цих територіях перетворюється на зброю масового ураження свідомості. Серед основних проблем виділимо наступні аспекти:

1. Ідеологічна асиміляція: На ТОТ відбувається системне винищення української ідентичності. Українські підручники спалюються або викидаються, мова витісняється, а дітям нав’язуються викривлені історичні наративи та мілітаристська пропаганда країни-агресора.
2. Виклик майбутньої реінтеграції: Після звільнення територій держава зіштовхнеться із безпрецедентним викликом — як надолужувати академічні прогалини дітей, які перебували в ізоляції від української програми, та як проводити їхню психологічну й громадянську реабілітацію.

Отже, руйнування освітньої сфери — це величезна загроза, плоди якої Україна буде пожинати через 10–15 років у вигляді дефіциту фахівців багатьох спеціальностей: інженерів, лікарів, управлінців, науковців та ін.

Війну за майбутнє неможливо виграти лише на полі бою, якщо паралельно буде програно битву за освіту нового покоління. Саме тому вже зараз, не чекаючи завершення бойових дій, стратегічним пріоритетом має стати створення гнучких освітніх моделей, цифровізація навчання, розгортання масштабних програм психологічної підтримки та розробка планів модернізації освітнього простору. Відбудова України повинна починатися від шкільної парти до університетської аудиторії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Оцінка збитків та потреб української системи освіти внаслідок збройної агресії РФ: Звіт Світового банку, ЮНЕСКО та Міністерства освіти і науки України. Київ, 2024. 84 с.
2. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану. Навчальний посібник / за заг. ред. М. Коваля, С. Крука. Львів, 2023. 305 с.
3. Вплив війни на ментальне здоров'я дітей та підлітків в Україні: аналітична доповідь / ЮНІСЕФ Україна. Київ, 2023. 45 с.

Андрій Литвин, Лариса Руденко

ПРОБЛЕМА ЛІДЕРСТВА ФАХІВЦІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ В ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Повномасштабне вторгнення рф на територію України спричинило посилення різноманітних загроз, значне ускладнення обов’язків і завдань, що постають перед ними. Це, закономірно, підвищило рівень відповідальності керівників підрозділів Оперативно-рятувальної служби. Відтак, ефективне лідерство є одним із найважливіших чинників їхньої успішної роботи [2]. Зважаючи на це, розглядаємо лідерство як впливовий механізм, що поширюється на діяльність служби цивільного захисту в цілому. Ефективні лідери в органах і підрозділах Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНС) України мають забезпечити успішне колективне запобігання надзвичайним ситуаціям, ліквідацію їх наслідків і швидке надання допомоги постраждалим.

Зважаючи на це, потребує більш ретельного дослідження проблема лідерства в контексті професійної діяльності фахівців цивільного захисту, вивчення останніх розробок, здійснених у цьому напрямі зарубіжними, передусім американськими вченими (М. Буттеншон, Т. Грейді, Л. Іраваті, К. Купієць, Р. Максфілд, Е. Рассел, С. Тай, М. Тільш, К. Хсіе, Н. Шульте та ін.). Дослідники наголошують, що лідерство в оперативно-рятувальних підрозділах відіграє одну з домі-

нантних ролей у забезпеченні їх успішного функціонування [3]. Адже коли рятувальники опиняються в екстремальних ситуаціях, ускладнених різними обставинами, особовий склад передусім звертається до лідерів, які несуть відповідальність за наслідки роботи підрозділів з ліквідації надзвичайних ситуацій. При цьому успіх цієї діяльності пов'язують передусім з вірою лідерів у власну здатність щодо виконання потрібних дій для досягнення бажаних результатів [1].

Американські дослідники акцентують на тому, що успішний лідер – це людина, яка свідомо забезпечує передусім задоволення потреб інших, а вже потім – своїх власних. Е. Рассел назвав це «лідерство-служіння», оскільки воно спрямоване на задоволення різноманітних нагальних потреб підлеглих для забезпечення поступу всієї організації. У сфері реагування на всі надзвичайні події та небезпеки лідерство-служіння є оптимальним, проте потрібно враховувати, як особовий склад оперативно-рятувальних підрозділів інтерпретує ролі та обов'язки лідерів [7]. Одним із ключових завдань лідерів у службах цивільного захисту є ефективне управління в умовах ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Водночас практика переконує, що лідерство керівників пожежно-рятувальних та інших підрозділів Оперативно-рятувальної служби не обмежується управлінням на місці події, а й передбачає важливу роботу до та, особливо, після інцидентів [6], пов'язану з підготовкою заходів щодо пом'якшення та усунення наслідків надзвичайної ситуації та плануванням подальших дій.

Автори дослідження лідерства у службах екстреної допомоги [6] визначили три ключові аспекти успішного лідерства у цій сфері, які стосуються: високого рівня самоусвідомлення легітимності лідера (зумовленої досвідом, освітою, увагою до деталей та усвідомленням впливу, а не позиціонуванням влади), його саморегуляції на основі етичних норм і цінностей (лідери не лише вказують, що потрібно робити, а й роз'яснюють, як можна це зробити ефективно) та здатності впливати на інших через розвинений емоційний інтелект.

Методологічне підґрунтя наукових досліджень проблеми лідерства у сфері цивільної безпеки становлять передусім андрагогічні теорії. У фокусі уваги перебувають теорії навчання дорослих М. Ноулза [5.], а також теорії самоефективності та соціально-когнітивній теорії А. Бандури [1]. Незважаючи на тісний взаємозв'язок, вони відрізняються, оскільки теорія самоефективності розглядає сприймання людиною своїх здібностей та їх зв'язку з власними діями і результатами діяльності; соціально-когнітивна теорія зосереджена на навчанні до-

рослих через спостереження за іншими; а теорія навчання дорослих пов’язана із дидактичними засобами андрагогіки.

Так, самоефективність лідерства – соціальний та організаційний конструкт, який розглядають у зв’язку з необхідними лідерськими якостями, їх розвитком, індивідуальною та груповою ефективністю. Вона сприяє не лише успішній поточній організаційній, соціальній та індивідуальній діяльності, а й суттєво впливає на розвиток майбутніх ініціатив, досліджень та становлення нових поколінь лідерів [4., с. 54–55]. Для найбільшої продуктивності професійної діяльності фахівцям цивільного захисту має бути властивий високий рівень самоефективності, впевненості та віри у власні можливості, що забезпечується професійними знаннями та/або досвідом.

У наукових розвідках також зазначається, що самоефективності лідерства сприяють елементи екзистенційного розвитку та освіта, причому акцентується, що саме навчання забезпечує більшість елементів для бажаного лідерства. Під час навчально-пізнавальної діяльності у здобувачів освіти формуються свідомі когнітивні зв’язки, засновані на досвіді, які підтримують лідерські рішення в нестандартних ситуаціях; розвивається здатність діяти на основі природної інтуїції. Науковці обґрунтовують три джерела досвіду, пов’язані з освітою та професійною діяльністю фахівців цивільного захисту, які сприяють розвитку лідерства [4, с. 55]: формальні програми розвитку лідерства та ефективності, які опановуються шляхом неформальної освіти; виклики на роботі, пов’язані з проблемними ситуаціями, посадовими обов’язками, коли лідери можуть скористатися екзистенційним досвідом навчання через подолання перешкод у реальних виробничих ситуаціях; супервізія розвитку лідерських якостей, що передбачає коучинг і рольове моделювання від супервізора під час повсякденного виконання професійної діяльності. Як показує практика, для майбутніх лідерів дуже важливою є наявність наставників, з яких вони можуть брати приклад.

Узагальнюючи, зазначимо, що дослідники проблем лідерства у службах порятунку США переконані, що справжній лідер має бути здатним передусім чітко ставити цілі, скеровувати, мотивувати й заохочувати особовий склад для досягнення максимальної ефективності під час виконання професійних функцій в ризиконебезпечих умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bandura A. Self- efficacy. The Corsini Encyclopedia of Psychology. 2010. P. 1–3.

2. Buttenschon M. Reflective insights from today's fire service leaders: a narrative inquiry to inform the next generation's leadership development: a thesis ... doctor of education / Northeastern University. Boston, 2016. 210 p.
3 Fiaz M., Su Q., Saqib A. Leadership styles and employees' motivation: Perspective from an emerging economy. *The Journal of Developing Areas*. 2017. No. 51 (4). P. 143–156.
4. Grady T. J. The effect of satisfying the requirements for fire officer school on leadership self-efficacy among fire service officers: a quasi-experimental, none-quivalent control groups study: a dissertation ... doctor of philosophy / Liberty University. Lynchburg, 2023. 142 p.
5. Knowles M. S., Holton E. F., Swanson R. A. The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development (6th ed.). Amsterdam Boston: Elsevier. 2015. 378 p.
6. Maxfield R. J., Russell E. J. Emergency services leadership: The lived experience. *Journal of Homeland Security Education.* 2017. No. 6. P. 1–13.
7. Russell E. J. Servant leadership's cycle of benefit. *Servant Leadership: Theory & Practice.* 2016. No. 3 (1). P. 52–68.

Роман Попелюшко, Неля Бігун, Валерія Жуковська

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПРАЦІВНИКІВ ЛОГІСТИЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ КРИЗИ

У період тривалих кризових явищ професійна діяльність дедалі частіше супроводжується хронічним стресом, емоційним виснаженням і зниженням психологічних ресурсів. Особливо це характерно для логістичної сфери, де працівники функціонують у режимі постійної невизначеності, високої відповідальності та дефіциту часу. За таких умов актуалізується проблема не лише розвитку стресостійкості, а й попередження деструктивних способів подолання напруження, зокрема вживання алкоголю та психоактивних речовин [1]. Залежна поведінка дедалі частіше виступає як компенсаторний механізм, що підміняє ефективні стратегії адаптації.

Проблематика стресу та стресостійкості широко досліджується у межах психології, де акцент робиться на адаптаційних можливостях особистості. У свою чергу, феномен адиктивної поведінки розглядається в межах клінічної психології та адиктології як результат порушення механізмів саморегуляції. Сучасні дослідження доводять, що хронічний стрес виступає одним із ключових тригерів формування залежностей, особливо в умовах професійного перевантаження [3].

Попри це, комплексний аналіз взаємодії соціально-психологічних чинників, стресостійкості та ризику залежної поведінки у працівників логістичної галузі залишається фрагментарним.

Стресостійкість доцільно розглядати не лише як здатність витримувати навантаження, а як систему психологічних ресурсів, що забезпечує конструктивну переробку стресових впливів. У разі її недостатнього розвитку відбувається зміщення в бік неадаптивних стратегій, серед яких особливе місце займає хімічна регуляція емоційного стану.

Алкогольна та наркотична залежність у професійному середовищі часто формуються поступово, проходячи шлях від епізодичного вживання «для зняття напруги» до стійкої потреби в речовині як засобі регуляції психічного стану. На початкових етапах такі форми поведінки можуть суб'єктивно сприйматися як ефективні, оскільки дають швидкий ефект зниження тривоги. Однак у довгостроковій перспективі вони поглиблюють емоційне виснаження, знижують когнітивні функції та посилюють залежність від зовнішніх стимулів [3].

У контексті професійної діяльності працівників логістики важливим є те, що стрес має кумулятивний характер. Постійна напруга без можливості повноцінного відновлення створює умови для формування так званої «втечі від реальності» через психоактивні речовини. Таким чином, залежність виступає не причиною, а наслідком дефіциту адаптаційних ресурсів [4].

Серед індивідуальних чинників, що підвищують ризик адиктивної поведінки, варто виділити:

– низький рівень емоційної саморегуляції;

– схильність до уникнення проблем;

– недостатню сформованість конструктивних копінг-стратегій;

– високий рівень тривожності;

– емоційне вигорання [3].

У свою чергу, соціально-психологічне середовище може як посилювати, так і знижувати ці ризики. У колективах із толерантним ставленням до вживання алкоголю, низьким рівнем контролю та відсутністю підтримки формуються умови для нормалізації залежної поведінки. Натомість сприятливий психологічний клімат, підтримка з боку керівництва та відкрита комунікація виконують профілактичну функцію.

Важливим аспектом є також взаємозв'язок між професійним вигоранням і залежністю. Хронічне виснаження знижує здатність до самоконтролю та підвищує потребу в швидкому відновленні ресурсів,

що часто реалізується через вживання психоактивних речовин. Таким чином формується замкнене коло: стрес → виснаження → вживання → погіршення стану → ще більший стрес [2].

У контексті підвищення стресостійкості як фактору профілактики залежностей доцільно виділити такі напрями роботи:

– розвиток навичок емоційної саморегуляції;

– формування адаптивних копінг-стратегій;

– підвищення рівня усвідомленості та відповідальності за власний стан;

– створення підтримувального соціального середовища;

– впровадження корпоративних програм психопрофілактики [3].

Таким чином, боротьба із залежною поведінкою не може обмежуватися лише заборонами чи контролем. Вона має бути спрямована на зміцнення внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, що дозволяють ефективно протистояти стресу без залучення деструктивних механізмів.

Отже, алкогольну та наркотичну залежність у працівників логістичної сфери доцільно розглядати як один із проявів порушення процесів адаптації до хронічного стресу. Недостатній рівень стресостійкості сприяє формуванню неадаптивних стратегій подолання напруження, серед яких вживання психоактивних речовин займає значне місце.

Ефективна профілактика залежностей передбачає системний підхід, що поєднує розвиток особистісних ресурсів, оптимізацію соціально-психологічного клімату та впровадження програм підтримки працівників. Саме інтеграція цих напрямів дозволяє знизити ризик адиктивної поведінки та підвищити загальний рівень психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Загальна психологія: підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Т. 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2012. 200 с.
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
4. Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001. № 52. P. 397–422.

Ліна Перелигіна, Юлія Левченко

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Актуальність дослідження проблеми здоров'я особистості в сучасних умовах привертає увагу як науковців, так і практиків, що пов'язано з екстремальними ситуаціями, які виникають при військових подіях, в яких опинилась значна частина населення України. Військовий стан значно погіршує як фізичне, так і психічне здоров'я українців, що вимагає розробки методів корекції та лікування його значних порушень. Саме тому в Україні прийнято ряд важливих нормативних документів, таких як: Закон України 2801-XII «Основи законодавства України про охорону здоров'я»; Закон України 4223-IX «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні»; наказ Президента України від 25.05.2020 року № 195/2020 «Національна Стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі»; розпорядження Кабміну України від 27.12.2017 р. № 1018-р «Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року»; постанова Кабміну України від 7.05.2022 р. № 539 «Про утворення Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України»; наказ МОЗ України від 25.11.2024 № 1796 "Про затвердження Типового положення про Центр ментального (психічного) здоров'я у закладі охорони здоров'я" та інші [1].

Є низка нормативних документів, які стосуються психологічного забезпечення представників сектору безпеки України. Так, у Міністерстві внутрішніх справ України функціонують психологічні служби, які регламентовані наказами: наказ МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій»; наказ МВС України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських»; наказ МВС України від 15.05.2023 № 393 «Про затвердження Змін до Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України

та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських»; наказ МВС України від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України»; наказ МВС України від 09.03.2021 № 179 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України» [3; 4].

У Збройних силах України розроблені накази стосовно заходів психологічного відновлення та психологічної підтримки військовослужбовців: Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 04.12.2014 №317 «Про затвердження Положення про Психологічну службу Збройних Сил України»; наказ Міноборони України від 12.09.2022 № 272 «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту»; наказ Головнокомандувача ЗСУ від 18.09.2024 №431 «Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних силах України»; наказ Головнокомандувача ЗСУ від 28.07.2020 №99 «Про затвердження Положення про пункти психологічної допомоги у Збройних Силах України»; наказ Головнокомандувача ЗСУ від 22.08.2024 №378 «Про затвердження Порядку з організації та проведення заходів психологічного відновлення військовослужбовців Збройних сил України»; наказ Головнокомандувача ЗСУ від 01.08.2024 №349 «Про затвердження Порядку проведення психологічної підтримки військовослужбовців Збройних сил України»; наказ Головнокомандувача ЗСУ від 02.05.2024 №174 «Про затвердження Порядку надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних сил України» [5].

У зв'язку з воєнними діями в Україні посилено напрямок реабілітації постраждалого населення, створені реабілітаційні відділення та мультидисциплінарні реабілітаційні команди: Закон України 1053-IX «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я»; Постанова Кабміну України від 3.11.2021 №1268 «Питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я»; наказ МОЗ України від 13.12.2023 № 2118 «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню»; наказ МОЗ України від 16.11.2022 № 2083 «Про затвердження Порядку організації надання реабілітаційної допомоги на реабілітаційних маршрутах»; наказ МОЗ України від 15.04.2008 N 199 «Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу».

Особлива увага приділяється реабілітації військовослужбовців. Так, розроблена програма декомпресії після перебування в зоні бойових дій, впроваджуються методи реінтеграційних та постізоляційних заходів звільнених з полону, які регламентується наступними документами: наказ Міноборони України від 09.12.2015 № 702 «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах»; наказ Генерального штабу ЗСУ від 27.12.2018 №462 "Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України"; постанова Кабміну України від 15.03.2024 р. № 296 «Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення» [2; 6].

У Міністерстві внутрішніх справ України також посилюється складова, яка пов'язана з відновленням, реабілітацією та реадаптацією фахівців,які перебували у екстремальних умовах: наказ МВС України від 29.12.2010 N 644 «Про організацію медико-психологічної реабілітації в системі МВС України»; наказ МВС України від 18.06.2018 № 516 «Про організацію обов'язкового проходження медико-психологічної реабілітації військовослужбовців Національної гвардії України та поліцейських» (зі змінами, внесеними наказом МВС від 26.12.2018 № 1055); наказ МВС України від 30.08.2024 № 598 «Про затвердження Порядку здійснення реінтеграційних заходів та постізоляційного супроводу щодо звільнених оборонців України»

З метою соціальної підтримки працівників, які отримали поранення чи каліцтво, звільнені з полону або перебували у заручниках, сімей військовослужбовців, які зникли безвісті або загинули, створено служби супроводу, які займаються соціальним захистом. Супровідники допомагають постраждалим при комунікації з органами влади та із закладами охорони здоров'я і щодо тих, хто потребує протезування чи інвалідності; консультують щодо прав та пільг, надають допомогу при похованні. Діяльність служб супроводу відображена у наказі

МВС України від 11.11.2024 № 750 «Про затвердження Положення про служби супроводу військовослужбовців Державної прикордонної служби України, Національної гвардії України, осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, поліцейських та членів їх сімей».

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України 4223-IX «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text
2. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.12.2018 №462 "Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України". URL: https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/12/Nakaz-HSH-462-27.12.2018-Dekompresiia-Instruktsiia.pdf
3. Наказ МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text
4. Наказ МВС України від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text
5. Наказ Міноборони України від 12.09.2022 № 272 «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 15.03.2024 р. № 296 «Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/296-2024-%D0%BF#Text

Андрій Цюприк

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Сучасний етап розвитку українського суспільства супроводжується посиленням соціальних ризиків, поширенням кризових явищ та ускладненням психоемоційного стану різних категорій населення. За таких умов підготовка майбутніх соціальних працівників набуває особливого значення, оскільки професійна діяльність фахівця соціа-

льної сфери пов’язана з психосоціальною підтримкою людини, подоланням наслідків травматичного досвіду та сприянням соціальній адаптації особистості.

Наукові дослідження засвідчують, що професійна підготовка соціальних працівників потребує посилення психолого-педагогічного складника. У колективній монографії О. Купенко, А. Лебідь, Н. Світайло, А. Костенко та інших дослідників [1] розкрито гуманітарні засади соціальної стійкості людини в громаді та окреслено значення соціальної підтримки для вразливих категорій населення. І. Савельчук [3] обґрунтовує теоретико-методологічні засади професійної підготовки соціальних працівників в умовах інноваційного освітнього середовища. Проблему формування професійної компетентності майбутнього фахівця аналізують О. Потапчук та І. Луцик [2], акцентуючи увагу на педагогічних умовах розвитку професійних якостей здобувачів освіти.

Психолого-педагогічні компетентності соціального працівника доцільно розглядати як інтегроване особистісно-професійне утворення, що поєднує систему психологічних і педагогічних знань, професійних умінь, комунікативних навичок та гуманістичних цінностей. Такі компетентності забезпечують здатність фахівця ефективно взаємодіяти з клієнтом, здійснювати психологічну підтримку, організовувати педагогічний супровід та сприяти розвитку соціальної суб’єктності особистості.

Структура психолого-педагогічних компетентностей майбутнього соціального працівника охоплює кілька взаємопов’язаних компонентів. Когнітивний компонент передбачає знання психології особистості, соціальної психології, педагогічних концепцій виховання та розвитку людини. Операційно-діяльнісний компонент включає вміння здійснювати психологічну діагностику, консультування, медіацію, психосоціальну підтримку й організацію реабілітаційної роботи. Комунікативний компонент пов’язаний із формуванням навичок професійного спілкування, емпатійного слухання та конструктивного вирішення конфліктів. Рефлексивний компонент забезпечує здатність до самоаналізу професійної діяльності, самоконтролю й емоційної стійкості. Ціннісно-мотиваційний компонент ґрунтується на гуманістичній спрямованості, відповідальності, толерантності та повазі до людської гідності.

Необхідність формування психолого-педагогічних компетентностей у майбутніх соціальних працівників визначається специфікою їхньої професійної діяльності. Соціальний працівник взаємодіє з осо-

бами, які перебувають у складних життєвих обставинах, тому повинен володіти знаннями щодо психологічних механізмів поведінки людини в кризових ситуаціях. Ефективність соціальної допомоги значною мірою залежить від уміння фахівця підтримувати мотивацію клієнта, сприяти його соціальній адаптації та організовувати продуктивну міжособистісну взаємодію. В умовах воєнних викликів особливого значення набуває готовність соціального працівника до роботи з травматичним досвідом, психологічною реінтеграцією та наданням психосоціальної підтримки постраждалим.

Водночас недостатній рівень сформованості психолого-педагогічних компетентностей знижує результативність професійної діяльності соціального працівника. Формальний підхід до взаємодії з клієнтом, труднощі професійного спілкування та емоційне виснаження негативно впливають на якість соціальних послуг і можуть спричиняти професійне вигорання фахівця.

На нашу думку, формування психолого-педагогічних компетентностей майбутніх соціальних працівників повинно ґрунтуватися на інтеграції теоретичної підготовки із соціальною практикою, розвитку професійної рефлексії, удосконаленні комунікативної культури та посиленні гуманістичної спрямованості професійної освіти. Важливе значення має створення освітнього середовища, яке сприяє саморозвитку здобувача освіти, розвитку критичного мислення та професійної відповідальності.

Практика професійної підготовки майбутніх соціальних працівників засвідчує, що формування психолого-педагогічних компетентностей є найбільш результативним за умов поєднання аудиторного навчання із практико-орієнтованими формами професійної діяльності. Теоретичний матеріал набуває професійної цінності лише тоді, коли здобувач освіти має можливість застосувати його у змодельованих або реальних ситуаціях соціальної взаємодії.

Одним із ефективних засобів формування психолого-педагогічних компетентностей виступає використання ситуаційних кейсів, зміст яких відображає типові проблеми соціальної роботи. Зокрема, під час аналізу ситуації домашнього насильства студенти вчаться визначати психологічний стан постраждалої особи, добирати адекватні форми комунікації, здійснювати кризове консультування та планувати алгоритм міжвідомчої взаємодії із представниками соціальних служб, медичних установ і правоохоронних органів. Такі форми роботи сприя-

ють розвитку аналітичного мислення, професійної рефлексії та комунікативної культури майбутнього фахівця.

Важливе місце у структурі професійної підготовки посідають тренінгові технології. Під час проведення тренінгів з розвитку емпатії, навичок активного слухання та медіації студенти набувають досвіду конструктивної взаємодії з різними категоріями клієнтів. Наприклад, моделювання бесіди з внутрішньо переміщеною особою або з підлітком, який переживає кризу соціальної адаптації, формує здатність майбутнього соціального працівника підтримувати психологічно безпечний простір спілкування та враховувати емоційний стан співрозмовника.

Формуванню рефлексивного компонента психолого-педагогічних компетентностей сприяє ведення професійного щоденника практики. У процесі самоаналізу студенти оцінюють власні професійні дії, визначають труднощі комунікації, осмислюють причини конфліктних ситуацій та шляхи їх подолання. Така діяльність розвиває здатність до самоконтролю, професійного самовдосконалення та емоційної стійкості.

Ефективним напрямом професійної підготовки є також залучення студентів до волонтерської діяльності у центрах соціальної підтримки, благодійних організаціях та громадських ініціативах. Безпосередня участь у соціальних проєктах формує відповідальність, толерантність, уміння працювати в команді та здатність приймати професійні рішення в умовах непередбачуваних соціальних ситуацій. Саме практичний досвід дозволяє майбутньому соціальному працівникові усвідомити значення психолого-педагогічних компетентностей як основи ефективної професійної діяльності.

Отже, психолого-педагогічні компетентності становлять одну з ключових складових професійної підготовки майбутніх соціальних працівників. Їх формування забезпечує готовність фахівця до ефективної професійної взаємодії, психосоціальної підтримки населення та професійної самореалізації в умовах сучасних суспільних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуманітарні засади соціальної стійкості людини в громаді : колективна монографія / О. В. Купенко, А. Є. Лебідь, Н. Д. Світайло та ін. Суми: Мрія, 2023. 252 с.
2. Потапчук О. І., Луцик І. Б. Особливості професійної компетентності педагога як умова ефективності підготовки майбутніх фахівців професійної освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2020. Вип. 76. С. 126–129. DOI: 10.31392/NPU-nc.series5.2020.76.27.

3. Савельчук І. Б. Підготовка соціальних працівників до професійної діяльності в умовах інноваційного освітнього середовища університету: дис. … доктора пед. наук: 13.00.05. Київ, 2020. 472 с.

Ігор Ахмадєєв, Роман Береза

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОЇ ПЕДАГОГІКИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Еволюція військової педагогіки – це не просто історичний процес зміни змісту військової освіти. Це фундаментальна трансформація способів підготовки особового складу, що включає переосмислення ролі офіцера, методів формування його професійної компетентності, підходів до управління командою, а також формування психологічної стійкості. Сучасний офіцер повинен володіти не лише технічними та тактичними знаннями, а й бути управлінцем, педагогом, психологом, лідером, комунікатором, аналітиком. Його професійний рівень прямо залежить від того, наскільки глибоко засвоєні ним педагогічні принципи, уміння працювати з особовим складом, мотивувати, навчати, підтримувати та формувати готовність підлеглих до виконання бойових завдань.

Особливої актуальності тема набуває в Україні, яка вимушено адаптує свою систему військової освіти до екстремальних умов війни та водночас здійснює стратегічний рух у напрямку інтеграції до системи оборонних стандартів НАТО. Героїзм українських військовослужбовців, здатність підрозділів діяти злагоджено та ефективно, стійкість до стресу і моральних викликів продемонстрували, що якісна військова педагогіка є одним із ключових чинників підвищення живучості частин, ефективності бойового управління та успішного виконання завдань. Водночас війна висвітлила низку проблем: недостатню адаптованість навчальних програм до сучасних реалій, заформалізованість частини підготовки, відсутність системної роботи з формування внутрішньої мотивації та лідерських компетентностей, неповну інтеграцію бойового досвіду в освітній процес.

Еволюція військової педагогіки передбачає перехід від знаннєвої моделі навчання до моделі формування суб’єкта військової діяльності. Це означає, що офіцер повинен не лише знати накази, статути та тактичні процедури, а й уміти самостійно діяти у невизначених умовах, приймати нестандартні рішення, нести відповідальність за підлеглих, зберігати психологічну та моральну рівновагу під час бойових дій. Сучасні

збройні конфлікти дедалі частіше вимагають саме такої гнучкої поведінки, що неможливо сформувати виключно через тренування або механічне відтворення знань. Вона формується через сучасні педагогічні технології: суб'єктно-діяльнісний підхід, компетентнісну модель, тренінгові технології, симуляційне навчання, рефлексивні практики, проблемно-ситуаційне навчання та міждисциплінарні підходи.

Крім того, в умовах гібридної війни значно зросла роль інформаційно-психологічних впливів, що потребує спеціальної педагогічної підготовки офіцера. Він має вміти протидіяти ворожим інформаційним операціям, формувати стійкість своїх підлеглих до маніпуляцій, пропаганди та дезінформації. Це вимагає зміни акцентів у військовій педагогіці: вона повинна більше уваги приділяти медіаграмотності, критичному мисленню, умінню працювати з інформаційними потоками.

До початку бойових дій на території України військова освіта України пртрактовувалась як складна соціально-педагогічна система, яка була адекватною проголошеним реформам в Збройних Силах України, змінами в суспільстві, розвитком національної педагогічної школи. Події 2014 року – анексія Криму та початок російської агресії на сході України – стали точкою різкого прискорення еволюції військової педагогіки та військової освіти загалом. Практика бойових дій у зоні АТО/ООС показала, що наявні підходи до підготовки офіцерів і особового складу не повною мірою відповідають характеру сучасних конфліктів, специфіці гібридної війни, високій динаміці операцій, інформаційно-психологічному виміру протистояння.

Повномасштабне вторгнення росії в Україну у 2022 році стало безпрецедентним викликом для всієї системи оборони, включаючи військову освіту й військову педагогіку. Масштаб бойових дій, їхній тривалий характер, високий рівень руйнувань та людських втрат, активне використання високотехнологічної зброї й інформаційних операцій поставили перед військовими педагогами принципово нові завдання.

Суттєву роль у сучасному етапі відіграє осмислення військової педагогіки як компонента управління персоналом сил оборони. У недавніх дослідженнях наголошується, що військова педагогіка забезпечує не тільки навчання, а й формування стратегічно важливих якостей персоналу, що прямо впливають на ефективність бойового застосування військ [6].

Паралельно з трансформаціями в Україні важливо враховувати міжнародні тенденції розвитку військової педагогіки. Сучасні дослідження за кордоном розглядають military pedagogy як специфічну га-

лузь, що поєднує традиційні педагогічні закономірності з унікальними вимогами військового середовища. У праці Дж. Джухарі підкреслюється, що військова педагогіка має справу «з особливим контекстом, де навчання пов'язане із ризиком для життя, високою дисципліною та вимогою до лідерства» [4].

Значна увага приділяється зміні педагогічних підходів у військовій освіті провідних країн. Досвід Норвезького оборонного університетського коледжу свідчить про перехід від суто лекційних форм до проблемно-орієнтованого навчання, зокрема впровадження problem-based learning для формування у майбутніх офіцерів здатності критично мислити й діяти в складних ситуаціях [3].

У низці досліджень наголошується, що військове освітнє середовище повинно забезпечувати задоволення базових психологічних потреб курсантів – у компетентності, автономії й причетності, оскільки саме це підвищує їх внутрішню мотивацію до навчання та служби [5].

Ці міжнародні тенденції відображають загальну логіку еволюції військової педагогіки – від репродуктивних моделей навчання до конструктивістських, діяльнісних, суб'єктно орієнтованих підходів, де ключовою фігурою стає рефлексивний, відповідальний офіцер-лідер.

У працях із педагогіки військового спрямування наголошується, що військова педагогіка повинна:

- забезпечувати цілеспрямоване формування професійної суб'єктності офіцера;
- інтегрувати бойовий досвід у зміст навчання;
- поєднувати професійну, морально-етичну та психологічну компоненти підготовки;
- орієнтуватися на євроатлантичні стандарти, не втрачаючи національної специфіки [1; 2].

Таким чином, сучасний етап еволюції військової педагогіки в Україні характеризується: посиленням методологічного підґрунтя (суб'єктно-діяльнісний, компетентнісний, аксіологічний підходи); системною інтеграцією бойового досвіду в освітні програми; орієнтацією на розвиток офіцера як лідера й суб'єкта військової діяльності; активною рецепцією міжнародних тенденцій військово-педагогічної думки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Глушков А. В. Педагогіка (в тому числі військове навчання та виховання) : конспект лекцій. Одеса: ОДЕКУ, 2022. 112 с.

2. Капінус О. С. Методологія, теорія і методика формування професійної суб'єктності майбутніх офіцерів Збройних Сил України: монографія. Житомир: О. О. Євенок, 2020. 596 с.
3. Johansen R. B., Sookermany A. M., Isaksen G. Twisting the Pedagogy in Military Education: Experiences Drawn from a Problem-Based Teaching Approach at the Norwegian Defence University College. Military Education Revisited. 2021. P. 236–259.
4. Juhary J. Understanding Military Pedagogyю. Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2015. Vol. 186. P. 1255–1261.
5. Lepinoy A., Lo Bue S., Vanderlinde R. Basic needs satisfaction in a military learning environment: an exploratory study. Military Psychology. 2022. Vol. 34. No 1. P. 98–109.
6. Military pedagogy as a component of personnel management in the Defense Forces of Ukraine in the context of modern threats. Journal of Scientific Papers «Social Development and Security». 2023. Vol. 13. No 5.

Ірина Бабій

ДО ПРОБЛЕМИ ЕВФЕМІЗАЦІЇ МОВИ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ «СЛОВНИКА ВІЙНИ О. СЛИВИНСЬКОГО»)

За понад десять років війни чимало лінгвістів, соціолінгвістів оперують терміном мова війни – цілісний конструкт, який виникає в період війни, а далі зберігається в пам'яті народу та ретранслюється в різноманітних текстах доти, доки зберігається пам'ять про війну [2, с. 105]. Рупором мови війни є військові, цивільні громадяни, письменники, політики, журналісти, блогери, адже усе пережити потребує вербалізації, проживання у мові; саме через мову ми не лише усвідомлюємо, а й конструюємо нову реальність. Нині лінгвісти виокремлюють кілька напрямів досліджень мови війни, основними з яких є аналіз лінгвістичних маркерів агресивного дискурсу російських медіа, лінгвістичні засоби протидії інформаційним ворожим впливам, вивчення дискурсу гібридної війни в Україні на глобальному та локальному рівнях тощо. Це, своєю, чергою, актуалізує ще один лінгвістичний аспект вивчення мови війни – проблему евфемізації воєнних реалій, а саме вживання стилістично нейтральних слів або виразів замість синонімних конотативних. Прийом евфемізації дозволяє пом'якшити, замаскувати суть сказаного, допомагає створити позитивну атмосферу спілкування й уникнути комунікативних невдач й водночас маніпулювати адресатом. Евфемізми виконують низку функцій, з-поміж яких в контексті заявленої проблеми доцільно виокре-

мити вуалітивну (маскування, приховування неприємних, негативних чи небезпечних фактів, дійсності або понять) та дистортивну (навмисне викривлення справжньої сутності явища, предмета чи події).

Очевидно, що боротьба у цій війні триває не тільки на полі бою, але й інформаційному просторі й тема війни є дражливою для окремих сегментів реціпієнтів, відтак мовці змушені обирати між травматичною правдою та ввічливістю. Так, О. Татаренко слушно зазначає, що до початку російсько-української війни у медійному дискурсі евфемізували, як правило, грубу, лайливу лексику або некоректні вислови щодо расової, національної, гендерної приналежности, тоді як з 2014 року словозаміна трапляється на позначення політично небажаних номінацій [3, с. 152]. Оцінку подій в Україні з високих трибун озвучують не лише політики, експерти, офіційні медіа. Більшість подій миттєво потрапляли у стрічки соціальних мережах (фейсбук, інстаграм та ін.), зокрема, блогери, активісти та звичайні користувачі висвітлюють інформацію про російську агресію та документували звірства російських військових. Однак медійна політика згаданих соцмереж цензурує контент, оскільки сфокусована на творенні ідеального середовища, в якому немає конфліктів та воєн.

П. Будяк зазначає, що з початком повномасштабної війни суттєво розширився список виразів, які заборонено вживати у соцмережах. Meta видаляє дописи, що містять слова-тригери (кацапи, русня, русаки й інші), фото- та відеоматеріали, які демонструють звірства російських військових [1]. Натомість дописи, у яких вдаються до евфемізації подібного контенту, не блокують. Наприклад, «Наші домівки й міста зруйновні», замість «Наші домівки і міста спалила / зруйнувала росія»; «Внаслідок ракетної атаки загинула сім'я», замість «росія убила ракетами усю сім'ю»; «В Україні жити небезпечно», замість «росія прийшла на нашу територію, щоб знищити нас» тощо. Відтак маємо викривлення смислів у зображенні росіян та воєнних злочинів, що замулює реальні сенси. Так виникає певне «лицемірство» політичної та медійної риторики, що отримало назву «корупція мови».

Без сумніву, смислова репрезентація та розуміння російської агресії як з боку учасників збройного конфлікту та міжнародної спільноти за понад десять війни поступово змінювалася на користь правдивих номінацій. До прикладу, європейські політики в 2025–2026 рр. у своїх промовах значно менше вдаються до підміни понять. Однак найправдивіше звучить голос українців, які постраждали внаслідок російсько-української війни. Саме таким людям надає слово О. Сливинський у

своєму «Словнику війни», який не є словником в академічному сенсі. Це книжка, де в алфавітному порядку зібрані свідчення українців, які вимушено покинули свої домівки й вирушити в невідомість. Люди, які ділились пережитим, на відміну від соціальних мереж та медіадискурсу в цілому, не намагаються завуалювати сенси, вони називають усе своїми іменами, що дає правдиве розуміння дійсності. У цих словникових статтях війна кристалізується через предмети, почуття, домашніх тварин, просторові поняття.

Аналіз тексту «Словника війни» [4] дозволяє виокремити тематичні групи, до евфемізації яких найчастіше вдаються в публічному дискурсі:

1. Вороги: «*…російський танк дефілював повільно, як на параді, а довкола башти сиділи асвабадітєлі з автоматами… Я радо станцюю я їх могилах*» (с. 194).

2. Руйнування: «*Дім моїх батьків рознесло бомбою повністю*» (с. 50); «*Вікна заклеєні скотчем, щоб скло не розлетілось після вибуху*» (с.73); «*Поруч був дім, у який влучив снаряд. Всі вікна вибиті, вхід чимось завалений*» (с. 96).

3. Смерть та катування: «*…бабусі загинули від осколків, їх поховали на подвір'ї, викопавши яму під обстрілами*» (с. 22); «*кожна третя вагітність від початку війни завмерла*» (с. 29); «*Біль пахне кров'ю, потом, багатоденним немитим тілом*» (с. 25); «*Стаття – це некролог про 20-річного колегу Дмитра, закатованого в Бучі*» (с.185); «*Склад, де колись були книжки, став складом людських тіл*» (с. 173); «*Втік з полону. Окупанти його викрали, катували, вибили зуби*» (с. 74); «*Коли діставали тіла зі знищених машин, дуже часто неможливо було встановити хто це*» (с. 149); «*Ганнуся зупиняється біля фотографії розстріляної в Києві дівчинки*» (с.116).

4. Простір: «*Всі бачили фото кладовища розстріляних машин в Бучі*» (с. 149); «*…близько – це відстань до кожного влучання ворожих снарядів*» (с. 56); «*А сьогодні вони б'ють по краматорському вокзалу*» (с. 93); «*ці вулиці посічені блокпостами, наче комами*» (с. 42).

Отож, у смисловій репрезентації та розумінні російської агресії маємо різний підхід, що відображає мова війни: міжнародна спільнота, часто вдається до ефвемізації події, соціальні мережі спонукають користувачів уникати правдивих номінацій, пов'язаних з російсько-українською війною, що, своєю чергою, дозволяє успішно маніпулювати людьми, формувати нейтральне ставлення до подій, здобуваючи політичні дивіденди. Тоді як учасники війни, цивільне населення й зокрема співавтори аналізованого словника, не приховують страшні

реалії, не завуальовують пережите за допомогою словесної еквілібристики, а промовляють мовою війни, проживаючи у слові, рефлексуючи травматичні події.

ЛІТЕРАТУРА

1. Будяк П. Обмеження українського контенту у соцмережах: МЕТАморфози після російської агресії 2022. URL: https://cedem.org.ua/analytics/obmezhennya-u-sotsmerezhah/. Дата звернення 02.03.2026 р.
2. Данилейко О. В. Мова війни: визначення та перспективи досліджень в контексті гібридної війни. Закарпатські філологічні студії. 2023. Вип. 32. Т. 1. С. 101–107. URL: URL: https://zfs-journal.uzhnu.uz.ua/archive/32/part_1/20.pdf
3. Тараненко О. Долання евфемізації в «мові війни» українського медійного та політичного дискурсу. Вісник національного університету «Львівська Політехніка». Журналістика. 2017. Вип. 883. № 1. С. 148–153.
4. Словник війни / уклад. О. Сливинський. Харків: Віват, 2023. 224 с.

Леніяр Білялова, Анастасія Окаєвич

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Сучасна система підготовки майбутніх офіцерів, з огляду на особливості ведення російсько-української війни, передбачає не лише формування професійних компетентностей, а й розвиток здатності ефективно взаємодіяти з особовим складом в умовах впливу різних стрес-чинників, що створюють емоційне напруження. Досвід сучасних бойових дій свідчить про те, що офіцер повинен уміти швидко приймати рішення, контролювати власний психоемоційний стан та підтримувати психологічну стійкість підлеглих. Саме тому, проблема формування емоційного інтелекту майбутніх офіцерів набуває особливої актуальності та перебуває у спектрі нашого наукового пошуку.

У психолого-педагогічному дискурсі, трактування поняття «емоційного інтелекту» розглядається через:

– здатність до усвідомлення та розуміння емоцій на досягнення результатів у різних сферах професійної діяльності (Д. Ґоулман, П. Саловей) [2];
– сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища, а також сприяють побудові й розвитку міжособистісних відносин (Р. Барр-Он) [1];

– здатність, пов’язану з розумінням та управлінням емоційними виявами особистості (О. Лящ) [6].

Нам імпонує думка Д. Ґоулмана, який розглядає «емоційний інтелект» як «здатність усвідомлювати власні емоції, уміння керувати ними, спроможність мотивувати себе до діяльності, розпізнавати й розуміти емоції, які виникають в інших людей, проявляти емпатію та вміння підтримувати дружні стосунки з навколишніми» [3, с. 97]. З огляду на зазначене, можемо визначити, що рівень сформованості емоційного інтелекту офіцера безпосередньо впливає на стиль керівництва, ефективність комунікації, здатність діяти у кризових ситуаціях та підтримувати сприятливий морально-психологічний клімат у підрозділі.

Одним із найбільш ефективних шляхів формування емоційного інтелекту є впровадження сучасних педагогічних технологій у систему військової освіти. Особливе значення мають інтерактивні та практико-орієнтовані методи навчання. Зокрема, ефективними є тренінгові форми роботи, під час яких курсанти навчаються розпізнавати власні емоційні стани, аналізувати причини емоційної напруги та формувати навички саморегуляції [4; 5].

Важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють вправи на розвиток емпатії, активного слухання та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Також доцільним є використання кейс-методів, рольових ігор та ситуативних завдань, що моделюють майбутню професійну діяльність офіцера. Як засвідчують дослідження А. Чалого, участь у таких формах діяльності позитивно впливає на рівень емоційної саморегуляції та загальний психологічний клімат [7]. У процесі виконання таких завдань курсанти навчаються враховувати психологічний стан підлеглих, прогнозувати реакції особового складу та підтримувати ефективну комунікацію в умовах стресу.

Не менш важливими є технології рефлексивного навчання. Аналіз власного досвіду, самооцінювання та групові обговорення сприяють усвідомленню курсантами власних сильних і слабких сторін у сфері емоційної взаємодії. Шляхами реалізації виокремлюємо: щоденники емоцій, групові обговорення, методи зворотного зв’язку, під час застосування яких здобувачі освіти усвідомлюють взаємозв’язок між емоційними станами, поведінкою та результатами діяльності [5; 7]. Це дозволяє формувати навички самоконтролю, відповідального ставлення до власного психологічного стану та здатність до самовдосконалення.

Окрему увагу необхідно приділити технологіям командної взаємодії та групової роботи. Для військових колективів особливо важливи-

ми є згуртованість, взаємодовіра та взаємопідтримка, адже саме вони значною мірою впливають на ефективність виконання службово-бойових завдань. Робота в малих групах сприяє розвитку комунікативних навичок, відповідальності та здатності спільно долати труднощі.

Таким чином, педагогічні технології формування емоційного інтелекту майбутніх офіцерів мають бути спрямовані не лише на засвоєння теоретичних знань, а й на розвиток практичних навичок емоційної регуляції, емпатії, комунікації та психологічної стійкості. Використання інтерактивних методів навчання у системі військової освіти сприятиме підготовці майбутніх офіцерів, здатних ефективно діяти в умовах стресу, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати особовий склад у емоціогенних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bar-On R. Emotional intelligence and self-actualization. In Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry. Psychology Press: London, UK. 2001. P. 82–97.
2. Salovey P., Mayer J. D., Goldman S. L., Turvey C., Palfai T. P. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. 1995. P. 125–154.
3. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2020. 512 с.
4. Зарицька В. В. Розробка спеціального інструментарію розвитку емоційного інтелекту студентів у навчальному процесі. *Вісник Класичного приватного університету*. 2011. № 2 (40). С. 91–99.
5. Кірсанов І. Психолого-педагогічні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 1. С. 87–95.
6. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 1 (46). С. 210–216.
7. Чалий А. Вплив емоційного інтелекту на успішність та психоемоційний стан студентів. *Український журнал освітніх досліджень.* 2025. № 3 (12). С. 45–58.

Юрій Вінтюк

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ ТА СПІВПРАЦІ В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ ПРОСТОРІ: ЯК ПОРОЗУМІТИСЯ ВИКЛАДАЧАМ І СТУДЕНТАМ

Актуальність теми психологічної культури взаєморозуміння в університетському просторі зумовлена глибокою трансформацією вищої освіти, де суб’єкт-суб’єктна взаємодія між викладачем і студентом

стає фундаментом якісного освітнього процесу. В умовах цифровізації навчання та постійного психоемоційного напруження дефіцит конструктивної співпраці та зростання бар'єрів у комунікації можуть призводити до професійного вигорання педагогів і втрати навчальної мотивації у здобувачів. Саме тому розвиток психологічної культури як системи цінностей, емпатії та навичок безконфліктного спілкування є не лише інструментом гармонізації університетського середовища, а й необхідною умовою для формування професійної компетентності майбутніх фахівців у будь-якій галузі.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та розкритті психологічних змістів культури взаєморозуміння між викладачами та студентами, а також у визначенні ефективних стратегій побудови конструктивної співпраці в умовах сучасного університетського простору.

Стосовно висвітлення проблеми взаємодії у вищій школі, передусім варто відзначити наступне: у викладачів є те, чого ще немає у студентів – фундаментальні знання та дорогоцінний досвід помилок. У студентів є те, що викладачі нерідко починають забувати – сміливість мріяти та швидкість адаптації до змін. Відтак в університетських аудиторіях щодня зустрічаються два різні світи. І кожного дня ми маємо вибір: витратити цей час на оборону своїх барикад (позицій «я професор, я знаю краще» або «я студент, мені нудно»), або ж побудувати між ними міст довіри і конструктивного співробітництва.

Сьогодні йдеться не просто про освіту, а про психологічну культуру взаєморозуміння, яка перетворює навчальні аудиторії на простір для співпраці. У сучасному світі, де інформація оновлюється швидше, ніж друкуються підручники, ми маємо перейти до моделі взаємопідсилення, яка стає реальністю; кілька міркувань з цього приводу наведено у подальшому викладі.

1. Психологічні бар'єри та когнітивні упередження. Першим кроком до співпраці є усвідомлення того, що нам заважає. Відомий психолог К. Роджерс стверджував: «Найбільшою перешкодою для взаєморозуміння є наша природна схильність оцінювати та судити заяви іншої особи». В університеті це проявляється через кілька бар'єрів:

– викладачі часто підсвідомо вважають складні речі очевидними, сприймаючи труднощі студентів як лінощі;
– студенти часто сприймають будь-яку настанову як зазіхання на їхню свободу, спрацьовує психологічний захист;
– ми бачимо не людину, а «ярлик»: «консерватор» або «інфантильний зумер» тощо.

Психологічна культура починається з емпатії. Це вміння викладача згадати себе у 18 років, а для студента – здатність побачити у викладачеві живу особистість, а не просто «функцію», що контролює і ставить оцінки. Повага до права іншого думати інакше – це фундамент, без якого неможлива будь-яка конструктивна взаємодія.

2. Від ієрархії до партнерства: модель спільної дії. Традиційна «вертикальна» модель, де викладач є єдиним джерелом істини, відходить у минуле. Сучасна психологія освіти пропонує перехід до партнерства. Л. Виготський ввів поняття «зони найближчого розвитку», де навчання відбувається через соціальну взаємодію. Проте сьогодні ми йдемо далі – до концепції М. Мід про «префігуративну культуру», де в умовах швидких змін старші вчаться у молодших так само інтенсивно.

Це відкриває шлях до «зворотного наставництва», де студент приносить у навчальний простір нові цифрові інструменти, гнучкість та актуальні запити сьогодення; а викладач забезпечує методологічну глибину, критичне мислення та етичні орієнтири. Коли викладач стає фасилітатором, а студент – активним суб'єктом, зникає страх помилки; співпраця виникає там, де є спільна мета: не «здати іспит», а «створити нове знання».

3. Формування безпечного простору та спільних цінностей. Психологічна культура співпраці неможлива без відчуття безпеки, тому університет має стати місцем, де помилка сприймається як «точка росту», а не привід для покарання чи приниження.

Цікаво, що згідно з дослідженнями за методикою Ш. Шварца, базові цінності (справедливість, безпека, самореалізація) у різних поколінь в Україні збігаються на 80 %. Наші конфлікти – це лише конфлікти «форми» (як ми говоримо), а не «змісту» (чого ми прагнемо).

Особливо актуально це звучить сьогодні. Спільне подолання криз і викликів війни формує в університетах особливий тип резильєнтності (психологічної стійкості). Викладач стає емоційною опорою, а студент – джерелом енергії та віри у майбутнє. Як зазначав Е. Еріксон, покоління потребують одне одного для підтримання зв'язку часів. Лише діючи разом і спираючись на надбання поколінь, ми стаємо мудрішими і сильнішими; тоді нам стають посильними найскладніші завдання.

Висновок. Психологічна культура взаєморозуміння – це не поступка, це інвестиція. Коли ми чуємо один одного, ми створюємо середовище, де викладач захищений від вигорання, а студент отримує не

лише знання, а й розвинений емоційний інтелект. Саме така конструктивна спільна взаємодія створює передумови для успішного перебігу навчально-виховного процесу за найважчих викликів сьогодення.

Університет – це простір, де майбутнє зустрічається з досвідом, тому давайте разом перетворимо цей простір на місце взаємопідсилення.

Тарас Гембара

ЙМОВІРНІСНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОСОБИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЗА МАТЕМАТИЧНОЮ ОЦІНКОЮ АКУСТИЧНОГО СПЕКТРУ ЇЇ МОВЛЕННЯ

Розглянуто математичне моделювання і методику оцінювання емоційно-функціонального стану мовця за акустичним спектром його мовлення. Обґрунтовано використання частоти дискретизації, фреймування, короткочасного перетворення Фур'є і спектрограми. Розглянуто формування вектора ознак, класифікаційну модель стану мовця та динамічну модель для відстеження зміни стану в часі. Окрему увагу приділено коректності інтерпретації результатів, вимогам до розмітки даних, якості запису, валідації моделей і захисту персональних даних.

Мовлення людини є складним нестаціонарним сигналом, який містить не тільки зміст висловлювання, а й паралінгвістичні ознаки: інтонацію, темп, паузи, гучність, тембр і стабільність голосу. Для його математичного аналізу використовують методи цифрової обробки сигналів, зокрема дискретне подання, спектральний аналіз, фільтрацію та статистичне виділення ознак [1]. У теорії цифрової обробки мовлення голосовий сигнал розглядають як часову послідовність, властивості якої змінюються від фрейму до фрейму, тому для нього потрібні локальні частотно-часові методи [2].

Одним із класичних параметричних описів спектральної форми мовлення є мел-частотні кепстральні коефіцієнти MFCC, які були запропоновані для задач розпізнавання слів у неперервному мовленні [3]. У сучасних системах для автоматичного виділення таких параметрів застосовують програмні засоби openSMILE [4], стандартизовані набори акустичних параметрів GeMAPS [5], готові конфігурації MFCC в openSMILE [6] та фонетичний аналіз у середовищі Praat [7].

Актуальність цієї теми посилюється тим, що систематичні огляди демонструють зв'язок між акустичними корелятами мовлення та негативними емоціями, стресом і когнітивним навантаженням [8]. Методи машинного навчання для розпізнавання емоцій у мовленні розглядаються як окремий напрям афективних обчислень [9], а огляди підходів до speech emotion recognition підкреслюють необхідність комбінувати спектральні, просодичні й часові ознаки [10]. Водночас застосування голосових моделей у сфері ментального здоров'я потребує особливо обережної інтерпретації, оскільки акустичний маркер не є самостійним діагностичним критерієм [11].

Технічно для обробки акустичних сигналів застосовують бібліотеки Python, зокрема librosa для аналізу аудіо та музичних сигналів [12], а також її функції для обчислення MFCC [13]. Практичне застосування моделей аналізу стану людини за мовленням має враховувати регуляторні вимоги до штучного інтелекту [14] і захисту персональних даних [15]. Для навчання й тестування таких систем використовують розмічені корпуси емоційного мовлення, зокрема IEMOCAP [16] і RAVDESS [17], а загальні тенденції розвитку speech emotion recognition узагальнено в оглядових працях [18].

На першиму етапі аналізу зроблено перехід від неперервного акустичного сигналу до цифрової послідовності відліків. Важливо розрізняти фізичну частоту звуку та частоту дискретизації. Діапазон 20-20000 Гц характеризує приблизні межі частот, які може сприймати людське вухо, тоді як 16 кГц, 44,1 кГц або 48 кГц означають кількість цифрових вимірювань амплітуди сигналу за секунду. Мовний сигнал не є стаціонарним: тембр, енергія та частотний склад змінюються під час вимови. Тому аналіз усього запису одним перетворенням Фур'є не дає достатньої локальної інформації, і сигнал розділено на короткі фрейми тривалістю 20-40 мс із перекриттям. Для m-го фрейму використана віконна функція $w[n]$, що подано у формулі

$$xm[n] = \tilde{x}[n + mH]w[n], \quad n = 0, 1, \ldots, L - 1 \qquad (1)$$

де L - довжина фрейму, H - крок між сусідніми фреймами. Далі для кожного фрейму обчислювали короткочасне перетворення Фур'є. На основі комплексного спектра $X(m,k)$ з частотою k встановили спектральну потужність за формулою

$$P(m,k) = |X(m,k)|^2 \qquad (2)$$

Сукупність значень $P(m,k)$ для всіх фреймів і частотних бінів утворює спектрограму. На (рис.1) показано результати обчислень спек-

трограми за допомогою створеної програми ANALISSPEKTR в середовищі Python.

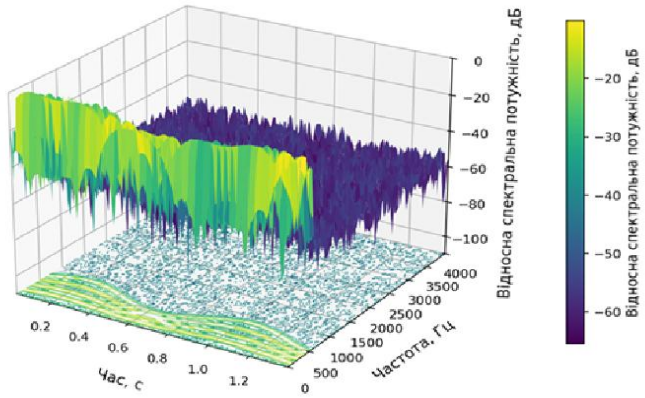

Рисунок 1 – Тривимірне подання спектрограми: вісь x – час, с; вісь y – частота, Гц; вісь z та колір поверхні – відносна спектральна потужність, дБ

Спектрограма показує, як енергія мовлення розподілена за частотами і як цей розподіл змінюється у часі. Для аналізу стану мовця вона є базовим проміжним поданням: за нею можна оцінювати зміну інтенсивності, наявність пауз, появу шумових компонентів і загальну стабільність мовлення. Варто підкреслити, що підвищення інтенсивності може бути пов’язане не лише зі стресом, а й з радістю, особливостями мови, дикцією, шумом, відстанню до мікрофона або темою розмови. Індивідуальні відмінності голосу інколи перевищують зміни, пов’язані зі станом, тому моделі бажано калібрувати на індивідуальному рівні або тестувати на незалежних мовцях. Голосовий запис є персональними даними. Якщо система оцінює емоційний або функціональний стан людини, необхідно забезпечити згоду, мінімізацію даних, анонімізацію, обмеження цілей використання, прозорість моделі та недопущення дискримінаційних рішень. У прикладних задачах коректним є формулювання «ймовірнісна оцінка акустичних маркерів стану мовця», а не «визначення особистості» чи «діагностика стану» за одним аудіозаписом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Oppenheim A. V., Schafer R. W. Discrete-Time Signal Processing. 3rd ed. Upper Saddle River: Pearson, 2010. 1120 p.
2. Rabiner L. R., Schafer R. W. Theory and Applications of Digital Speech Processing. Upper Saddle River: Pearson, 2011. 1056 p.

3. Davis S. B., Mermelstein P. Comparison of parametric representations for monosyllabic word recognition in continuously spoken sentences. IEEE Transactions on Acoustics, Speech, and Signal Processing. 1980. Vol. 28. No. 4. P. 357–366. DOI: https://doi.org/10.1109/TASSP.1980.1163420.
4. Eyben F., Wöllmer M., Schuller B. openSMILE: the Munich versatile and fast open-source audio feature extractor. Proceedings of the 18th ACM International Conference on Multimedia. Firenze, Italy. 2010. P. 1459–1462. DOI: https://doi.org/10.1145/1873951.1874246.
5. Eyben F., Scherer K. R., Schuller B. W., Sundberg J., André E., Busso C., Devillers L., Epps J., Laukka P., Narayanan S. S., Truong K. P. The Geneva Minimalistic Acoustic Parameter Set (GeMAPS) for Voice Research and Affective Computing. IEEE Transactions on Affective Computing. 2016. Vol. 7. No. 2. P. 190–202. DOI: https://doi.org/10.1109/TAFFC.2015.2457417.
6. openSMILE Documentation. Get started: MFCC feature extraction. URL: https://audeering.github.io/opensmile/get-started.html
7. Boersma P., Weenink D. Praat: doing Phonetics by Computer [Computer program]. URL: https://www.fon.hum.uva.nl/praat/
8. Schewski L., Doss M. M., Beldi G., Keller S. Measuring negative emotions and stress through acoustic correlates in speech: a systematic review. PLoS ONE. 2025. Vol. 20. No. 7. Art. e0328833. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0328833.
9. Madanian S., Chen T., Adeleye O., Templeton J. M., Poellabauer C., Parry D., Schneider S. L. Speech emotion recognition using machine learning – A systematic review. Intelligent Systems with Applications. 2023. Vol. 20. Art. 200266. DOI: https://doi.org/10.1016/j.iswa.2023.200266.
10. Hashem A., Arif M., Alghamdi M. Speech emotion recognition approaches: A systematic review. Speech Communication. 2023. Vol. 154. Art. 102974. DOI: https://doi.org/10.1016/j.specom.2023.102974.
11. Jordan E., Terrisse R., Lucarini V., Alrahabi M., Krebs M.-O., Desclés J., Lemey C. Speech Emotion Recognition in Mental Health: Systematic Review of Voice-Based Applications. JMIR Mental Health. 2025. Vol. 12. Art. e74260. DOI: https://doi.org/10.2196/74260.
12. McFee B., Raffel C., Liang D., Ellis D. P. W., McVicar M., Battenberg E., Nieto O. librosa: Audio and music signal analysis in Python. Proceedings of the 14th Python in Science Conference. 2015. P. 18–25. DOI: https://doi.org/10.25080/Majora-7b98e3ed-003.
13. librosa.feature.mfcc – librosa 0.11.0 documentation. URL: https://librosa.org/doc/main/generated/librosa.feature.mfcc.html.
14. European Commission. AI Act: Regulation (EU) 2024/1689 laying down harmonised rules on artificial intelligence. URL: https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/regulatory-framework-ai.
15. Regulation (EU) 2016/679. General Data Protection Regulation. Article 9: Processing of special categories of personal data. URL: https://gdpr-info.eu/art-9-gdpr/

16. Busso C., Bulut M., Lee C.-C., Kazemzadeh A., Mower E., Kim S., Chang J. N., Lee S., NarayananS. S. IEMOCAP: interactive emotional dyadic motion capture database. Language Resources and Evaluation. 2008. Vol. 42. P. 335–359. DOI: https://doi.org/10.1007/s10579-008-9076-6
17. Livingstone S. R., Russo F. A. The Ryerson Audio-Visual Database of Emotional Speech and Song (RAVDESS): a dynamic, multimodal set of facial and vocal expressions in North American English. PLoS ONE. 2018. Vol. 13. No 5. Art. e0196391. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196391.
18. Schuller B. W. Speech emotion recognition: two decades in a nutshell, benchmarks, and ongoing trends. Communications of the ACM. 2018. Vol. 61. No. 5. P. 90–99. DOI: https://doi.org/10.1145/3129340.

Тетяна Конівіцька

КІНОМИСТЕЦТВО ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасному світі, позначеному воєнними конфліктами, особливої актуальності набуває проблема формування особистості в умовах кризи. Війна не лише змінює політичні та економічні реалії, а й суттєво впливає на духовну сферу суспільства, систему цінностей та світоглядні орієнтири. Роль мистецтва в суспільстві у період війни залишається вагомою, оскільки пропонує специфічне опрацювання реальності, що виражається у творенні чогось нового, що, зазвичай, апелює до високих, естетичних почуттів. Мистецтво виконує різноманітні функції, серед яких і фіксування реальності, її осмислення [2, с 36]. В період війни саме кіномистецтво стає потужним інструментом впливу на формування особистості.

Український кінематограф має пропагувати цінності та життєві принципи, оскільки зараз українське кіно викликає все більшу зацікавленість у суспільстві, особливо у молоді [Конівіцька, с 114]. Через кіно формується її світогляд, громадянська позиція. Важливим чинником усвідомленого сприйняття кіномистецтва для здобувачів освіти є вивчення курсу з кіномистецтва у закладах вищої освіти. Такі курси є одним із засобів формування ідентичності студента, адже, розуміючи величезний вплив фільмів на молодь, важливо використовувати їх у навчальних цілях: вивчати через кіно культурні та історичні контексти, формувати цінності, сприяти розвитку критичного мислення у студентів, культурної та медійної грамотності [1, с. 117]. Зокрема курс «Історія кіно» дає змогу студентам не лише ознайомитися з ета-

пами розвитку світового та національного кінематографа, а й навчитися аналізувати фільми в історичному, культурному та ідеологічному контекстах. У час війни це особливо важливо, адже дозволяє розуміти, як кіно використовувалося в різні періоди як інструмент впливу – від засобу документування правди до пропаганди. Вивчення кіномистецтва в закладах вищої освіти формує у студентів критичне мислення, розвиває естетичний смак і здатність до глибокого аналізу візуального контенту, допомагає краще усвідомити роль українського кінематографа у світовому культурному просторі та його значення у формуванні національної свідомості. Можна зазначити, що освітній компонент підсилює вплив кіномистецтва на особистість, роблячи цей процес більш усвідомленим і цілеспрямованим.

В час війни важливою є роль кіномистецтва у формуванні національної ідентичності особистості. Фільми, що висвітлюють історію народу, його боротьбу за незалежність, героїчні та трагічні сторінки минулого і сучасності, зміцнюють почуття приналежності до нації. Особливу роль у цьому процесі відіграє українське поетичне кіно, яке доцільно розглядати як важливий складник навчальних програм із історії та теорії кіномистецтва. Українське поетичне кіно стало унікальним культурним явищем, що сформувало нову художню мову, засновану на символізмі та метафоричності. Такі фільми, як «Тіні забутих предків», «Криниця для спраглих», «Камінний хрест» тощо, не лише відображають національну культурну традицію, а й сприяють формуванню здатності до глибокої рефлексії, осмислення власного місця у світі. В освітньому процесі вони сприяють розвитку розуміння національного культурного коду. У час війни це особливо актуально, адже національна єдність стає запорукою стійкості суспільства.

Істотний вплив на психічне здоров'я, психоемоційний стан відіграє медіа-контент про війну в Україні [2, с 35]. Передусім, це стосується документальних стрічок, які дають змогу побачити правду війни, усвідомити її масштаб і водночас знайти сили для подолання труднощів. Сучасні фільми часто показують не ідеалізованих, а реальних людей, які, незважаючи на страх і сумніви, здійснюють сміливі вчинки. Це формує у здобувачів освіти розуміння того, що героїзм – це не лише подвиг, а й щоденна відповідальність, витримка та людяність. Перегляд фільмів може виступати своєрідною формою арттерапії, допомагаючи особистості впоратися з травматичним досвідом.

У воєнний період люди переживають стрес, страх, втрати, і саме кіно допомагає їм осмислити ці почуття. Тому можна ствердно зазна-

чити, що кіномистецтво виконує важливу емоційну функцію: через образи та сюжети глядач може ідентифікувати себе з героями, прожити разом із ними складні ситуації та знайти внутрішню опору, що сприяє емоційному розвантаженню та психологічній стабілізації. Крім того, фільми сприяють розвитку емпатії, оскільки історії людей, які пережили війну, допомагають глядачам глибше відчути чужий біль, співпереживати та підтримувати один одного.

Не можна оминути і роль українського кіно як засобу інформаційного спротиву. У сучасних умовах війна ведеться не лише на полі бою, а й в інформаційному просторі. У воєнний час важливим є також розвиток критичного мислення і саме кіномистецтво може бути як джерелом правдивої інформації, так і інструментом пропаганди. Саме тому аналіз фільмів сприяє формуванню медіаграмотності, здатності розрізняти факти й маніпуляції, що є необхідною рисою сучасної особистості.

Отже, кіномистецтво в умовах війни виступає не лише засобом відображення дійсності, а й важливим чинником формування особистості. У поєднанні з академічним вивченням, зокрема через курс «Історія кіно», його вплив стає глибшим і системним, сприяючи вихованню свідомої особистості, здатної орієнтуватися в складному інформаційному просторі та відповідально ставитися до суспільних процесів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Конівіцька Т. Кіно як засіб формування ідентичності студента у закладах вищої освіти. Трансформація ідентичності в умовах сучасного українського суспільства: матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 10– 11 жовт. 2024 р.). Львів, 2024. С. 114–118.
2. Мрака Н. Вплив медіа-контенту на студентську молодь під час війни в Україні (приклад опрацювання фільму «Україна в огні 2»). Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2022. № 1. С. 34-42.

Олександр Куций, Ірина Дмитерчук

ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ: ЗНАЧЕННЯ, ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗРОБКИ ІНСТРУМЕНТАРІЮ З ОЦІНКИ

Сучасний професійний світ перенасичений різними комунікаційними потоками, які є дуже різноманітними за природою, джерелом походження, змістом, спрямованістю, ступенем управління, комбіна-

торикою, призначенням. Це вже давно викликало досить потужні спроби управляти комунікаціями й найбільш помітними вони є саме з боку організацій, що можуть виокремлювати зі свого потенціалу відповідний ресурс. Саме через комунікацію організація може досить активно, цілеспрямовано і продуктивно регулювати взаємозв'язки з зовнішнім середовищем. Це можна вважати однією з найбільш актуальних об'єктивних вимог сучасного світоустрою. Через це організація може задовольнити свої потреби в ресурсах, впливати на формування свого іміджу, репутації, що сприяє забезпеченню потреб її основи – людей, що хоча б в якійсь мірі зацікавлені бути в її структурі. Тому, можна стверджувати факт того, що без адекватної комунікації сучасним організаціям важко бути не лише конкурентоздатними, а й життєздатними. Однак, досвід з реальності та його аналіз вказує на те, що існує очевидне надання переваги зовнішній комунікації організації перед її внутрішньою компонентою. Це є досить помітним у поведінці топ-менеджерів, відповідних структурних підрозділів організацій та навіть через те, що в структурі організацій дуже рідко зустрічається відділ внутрішньої комунікації. Таким чином, надання пріоритету зовнішній комунікації за рахунок внутрішньої може і є виправданим рішенням, але суттєве пригноблення, ігнорування останнього здатне викликати низку суттєвих проблем з середини організації.

Аналіз опублікованих джерел щодо комунікації як явища та поняття [1; 4; 6], її особливостей в організації за внутрішнім спрямуванням [1; 2; 3; 5] дав змогу виокремити низку характерних аспектів:

1. Це є тим вкрай важливим елементом організаційної системи, що визначає повноту, якість, стійкість, вчасність та гарантію зв'язків між її структурами. Особливо це важливо для організацій, що мають швидко, оперативно, надійно реагувати на певні запити з середовища. В таких умовах комунікація набуває особливого значення, оскільки від неї залежить не лише виконання певного завдання організацією чи її підрозділом, а й здоров'я, життя її персоналу.

2. Теорія комунікація містить загальні положення за цим аспектом, але існує досить нагальна потреба поширити та поглибити відповідні уявлення, що мають бути перевірені практикою. Так, не вдалося знайти наукових публікацій, в яких було б викладено результати загальної оцінки, процесу, ефективності комунікації загалом, а тим більше в організації. На зараз теорія комунікації загалом або стосується міжособистісного спілкування, або засобів масової інформації. Дос-

лідження комунікації як явища, що поєднує систему в єдине ціле і з'єднує її з надсистемою лише починають окреслюватися.

3. Комунікація загалом, а також в організаційному середовищі може мати різноманітну природу її фізичного існування, каналів, джерел та варіацій налагодження функціонування, що надає можливості для того, щоб розробляти найбільш оптимальний варіант окремо для кожної організаційної системи. Однак, ще треба навчитися це добре робити, що є можливим при набутті ефективного досвіду з практичної реалізації та налагодження комунікації.

4. Найбільш повноцінним та перспективним критерієм початкової оцінки ефективності функціонування комунікації є визначення рівня виконання певних її функцій. Для зовнішньої та внутрішньої комунікації вони не є ідентичними. На зараз є більша потреба в зосередженні саме на внутрішній комунікації.

Таким чином, на підставі проведеного мета-аналізу комунікацію в організації визначено важливою складовою, яка має низку функцій. Запропоновані в джерелах функції комунікації було узагальнено і через групування шляхом поєднання за подібністю та поглинання детальних, вузьких функцій більш загальними вдалося запропонувати 3-х факторну модель. Основою факторів є включення функцій, що утворили певну умовну групу. Групи функцій комунікації в організації відносяться суто до внутрішньої комунікації, що змодельовано таким чином:

- когнітивно-сигнальна (інтелектуальний та емоційний обмін інформацією, розвиток чи/та ідентифікація, фокусування);
- інтегративна (спільність, синергетична, соціалізація, єдність);
- стимулююча (мотивація, регулювання, результат, активність).

Надалі було сформульовано 15 запитань, на які респонденти, що приналежні до організації хоча б 1 місяць, мають висловити свої оцінки в інтервальній шкалі від 0 до 10 балів (таблиця 1). Таким чином, кожна група функцій має по 5 запитань, що визначають в межах від 0 до 50 балів уявлення працівників про рівень її виконання в організації. Сформульовані питання пройшли обговорення зі студентами внаслідок виконання ними на самостійній підготовці завдання з застосування опитувальника зі своїми знайомими. Завдання було в тому, щоб сторонні особи вказали свої враження щодо розуміння питання, його оптимальній складності, поради з формулювання.

Таблиця 1 – Текст опитувальника з ключем за шкалами на оцінку виконання основних функцій внутрішньої комунікації в організації

№ та зміст запитання	Шкала
1. Як Ви б оцінили можливості отримання від організації інформацію для Вашого нормального повсякденного життя?	Когнітивні функції
2. На скільки комунікації в організації викликають бажання підключитися до них?	Інтегративні функції
3. На скільки комунікація в організації заохочує Вашу активність відносно різних потенційно цікавих сфер професійної діяльності?	Функції стимуляції
4. На скільки Ви б оцінили можливість передачі своїх переживань (емоцій) професійному оточенню?	Когнітивні функції
5. Комунікація в організації налагоджена таким чином, що це є основою професійної взаємодії з оточенням.	Інтегративні функції
6. На скільки Ви можете оцінити якість наявних порад, рекомендацій, настанов, інструкцій, що визначають найбільш оптимальну поведінку працівника в організації?	Функції стимуляції
7. На скільки організація Вам інформаційно допомагає для того, щоб визначитися з перспективами власного розвитку?	Когнітивні функції
8. Від організації надходить достатньо інформації, які необхідні працівнику для адаптації та повноцінного включення в процес професійної діяльності.	Інтегративні функції
9. На скільки в організації якісно повідомляють працівників про їх успіхи у діяльності?	Функції стимуляції
10. На скільки достатньо організація надає доступ працівникам до необхідної інформації?	Когнітивні функції
11. На скільки організація відкрито ділиться з працівниками інформацією, що це автоматично долучає їх до діяльності?	Інтегративні функції
12. На скільки достатньо організація інформує працівників для того, щоб вони могли бачити власні перспективи щодо розвитку та перебування в ній?	Функції стимуляції
13. На скільки інформаційна система організації сприяє Вашій можливості зосередитися на найбільш голо-	Когнітивні функції

вних задачах?	
14. На скільки Ви б оцінили співпадіння цінностей, поглядів між працівниками та організацією?	Інтегративні функції
15. На скільки легкою є можливість у працівників висловлювати ідеї та пропозиції з поліпшення професійного процесу?	Функції стимуляції

Станом на квітень 2026 року опитування в сервісі Google forms пройшло 126 працівників різних організацій. Отриману емпіричну інформацію з сирих балів було переведено в оброблену за визначеними основними функціями. Далі емпіричні дані піддано обчисленню за критеріями, що характеризують внутрішню валідність опитувальника. Результати розміщено у таблиці 2.

Таблиця 2 – Статистики обчислення придатності опитувальника на оцінку виконання основних функцій внутрішньої комунікації в організації

Альфа Кронбаха	Частина 1	Значення	,899
		Кількість пунктів	2[a]
	Частина 2	Значення	1,000
		Кількість пунктів	1[b]
	Загальна кількість пунктів		3
Кореляція між формами			,875
Коефіцієнт Спирмена-Брауна	Рівна довжина		,933
	Нерівна довжина		,940
Коефіцієнт половинного розщеплення Гуттмана			,854
a. Пункти: когнітивна функція, інтегративна функція.			
b. Пункти: інтегративна функція, стимуляційна функція.			

Таким чином, отримані результати вказують на те, що опитувальник має досить добрі показники за внутрішньою валідністю. Це дає підстави для його подальшого застосування та вдосконалення.

Висновки. Комунікація як явище в сучасному соціальному, а особливо професійному середовищі набуває особливого значення. Основними обставинами таких змін є те, що суттєво змінилося інформаційне середовище, відбувається прискорення всіх процесів і конкурентоздатність стала залежною ще й від низки внутрішніх характеристик соціальних та професійних складних систем, які визначає саме комунікація. За низкою параметрів комунікація в організації визначає її

спроможність не лише виконувати місію, а й зберігати свій персонал від різного змісту загроз. Це особливо актуально для організацій, що належать до сфери оборони нашої держави.

Особливо нагальною є саме внутрішня комунікація, яку зараз досить сильно ігнорують, оскільки надають перевагу зовнішній. Тому, спроба розробити інструментарій з оцінки виконання основних функцій внутрішньої комунікації в організації може вважатися першим практично орієнтованим кроком на шляху до набуття якісних практичних навичок за цим аспектом. Отримані результати обчислення емпіричних даних засвідчили можливість продовження застосування розробленого опитувальника та спроб його вдосконалити.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варенко В. М. Інформаційно-аналітична діяльність: навчальний посібник. Київ: Університет«Україна», 2013. 416 с.
2. Васильченко М. І., Гришко В. В. Комунікативний менеджмент: навч. посіб. Полтава: Смірнов А. Л., 2019. 208 с.
3. Гудзь О. Є., Маковецька І. М. Комунікаційний менеджмент: навчальний посібник. Львів: «Галицька видавнича спілка», 2021. 224 с.
4. Комунікативний менеджмент: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський, 2020. 112 с.
5. Комунікативний менеджмент: навч. посібник / С. В. Панченко, О. В. Дикань, О. В. Громова та ін. Харків: УкрДУЗТ, 2024. 184 с.
6. Основи стратегічних комунікацій: Конспект лекцій / укладач: О. Л. Тодорова. «Одеська політехніка». 2022. 112 с.

Олександр Куций, Мар'яна Кузьмів, Андріана Томілова

ПРОГНОЗОВАНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЯХ, ЩО ДІЮТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Психологічний вплив, а особливо в сучасному світі, є якщо не постійним, так точно частим явищем, що має різний ступінь цілеспрямованості і регуляції. Дещо звучить парадоксально, але набутий досвід обміну уявленнями з колегами по психології засвідчив суттєвий рівень різноманіття розуміння потенціалу про це явище: від того, що це звичайна буденна, побутова справа, тому там нічого досліджувати і до того, що психологічний вплив може існувати лише в цілеспрямованих науково-дослідницьких експериментах, а все інше є неможливим. Це вка-

зує на те, що існує досить суттєва прогалина в розумінні фахівцями, в яких професійна компетентність має включати достатньо глибоке розуміння суті, змісту, особливостей, доцільності, потенціалу психологічного впливу як дуже важливого інструменту психолога-професіонала.

Проведені впродовж близько 18 років спостереження за публікаціями щодо різних аспектів психологічного впливу як наукового поняття, що орієнтоване на застосування у практиці вказує на досить проблемне становище, що склалося. Так, абсолютна більшість публікацій походить з території сусідньої держави-терориста, а в інших мовних середовищах це поняття фактично відсутнє в спробах не лише дослідити, а й навіть позначити [2]. Склалась ситуація, в якій психологічний вплив теоретично обґрунтовано і посилено використовується агресивно-тоталітарними суб'єктами, що складає успіх реалізації інформаційно-психологічних операцій. Інші суб'єкти здивовано і невчасно намагаються протистояти, але через постійну потребу наздоганяти це рідко вдається. Окрім цього, цілком очевидним є те, що не лише в побутовій, суспільно-інформаційній, а і в професійній діяльності елементи психологічного впливу присутні. Переконання, прохання, вимоги, тиск, маніпуляції, ігнорування, агресія, чутки, формування симпатії, емоційне чи раціональне зараження, схиляння до наслідування і так далі застосовуються як би це окремі особи не намагалися заперечувати. Також, розуміння суті, різновидів та основних правил використання психологічного впливу здатне суттєво підвищувати ефективність психоконсультативної, психотерапевтичної, а також навчальної діяльностей.

Через зазначену актуальність, серед окремих завдань науково-дослідницької діяльності студентського гуртка за напрямком «Організаційна психологія» в Національному університеті «Львівська політехніка» було виокремлено психологічний вплив як явище, наукове поняття та його наявність в організаційно-професійному середовищі. Внаслідок дворічної роботи, що включала як теоретичний аналіз джерел [1; 3–6], так і емпіричне дослідження (https://docs.google.com/forms/d/11Q_SzqcY3gMVHgVjiyTZdg2fVvP8PlKoDGcA8tvv6R0/edit), що ще триває, отримано такі проміжні результати:

1. Психологічний вплив визначено як специфічний різновид впливу, основою якого є зовнішнє подразнення, стимуляція психіки через її аферентні (сенсорні) канали засобами фізичної, хімічної (можливо й психічної, навіть концепція є, але без підтвердження) природи походження (джерело, суб'єкт впливу), внаслідок чого здійснюється об-

робка цього психічними структурами більш високого рівня розвитку, яка є дуже варіативною через властивості, типові характеристики та накопичений досвід (об'єкт впливу). Тому, все, що може якимось чином подразнювати психіку є потенційним засобом психологічного впливу. Однак, психіка функціонує на різних рівнях не лише розвитку, а й контролю з боку свідомості об'єкта впливу і далеко не всі сигнали обробляються свідомістю навіть найвищого філогенетичного рівня розвитку, якого досягла людина. Також, значна частина сигналів свідомістю людини не обробляється, але психікою сприймається і опрацьовується на підсвідомому, несвідомому рівнях. Це можна порівняти з айсбергом, де дуже велика частина психологічного впливу перебуває поза свідомим контролем за обставин того, що так функціонує психіка загалом. Окрім цього, життєвий досвід об'єкта впливу є «чорним ящиком», що визначає реакцію на певний сигнал психологічного впливу. Це те, що про себе не знає абсолютна більшість потенційних об'єктів психологічного впливу. Про це може не знати також і суб'єкт, що, очевидно, буде визначати ефективність психологічного впливу за таких обставин. Дуже важливим, але здебільшого проігнорованим фактором психологічного впливу є емоції, що стає основою для ефективності значної кількості видів психологічного впливу.

2. До основних видів психологічного впливу варто зарахувати переконання, атракцію (або ще самопросування чи формування прихильності), навіювання, зараження, пробудження імпульсу або спонука до наслідування, прохання, примушення, вербальна агресія (або деструктивна критика), чутки, організоване управління, ігнорування та маніпуляція. Хоча на перший погляд вони можуть здаватися дуже подібними, але всі мають принципові відмінності, що й стало підставою для такого варіанту класифікації. При цьому, поодинокого і достатньо чіткого застосування суто певного виду психологічного впливу на практиці зазвичай не буває. Вони переплітаються, доповнюють один одного, а планування процесу ефективного психологічного впливу може носити суто стартово-орієнтувальний характер. Однак, це значно краще, ніж нічого, оскільки є можливим замінити певний елемент плану, а не спонтанно імпровізувати з незначним розумінням можливих перспектив.

Рисунок 1 – Графічна модель прогнозованого психологічного впливу.

3. Запропоновано модель психологічного впливу, яка колись мала 4 елементи, але з часом, досвідом її використання (у практиці, на заняттях, а також студентами під час виконання домашніх завдань) сформувались ідеї з її вдосконалення. В першій версії моделі, що походить з території агресорів, були такі компоненти як «залучення до контакту», «мішень впливу», «фонові фактори» та «спонука до активності» і це графічно зображено як послідовні етапи, які послідовно сполучено знаком «+» [2]. Нами додано ще мету (результат), вид впливу або їх комбінація (визначення потенціалу застосування), засоби впливу (канали комунікації, технології та інструменти реалізації), оцінка і корекція досягнутого результату. Це все графічно поміщено в 8-ти конечну зірку (рис.1), в центрі якої поміщено «+», що вказує на можливість комбінування елементів за найбільш доцільним поєднанням. Запропонована графічна модель в потенціалі дає можливість реалізувати прогнозований психологічний вплив, відображає ті головні елементи, які мають суттєво сприяти тому, щоб психологічний вплив був достатньо усвідомленим, цілеспрямованим, контрольованим, виваженим з боку суб'єкту психологічного впливу.

4. У вже вище згаданому емпіричному дослідженні станом на квітень накопичено 126 відповідей. Їх математична обробка засвідчила задовільні придатність до використання, показники описової статистики, що вказує на наявність психологічного впливу в організаційному середовищі загалом. Однак, серед організацій, які є приналежними до «силового блоку» прийняло участь за приналежністю до них лише 4 особи. Це не дозволяє навіть з задовільною валідністю математично

обробляти цю інформацію. Тому, залишається лише сподіватися на більшу активність персоналу з таких організацій.

5. Все ж на рівні теоретично-прагматичного обґрунтування є достатньо підстав стверджувати, що прогнозований (цілеспрямований, плановий, потенційно ефективний, оптимальний) психологічний вплив в організаціях, персонал яких діє в особливих умовах є інструментом посилення дієвості психотехнологій різного рівня, потужності, складності та призначення.

Таким чином, є можливим стверджувати, що адекватна інтеграція психологічного впливу у функціонування організацій, персонал яких діє в особливих умовах надасть ефективності їх діяльності через цілеспрямованість, прогнозованість, вчасну та достатньо регуляцію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богуславська О. Г. Психологічний вплив та засоби протидії небажаному впливу: практичні аспекти. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2016. № 67. С. 203–213.
2. Куций О. А. Види психологічного впливу у діяльності спеціалістів ризиконебезпечних професій. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Вип. 7. Харків: УЦЗУ, 2010. С. 258–267.
3. Малкова Т. М. Управлінська діяльність: засоби психологічного впливу. Правничий вісник Університету «КРОК». 2018. № 30. С. 183–189.
4. Матеюк О. А. Психологічний вплив командира на підлеглих у військово-професійній діяльності: дис... д-ра психол. наук: 19.00.09 / Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2006. 437 с.
5. Чаплак Я. Психологічний вплив у науковій психології. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2011. Вип. 16 (2). С. 132–145. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16%282%29__19
6. Radjabov M. Analysis Of Psychological Influence Forms In Management Of Personality. The American Journal of Social Science and Education Innovations. 2021. Vol. 3. P. 403–409. DOI: https://doi.org/10.37547/tajssei/Volume03Issue05-72

Олег Лозинський

ШКАЛА «АДМІНІСТРАТИВНА РЕЗИСТЕНТНІСТЬ» У ХОДІ АКТИВНОГО «МЕТОДУ ДОСЛІДЖЕННЯ ДІЄЮ»

Впродовж лютого–травня 2026 р. здійснено емпіричне соціально-психологічне дослідження «адміністративної резистентності» державних установ із застосуванням «методу дослідження дією» (Participatory Action Research). Його метою є *ідентифікація ступеня готовності* ад-

міністративного апарату (КМУ, МОН та ін.) виконувати зобов'язання щодо підтримки освіти і науки, взятих Україною перед ЄС у контексті виконання Угоди про асоціацію між Україною та ЄС (2014 р.) та реалізації програми Ukraine Facility (2024-2027 рр.) [1; 2]. Підписавши ці міжнародні Угоди Україна взяла на себе зобов'язання щодо створення *сприятливих умов для наукової діяльності*, інтеграції до Європейського дослідницького простору (ERA). Ст. 376 (пункт g), ст. 375 (пункти 2, 3) Угоди про асоціацію між Україною та ЄС встановлюють нормативні зобов'язання України (в особі КМУ, МОН) забезпечити *фінансову підтримку наукової діяльності*, що включає в себе не лише інституційну підтримку, а й *академічну свободу та гідні умови праці для дослідників, підтримку оприлюднення результатів досліджень* (доступність, усунення майнового цензу для авторів) згідно з принципами «Відкритої науки» в ЄС (Open Science).

Проблемне питання. За об'єкт емпіричного дослідження «методом дослідження дією» було взято «адміністративну резистентність» (АР) державних установ (МОН, КМУ та ін. – *адресатів*) за критерієм *готовності здійснювати реформи / чи продовжувати імітацію реформ* (прихований саботаж). Одним з видів АР є *деструктивна адміністративна резистентність* (авторський термін) – форма групового опору представників управлінського апарату (державних, адміністративних установ) змінам, що загрожують звичним бюрократичним схемам або позбавляють їх адміністративних, корупційних переваг.

Емпіричним інструментом для отримання оцінки «адміністративної резистентності» виступали офіційні письмові звернення від профільної громадської організації до державних інституцій – **адресатів** (в особі КМУ, МОН та ін.), щодо окремих пунктів Ліцензійних умов у Постанові КМУ №1187 п.38 у редакції від 2026 р. (5-ть публікацій *власним коштом авторів* в умовах тотального дефіциту безкоштовних публікацій), які суперечать зобов'язанням України в рамках Угоди про асоціацію між Україною та ЄС та чинному законодавству України, зокрема: ст. 22, 24, 43, 64 Конституції України; ст. 2-1, ст. 9-1, ст. 125, ст. 141 Кодексу законів про працю України; ст. 25 Закону України «Про оплату праці», ст. 1 Першого протоколу до Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод; ст. 1 Першого протоколу до ЄСПЛ (захист власності); ст. 419, ст. 420 Угоди про асоціацію між Україною та ЄС.

Дані в табл.1, табл.2 демонструють статистичну неможливість виконання ліцензійних вимог щодо публікацій безоплатно. Вказані ліцензійні публікаційні вимоги у постанові КМУ №1187 п.38 (у редакції від 2026

р.), не забезпечені фінансуванням й створили замкнений ринок послуг і монопольне становище для комерційних видавництв категорій «А» та «Б». НПП для виконання ліцензійних вимог під загрозою звільнення змушені власним коштом (від 1500 для журналів категорії «Б», від 10000 грн для журналів категорії «А» за статтю) купувати публікаційні послуги, що суперечить ключовим принципам, які Україна зобов'язалась імплементувати як кандидат у члени ЄС у сфері освіти і науки.

Процедура експерименту «Методом дослідження дією» (Participatory Action Research). PAR – це методологія, яка поєднує наукове дослідження з практичними діями та участю громади (або колективу) для розв'язання конкретних соціальних чи організаційних проблем [6].

Таблиця 1 – Аналіз дефіциту безоплатних місць у виданнях категорії «Б» за спеціальностями (дані станом на 2026 р.)

Шифр та назва спеціальності	К-ть НПП (потреба в публікаціях)	Фахові видання кат. «Б» (всього)	Безоплатні видання (доступні)*	Річна потужність безоплатних місць	Рівень дефіциту (примус до оплати)
011 Педагогіка	~28500	112	4	~1 100	96,1%
051 Економіка	~18200	98	5	~1 400	92,3%
081 Правознавство	~12400	68	3	~950	92,3%
053 Психологія	~7600	36	2	~500	93,4%
032 Історія та археологія	~5200	32	4	~850	83,6%
054 Соціологія	~3800	18	2	~450	88,1%
023 Образотворче мистецтво	~3100	14	1	~220	92,9%
231 Соціальна робота	~2900	12	1	~250	91,4%

052 Політологія	~2600	15	2	~400	84,6%
033 Філософія	~2400	22	3	~520	78,3%
034 Культурологія	~1900	9	0**	~120	93,7%

**Для культурології безоплатні слоти в межах загальнодоступних видань категорії «Б» фактично відсутні.

Таблиця 2 – Аналіз дефіциту безоплатних місць у виданнях категорії «А» (Scopus/Web of Science) за спеціальностями

Шифр та назва спеціальності	К-ть НПП (потреба в публікаціях)	Журнали кат. «А» в Україні (всього)	Безоплатні журнали «А» (доступні)*	Річна потужність безоплатних місць	Рівень дефіциту (примус до валютних витрат)
011 Педагогіка	~28500	4	0	160	99,4%
051 Економіка	~18200	8	1	320	98,2%
081 Правознавство	~12400	3	0	120	99,0%
053 Психологія	~7600	2	0	80	98,9%
032 Історія та археологія	~5200	5	1	200	96,1%
054 Соціологія	~3800	2	0	80	97,9%
023 Образотворче мистецтво	~3100	1	0	40	98,7%
231 Соціальна робота	~2900	1	0	40	98,6%
052 Політологія	~2600	2	0	80	96,9%
033 Філосо-	~ 400	3	1	120	95,0%

фія					
034 Культурологія	~1900	0	0	0	100,0%

Примітки:

*Під «доступними» маються на увазі видання, що не мають «корпоративного фільтру» (прийом статей лише від працівників власного ЗВО), маються на увазі видання, що приймають статті за відкритим конкурсом без оплати APC (Article Processing Charge).

**Для культурології в Україні відсутні профільні видання категорії «А», що змушує вчених звертатися виключно до іноземних платних видавництв.

Статистичні дані про кількість журналів отримані на порталі [3]; кількість НПП за спеціальностями базуються на порталі [4; 5].

«Метод дослідження дією» як спосіб збору емпіричних даних та інструмент активного соціально-психологічного впливу передбачає безпосереднє втручання дослідником в об'єкт дослідження через серію циклічних дій:

Дослідницький цикл № I: 1-а) аналіз проблеми-планування, 1-б) активна комунікація (усне звернення, подання письмових запитів, заяв, клопотань тощо), 1-в) спостереження за реакцією системи та рефлексія.

Дослідницький цикл № II: 2-а) аналіз ситуації-планування, 2-б) активна комунікація (подання заперечень, скарг до інстанцій вищого ієрархічного рівня тощо), 2-в) спостереження за реакцією системи та рефлексія.

Дослідницький цикл № III…

На відміну від традиційних методів досліджень, де дослідник залишається відстороненим спостерігачем, PAR у межах вивчення «адміністративної резистентності» дозволяє виявити непублічні механізми гальмування реформ, ідентифікувати *реальні*, а не публічно-декларовані стратегії поведінки державних інституцій. Для оцінки комунікації з адресатами було розроблено «Шкалу адміністративної резистентності» з оцінкою від 0 до 5 балів (див. табл.3).

Таблиця 3 – «Шкала адміністративної резистентності»

Рівень	Тип реакції	Соціально-психологічна характеристика
«0»	Адміністративна агресія / Свавілля	Прямий тиск на активістів, погрози звільненням, догани за «порушення етики».
«1»	Адміністративне ігнорування / Глу-	Відсутність будь-яких відповідей, порушення термінів закону «Про звернен-

	хота	ня громадян».
«2»	Мінімальне реагування (Відписка)	Формальні листи-цитування норм закону без відповіді по суті.
«3»	Визнання проблеми (Стагнація)	Офіційне визнання, що проблема існує, але твердження, що «зміни наразі неможливі».
«4»	Конструктивне визнання (Обіцянка)	Включення інформації до планів, обіцянка змін у майбутньому.
«5»	Адміністративна готовність до змін (Трансформація)	Внесення реальних змін у нормативні акти, скасування дискримінаційних пунктів.

Оцінка комунікації з державними установами. Застосування методу PAR дозволило не лише діагностувати стан системи, а й дослідити комунікативно-маніпулятивні прийоми ухилення адмінресурсу від прямої відповіді по-суті проблеми. Імена адресатів з етичних міркувань ми не називатимемо.

Під час *дослідницького циклу № І* **адресатам** було надіслане письмові запити про **проблемне питання** (див. табл.4) і отримано відповіді.

Таблиця 4 – Реєстр отриманих від адресатів відповідей на звернення

Суб'єкт відповідей на звернення	Відповідь на заяву вихідний номер, дата	Вихідний номер, дата відповіді	Оцінка відповіді за «Шкалою адміністративної резистентності»	Короткий зміст відповідей
Адресат 1	№ 208 від 14.02.2026	**Адресат 1** №21/391-26 від 05.03.2026	«2» Мінімальне реагування / Відписка	Цитування чинних нормативно-правових актів (Постанови №1187, Закону «Про вищу освіту») без надання відповіді на суть питання про фінансову неспроможність НПП виконувати ці норми. Логіка аргументації: Апарат Адресата 1

				використовує стратегію «правового формалізму» — стверджують, що вимоги існують, тому вони мають виконуватися, повністю ігноруючи дані про 95–100% дефіцит безоплатних місць і міжнародні зобов'язання. Демонстрація «адміністративної глухоти», перекладання відповідальність за виконання ліцензійних умов на ЗВО, легітимізуючи примус викладачів до самофінансування вимог.
Адресат 2	№ 211 від 04.03.2026	**Адресат 1** №1/6614-26 від 02.04.2026	«2» Мінімальне реагування / Відписка	Відповідь-компіляція мета якої — закрити звернення без фактичного вирішення проблеми, ципування чинних нормативних актів без надання економічного обґрунтування вартості публікацій відносно зарплати НПП. Перекладає відповідальність на ЗВО та іноземні видавництва (стверджуючи, що існують «безоплатні можливості»), ігнорує вартість супутніх витрат на переклад та підготовку. Демонстрація адміністративної стагнації, не пропонує жодних шляхів вирішення проблеми, констатація незмінності поточної системи. Бюрократична стратегія «процесуального заміщення»: замість відповіді на питання «з якої підстави НПП має витрачати на це гроші?» подано детальний опис «як працює закон».

		Адресат 3 №44545/3180-4-26/7.2.3 від 01.04.2026	«2» Мінімальне реагування / Відписка	Формальна відповідь з повним дистанціюванням від вирішення проблеми, перекладання відповідальність на Адресат 1. Роз'яснення загальних процедур державної реєстрації та антикорупційної експертизи, не проаналізувавши по суті порушення Угоди про асоціацію з ЄС та КЗпП. Демонстрація тактики «адміністративного футболу», де правова оцінка змісту підмінюється описом бюрократичного регламенту.

Під час *дослідницького циклу № ІІ* **адресатам** вищого ієрархічного рівня було надіслані письмові заперечення щодо вказаних відписок (див. табл. 5).

Таблиця 5 – Реєстр отриманих від адресатів відповідей на звернення

Суб'єкт відповідей на звернення	**Відповідь на заяву вихідний номер, дата**	**Вихідний номер, дата відповіді**	**Оцінка відповіді за «Шкалою адміністративної резистентності»**	**Короткий зміст відповідей**
Адресат 4	№ 212 від 16.03.2026 Зареєстровано 23.03.2026 з	Адресат 4 №34610.4/Л/385.7/26/40.2 від 01.04.2026	«3» Визнання проблеми / Стагнація	Визнання прийнятності звернення, повідомлення про відкриття провадження щодо можливого порушення прав науковців. Не винесення остаточного рішення, направлення запиту до Адресата 1 для отримання пояснень. Формальна готовність розглядати справу по суті, демонстрація

	а реєстраційним номером Л/385.7/26/1			стагнації через необхідність тривалих процедурних погоджень з іншими міністерствами. «Взяв до відома», юридично зафіксував наявність конфлікту прав і розпочав власне розслідування по ознаках дискримінації в діях Адресата 1.
		Адресат 1 №1/7106-26 від 08.04.2026	Суміш «1» Адміністративного ігнорування та «2» Мінімального реагування / Відписка	Ігнорує суть проблеми (дискримінаційний характер вимог при відсутності фінансування) і формально цитує норми закони. Маніпуляція принципом «свободи медіа», стверджуючи, що редакційна політика та вартість публікацій - це компетенція видань. Апеляція, що законодавство не передбачає створення окремого акту щодо механізму публікацій або 100% відшкодування витрат на них з бюджету. Цитування Ліцензійних умов (п. 37-38) без пропозицій щодо їх перегляду. Використання аргументу щодо війни для заперечення доцільності змін: фінансування публікацій є «сумнівною» в умовах війни. Це прихована форма адміністративного тиску або маніпуляції.
		Адресат 4 №40049.4/Л/385.7/26/40.	«2» Мінімальне реагування / Відпи-	Констатація, що вимоги Ліцензійні умови є «загальними за характером», наявність публікацій - лише один із багатьох альтернативних критеріїв, то-

		2 від 14.04.2026	ска	му ознак дискримінації не встановлено. Вказівка, що не має повноважень втручатися в діяльність державних органів або надавати оцінку законності їх рішень. Повністю прийняв позицію Адресата 1, не знайшовши порушень трудових прав. Підсумковий документ є юридичною відпискою. Система захищає власну архітектуру, стверджуючи, що проблема відсутня, оскільки норми «однакові для всіх», ігноруючи реальний соціально-економічний контекст.
Адресат 5	№ 215 від 20.03.2026	Адресат 5 №230-12/22187-26 від 06.04.2026	«4» Конструктивне визнання / Обіцянка	Визнання важливості порушених питань, ініціювання початку стратегічного аналізу корупційних ризиків у сфері вищої освіти, з включенням отриманої інформації. Формальна відмова у проведенні антикорупційної експертизи Постанови № 1187 через відсутність повноважень. Вдячність за експертну взаємодію. Готовність системи до діалогу та інтеграції громадського контролю у майбутні управлінські рішення.
Адресат 6	№ 217 від 31.03.2026	Адресат 6 №130-29.3/07-4328е від 08.04.2026	«2» Мінімальне реагування / Відписка	Цитування норм ЗУ, як форми відписки. Відсутність відповіді по суті: зазначає, що Адресат 2 не є «органом влади» в розумінні ст. 15 Закону про захист економічної конкуренції, а отже, його дії не можуть

				бути кваліфіковані як антиконкурентні дії органу влади. Це є технічним уникненням розгляду проблеми по суті. Уникнення відповідальності з підстави, що «відсутні підстави» для початку розгляду справи, «відсутні обґрунтування» щодо наявності монопольного становища на ринку науково-видавничих послуг.

Наслідком *дослідницького циклу № II* є помітна зміна риторики Адресата 1, який у листі №1/7106-26 від 08.04.2026 р. окрім звичних адміністративних маніпуляцій з цитуванням норм постанов почав маніпулювати такими аргументами: «Розроблення та прийняття окремого нормативно-правового акту щодо стовідсоткового фінансування чи відшкодування витрат за наукові публікації за рахунок коштів державного бюджету *не передбачено законодавством України*. Доцільність і доречність розроблення такого акту особливо з урахуванням того, що *Україна перебуває в стані війни*, є сумнівними» (стор. 2, лист №1/7106-26 від 08.04.2026). Іншими словами Адресат 1 (як профільний регулятор) захищає свою відмову виконувати міжнародні зобов'язання України перед ЄС в частині компенсації науковцям понесених публікаційних витрат для виконання ліцензійних вимог тим, що: *йде війна*, або це *не передбачено законодавством* України. Вказана зміна риторики є певним зрушенням у напрямку: *«3»-визнання проблеми (стагнація); офіційне визнання, що проблема існує, але твердження, що зміни наразі неможливі»*.

З огляду на проведений аналіз здобутих результатів другого етапу експерименту було прийнято рішення продовжити «дослідження дією» із залученням наступного ієрархічно рівня адресатів. Під час *дослідницького циклу № III* **адресатами** стали інституції: Віце-прем'єр-міністр з питань європейської та євроатлантичної інтеграції України; Представництво Ради Європи в Україні; Комітет Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій, які 20.04.2026 р. отримали письмові заперечення щодо вказаних відписок адресатів. Експеримент ще триває, письмові відповіді надійдуть у травні 2026 р.

Висновки. Використання активних «методів дослідження дією» не часто використовується в українській соціальній психології. Закордоном у соціальних науках їх почав популяризувати К. Левін у середині XX ст.: «якщо ви хочете по-справжньому зрозуміти щось, спробуйте це змінити» – стало девізом цього наукового методу. «Метод дослідження дією» дозволяє людям та професійним спільнотам долати стан «завченої безпорадності», здійснювати систематичний вплив на системи, без якого неможливі жодні соціальні трансформації та розвиток, добиватись заміни деструктивних моделей адміністративного тиску/ігнорування на більш реалістичні і функціональні моделі соціальних взаємодій. Цей метод рекомендується, зокрема для висококонкурентних систем науки, освіти, медицини, підприємництва, менеджменту та ін., де виживають «системи та організації, що самонавчаються».

Запропонована нами «Шкала адміністративної резистентності» допомагає визначити рівень *готовності* адміністративних структур здійснювати реформи, у процесі комунікації зрозуміти чи вони залишаються паразитарними структурами, що лише імітують реформи, а у дійсності саботують необхідні зміни, проявляючи *деструктивну адміністративну резистентність,* не даючи можливостей для розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Угода про асоціацію між Україною, з однієї сторони, та Європейським Союзом, Європейським співтовариством з атомної енергії і їхніми державами-членами, з іншої сторони. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/984_011#Text (дата звернення 22.04.2026).
2. Регламент (ЄС) 2024/792 Європейського Парламенту і Ради. 29.02.2024 г. про створення Українського Фонду. URL: https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2024/792/oj (дата звернення 22.04.2026).
3. Журнали за категорією та спеціальністю. URL: https://nfv.ukrintei.ua/ (дата звернення 02.03.2026).
4. Дані науково-педагогічних працівників за спеціальностями: інформаційно-аналітична система МОН URL: https://nauka.gov.ua (дата звернення 02.03.2026).
5. Державна служба статистики України URL: https://ukrstat.gov.ua (дата звернення 02.03.2026).
6. Fran Baum, Colin MacDougall, Danielle Smith. Participatory action URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2566051/ research (дата звернення 24.04.2026).

Олег Огірко

ФОРМУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАСАДАХ ДУХОВНО-МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми духовно-морального виховання студентської молоді ускладнюється поєднанням двох факторів: прагненням держави до європейської інтеграції та реаліями війни, що потребує переосмислення виховних стратегій в екстремальних умовах.

Формування студентської молоді на засадах духовно-морального виховання – це цілеспрямований процес розвитку національної свідомості, що базується на загальнолюдських, християнських та культурно-історичних цінностях українського народу. Воно має на меті формування високих моральних ідеалів, відповідальності, толерантності, патріотизму, а також підготовку молоді до свідомого життя та активної участі в житті суспільства [1-5].

Духовно-моральне виховання базується на універсальному моральному законі (Десять Заповідей, Дві Заповіді Любові), християнській культурі та традиційних цінностях, що зміцнюють державу. Воно сприяє розвитку внутрішньої активності, відповідальності, формуванню цілісної особистості, що поєднує духовні та тілесні якості, почуття гідності та сили [3].

З допомогою такого формування засвоюються норми поведінки, повага до людей, культури та історії, усвідомлення моральної відповідальності. Воно будується на співпраці родини, навчальних закладів, релігійних та громадських організацій, впровадження активних методів (позааудиторна робота, пізнавальні конкурси). Педагог виступає ключовою постаттю у формуванні цінностей.

Виховання на засадах духовності є критично важливим для становлення особистості в сучасному освітньому просторі, забезпечуючи не лише інтелектуальний, а й гармонійний розвиток підростаючого покоління.

Формування духовно-моральних цінностей студентської молоді – це стратегічне завдання вищої школи, спрямоване на розвиток цілісної особистості, здатної до гармонійної взаємодії з суспільством на основі загальнолюдських, християнських та національних цінностей. Цей процес базується на інтеграції виховання в навчальний процес, діалозі, формуванні моральної свідомості та патріотизмі.

Ключові засади духовно-морального виховання – це формування молоді на основі абсолютних цінностей, десяти Заповідей та заповідей Любові. Національна спрямованість такого формування – це ви-

хування вірності Україні та народу. Це формування здійснюється на основі особистісно орієнтованого підходу, тобто розвитку індивідуальності, де студент є активним суб'єктом. Педагог виступає не лише викладачем, а й оратором, що доносить моральні цінності через проведення бесід, диспутів, дискусій, переконання, методу прикладу до наслідування. Відбувається включення усіх компонентів виховання (ціле-мотиваційного, змістового, рефлексивно-оцінного) у навчальний процес. Здійснюється формування вміння приймати морально добрі рішення у повсякденному житті. Основними компонентами духовно-морального виховання є: ціле-мотиваційний, що визначає мету та цінності; змістовий, який здійснюється через наповнення навчання етичними знаннями; операційно-діяльнісний, який сприяє реалізації знань у діях та рефлексивно-оцінний через аналіз власної поведінки.

Духовно-моральне виховання допомагає студентам стати не лише професіоналами, а й зрілими особистостями з високими моральними орієнтирами.

Сучасна антропологія розглядає цілий ряд типів людей: homo religiosus – людина, що спроможна заглянути поза межі тілесного виміру та віддається осмисленню трансцендентності; homo moralitis – моральна людина; homo pulcher – прекрасна людина; homo cogitans – людина, яка науково пізнає; homo orans – людина молитви; homo sapiens – людина розумна (має бути перебудована під проводом розуму з чистого індивідуалістичного підходу ("холодного розуму") до партнерського, що вимагає взаємоповажного ставлення до природи, інтересів і переконань інших людей, груп, націй, народів); homo spiritus (animus) – людина духовна (носій високоморальних духовних цінностей); homo esperans – людина, яка надіється; homo civil – людина громадянин; homo logicus – людина, яка логічно мислить; homo technologicus – технологічна людина; homo philisophicus – людина, яка філософствує; homo naturalis – природна людина; homo absfonditis – таємнича, потайна людина; homo volens – вольова людина; homo viator – людина мандрівник; homo insciens – невміла людина; homo somaticus vivens – людина як істота тілесна, що живе; homo oeconomicus – людина, що займається господарською діяльністю; homo symbolicus – символічна людина; homo liber – людина як вільна істота; homo loquens – людина як істота розмовляюча; homo sui iuris – "людина свого права", тобто незалежна, самостійна людина; homo socialis – людина як істота соціальна; homo creator, culturalis – людина творець і споживач культури; homo simplex – людина проста; homo

agens – людина, яка діє; homo faber – людина працівник за Анрі Бергсоном (дружнього і бережливого ставлення до природи, корінних та позитивних змін індивідуальної і суспільної свідомості людини в її ставленні до природи не сталося); homo politicus – людина політик (займається державною діяльністю); homo ludens (за Й. Хейзінга) – людина гравець (людина з неусвідомленими розумовими здібностями, яка не розуміє свого призначення. Її вчинки подібні до вчинків дитини, які іноді жорстокі по відношенню до інших, оскільки ще не сформовані внутрішні моральні критерії. Вони більшою мірою залежні від природних інстинктів та соціальних умов, ніж завбачливості її розуму); homo patiens – людина терпляча; homo libidos – сексуальна людина; homo duplex – людина подвійна; homo studens – людина, яка навчається; homo noospherato – людина ноосфери (за В. Вернадським і Т. де Шарденом. Людина виходить за межі планети Земля); homo negans – людина, яка заперечує; homo alitterati – неосвічена людина; homo degeneratus – людина, яка деградує; homo absurdus – людина особливого соціального типу – "людина абсурду", яка є обмеженою, самозадоволеним невігласом, манкуртом.

Процес формування особистості сьогодні нагадує створення складного вітража: кожен "тип" людини потребує свого підходу, а духовно-моральні цінності слугують тим самим світлом, що проходить крізь скло. Пропонується концептуальний погляд на те, як можна структурувати роботу з різними типами студентської молоді в контексті виховання:

1. Типологія сприйняття та підходи до виховання.

Молодь не є однорідною, тому "універсальні" лекції часто не працюють. Можна виділити такі типи за способом засвоєння цінностей: "раціоналісти", які сприймають мораль через логіку та наслідки. Тому важливо проводити дискусії про етику, розгляд юридичних та соціальних наслідків вчинків. Для них цінності – це фундамент стабільного суспільства; "емпати", які орієнтовані на почуття та взаємини. Для них важливі бесіди про мистецтво, волонтерство, розгляд життєвих історій. Виховання через співпереживання та "проживання" досвіду іншого; "діячі", які засвоюють цінності лише через практику. Для них слід пропонувати соціальні проєкти, екологічні ініціативи, допомога громаді. Мораль для них – це те, що ти робиш, а не те, що ти кажеш.

2. Ключові засади духовно-морального формування.

Щоб виховання не було формальним, воно має базуватися на трьох підходах:

а) аксіологічний підхід, який здійснює формування внутрішнього імунітету до "антиціннostей". Це розвиток здатності відрізняти справжнє від сурогатного, сакральне від профанного.

б) діалогічність, бо вихователь – це не диктатор, а модератор. Моральні норми мають бути не нав'язаними ззовні, а прийнятими внутрішньо через чесний діалог.

в) естетизація виховання, яку рекомендується здійснювати через використання мистецтва (кіно, музики, літератури) як провідника духовності. Краса часто є найкоротшим шляхом до доброчесності.

3. Формування в умовах сучасних викликів.

Сьогодні духовно-моральне виховання має враховувати специфічний контекст: виховання медіагігієни та етики спілкування в мережі; звернення до національного коріння та спадщини (наприклад, ідеї "Рідної школи"); акцент на цінностях миру, взаємодопомоги та психологічної стійкості.

Духовність – це не лише релігійність чи знання правил. Це розвиток "внутрішньої людини", здатної на автономний моральний вибір навіть тоді, коли за нею ніхто не спостерігає.

У сучасних реаліях духовно-моральний розвиток студентства стає пріоритетним напрямом роботи закладів вищої освіти. Ключовим аспектом цього процесу є формування системи моральних чеснот. Проте відсутність єдиної класифікації таких якостей ускладнює розробку універсальних критеріїв оцінки вихованості молоді. Попри наявність у студентів сформованих уявлень про етичні норми, актуальним залишається перетворення цих стереотипів на внутрішні переконання, що визначають реальні вчинки. Розв'язанню цього завдання сприяє комплексна виховна діяльність, що здійснюється за активної участі кураторів та представників капеланської служби.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: навчальний посібник. 3-тє вид., доопрац. і доп. Київ: Знання, 2008. 566 с.
2. Дубасенюк О. А. Духовно-моральне виховання студентської молоді. Інноваційні підходи до виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах: матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції / За ред. О. А. Дубасенюк, В. А. Ковальчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 78–87.
3. Огірко О. В. Християнська етика: Навчальний посібник. Острог: Національний університет «Острозька академія»; Суми: В-во «Ярославна», 2012. 324 с.

4. Огірко О. В. Формування духовно-моральних цінностей студентської молоді як запорука міцної держави. Незалежність України: права людини та національна безпека. / упоряд. Л. В. Ярмол. Львів: Галицька видавнича спілка, 2021. С. 105–108.
5. Огірко О. В. Формування особистості студентської молоді на основі духовно-моральних ціннісних орієнтирів. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів). Львів, 2025. С. 334–339.

Людмила Олефір, Ірина Євреїнова

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УТРИМАННЯ ЗАСУДЖЕНИХ В УСТАНОВАХ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

У сучасних умовах трансформації кримінально-виконавчої системи України, що відбувається на тлі повномасштабної збройної агресії, особливого значення набуває дослідження особистості засудженого як суб’єкта, який перебуває в екстремальних умовах. Місця позбавлення волі традиційно розглядаються як середовище підвищеного психологічного напруження, де в умовах воєнного стану ризик-фактори суттєво посилюються, що обумовлює необхідність комплексного аналізу змін, що відображаються в особистій поведінці засудженого.

Зазначене питання має як теоретичне, так і практичне значення, оскільки пов’язане із забезпеченням прав людини, ефективністю процесу виправлення та ресоціалізації, що в подальшому призведе до запобіганням повторній злочинності.

Екстремальні умови в місцях позбавлення волі характеризуються комплексом об’єктивних і суб’єктивних чинників, що суттєво впливають на психоемоційний стан людини. До таких чинників належать: ізоляція від суспільства, обмеження свободи пересування, організація щоденного режиму, дефіцит приватності, а також постійний контроль з боку адміністрації установ виконання покарань. Відповідно до положень Кримінально-виконавчого кодексу України [1], виконання покарання повинно поєднувати обмеження прав із дотриманням людської гідності, однак, на практиці ці вимоги не завжди реалізуються належним чином. Міжнародні стандарти, зокрема Мінімальні стандартні правила поводження з в’язнями [2] та Європейські пенітенціарні

правила [3], визначають, що навіть у місцях позбавлення волі особа повинна зберігати базові права та людську гідність.

Таким чином, екстремальність умов полягає не лише у фізичних обмеженнях, а й у психологічному впливі, який формує нові моделі поведінки.

Перебування в умовах ізоляції призводить до поступової трансформації особистості засудженого. Цей процес проявляється у зміні ціннісних орієнтацій, поведінкових моделей та способів соціальної взаємодії.

Встановлено, що одним із ключових механізмів адаптації є формування так званих «пенітенціарних стратегій виживання», серед яких:

− конформізм (пристосування до правил і неформальної ієрархії);

− агресивна поведінка як спосіб самозахисту;

− соціальна ізоляція та замкненість;

− формування залежності від тюремного середовища.

Згідно з дослідженнями, оприлюдненими на базі Пенітенціарної академії України [4], тривале перебування в умовах ізоляції сприяє розвитку депресивних станів, втраті соціальних зв’язків та деформації особистості.

Особливо складною є ситуація для осіб, засуджених до довічного позбавлення волі. Усвідомлення відсутності перспектив звільнення призводить до: апатії; втрати мотивації; підвищеного рівня агресії або, навпаки, повної соціальної пасивності.

Воєнний стан значно посилює екстремальність умов функціонування установ виконання покарань і перебування засуджених. Серед основних факторів: погіршення матеріально-технічного забезпечення установ; підвищення ризиків безпеки; психологічний вплив війни (тривожність, страх, невизначеність).

У наукових дослідженнях відзначається, що система виконання покарань в Україні зазнала значного навантаження у зв’язку з воєнними подіями, що безпосередньо позначилося на умовах тримання засуджених та організації діяльності установ.

У таких обставинах особистість засудженого перебуває під подвійним впливом: з одного боку − пенітенціарного середовища, яке передбачає ізоляцію, режимні обмеження та специфічні умови життєдіяльності, а з іншого − зовнішніх кризових чинників, пов’язаних із війною, підвищеною психологічною напругою та нестабільністю.

Це спричиняє ускладнення процесів адаптації, підвищення рівня конфліктності та створює додаткові виклики для реалізації завдань кримінально-виконавчої системи, зокрема у сфері виправлення та ресо-

ціалізації засуджених. У зв'язку з цим особливої уваги набуває забезпечення належних умов тримання, дотримання прав людини та посилення соціально-психологічної підтримки осіб, які відбувають покарання.

Особливу увагу слід приділити вразливим категоріям засуджених, які більш гостро реагують на екстремальні умови. До них належать: особи з психічними розладами; особи похилого віку; особи з інвалідністю; учасники бойових дій; жінки та неповнолітні.

Згідно з практикою Європейського суду з прав людини, неналежні умови тримання можуть розглядатися як порушення статті 3 Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод. Так, у справі «Мельник проти України» [5], суд констатував порушення прав засудженого у зв'язку з неналежними умовами тримання та відсутністю належної медичної допомоги. Це підтверджує, що екстремальні умови можуть трансформуватися у фактори, які прямо порушують права людини.

Важливу роль у формуванні особистості засудженого відіграє персонал установ виконання покарань. Від стилю взаємодії, професійної підготовки та рівня етичної культури персоналу залежить: рівень конфліктності серед засуджених; ефективність ресоціалізації; дотримання прав людини.

Сучасні підходи передбачають застосування концепції динамічної безпеки, яка базується на довірі, комунікації та постійному моніторингу поведінки засуджених.

Доведено, що гуманістичний підхід до роботи з засудженими знижує рівень агресії та сприяє стабілізації психоемоційного стану. У результаті дослідження обґрунтовано необхідність:

− впровадження програм психологічної підтримки;
− розвитку індивідуального підходу до засуджених;
− удосконалення нормативного регулювання;
− забезпечення належного фінансування системи;
− підвищення рівня підготовки персоналу.

Особливо важливим є впровадження ризик-орієнтованого підходу, який дозволяє прогнозувати поведінку засудженого та запобігати негативним проявам.

Отже, особистість засудженого в екстремальних умовах формується під впливом комплексу факторів, серед яких ключову роль відіграють ізоляція, психологічний тиск, пенітенціарне середовище та зовнішні кризові обставини, зокрема воєнний стан. Встановлено, комплексний характер ризикових умови, які спричиняють глибоку трансформацію особистості, яка може проявлятися як у негативних (агресія, дезадап-

тація), так і у відносно стабілізаційних (адаптація, конформізм) формах поведінки. Комплексний підхід до організації виконання покарань в Україні дозволить мінімізувати негативний вплив екстремальних умов та підвищити ефективність функціонування органів і установ виконання покарань. Забезпечення дотримання міжнародних стандартів, належних умов тримання та прояву професійної підготовки персоналу є визначальними чинниками збереження психічної стабільності засуджених та ефективності їх подальшої ресоціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кримінально-виконавчий кодекс України: Закон України від 1107. 2003 р. № 1129-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2004. № 3–4. Ст. 21.
2. Мінімальні стандартні правила поводження з в'язнями**.** URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_212#Text (дата звернення 07.04.2026).
3. Європейські пенітенціарні правила (Рекомендація № R (2006)2 Комітету Міністрів держав-учасниць): прийнято Комітетом Міністрів 11.01.2006 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_032#Text (дата звернення: 07.04.2026).
4. Modern Penitentiary System: Challenges and Solutions in Conditions of Military Conflict: materials of professional scientific conference (Chernihiv, May 29, 2025) / Penitentiary Academy of Ukraine. Chernihiv: PAU, 2025. 230 p.
5. Рішення ЄСПЛ у справі «Мельник проти України» (Заява № 72286/01). Страсбург, 28 березня 2006 р. Остаточне 28/06/2006. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/974_049#Text (дата звернення: 07.04.2026).

Оксана Онищук, Тарас Васильків

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна як один із найбільш потужних факторів соціально-психологічної трансформації суспільства впливає не лише на політичні чи економічні процеси, а й глибоко змінює систему цінностей, уявлення про себе та світ, моделі поведінки і механізми соціальної взаємодії. У кризових умовах відбувається переоцінка життєвих пріоритетів, змінюється ставлення до основоположних цінностей екзистенційного характеру, таких як свобода, безпека, справедливість, патріотизм, солідарність та ін. Особливо актуальним бачиться дослідження трансформації ідентичності та аксіологічних вимірів особистості в умовах сучасних воєн (найперше в Україні), коли інформацій-

ний простір, масова комунікація та колективний досвід формують нові типи суспільної свідомості. Війна активізує механізми групової ідентифікації, посилює поділ на «своїх» і «чужих», а також сприяє консолідації суспільства навколо спільних символів і цінностей. Цінності визначають життєві орієнтири людини, її моральні установки, способи оцінки дійсності та поведінки. У стабільних умовах мирного стану система цінностей є відносно стійкою, проте під час соціальних криз вона може зазнавати суттєвих змін. Ідентичність розглядається як усвідомлення людиною власної належності до певної соціокультурної, національної чи політичної спільноти. На думку Е. Еріксона, ідентичність формується через взаємодію особистого досвіду та соціального середовища. Війна створює умови, за яких ця взаємодія набуває екстремального характеру. Воєнний конфлікт руйнує звичні соціальні зв'язки та змушує людину адаптуватися до нової реальності. У результаті відбувається переосмислення цінностей, норм та життєвих стратегій.

Однією з найпомітніших змін у воєнний період є зміщення акценту з матеріальних цінностей на екзистенційні. Люди починають більше цінувати життя і безпеку, сім'ю та міжособистісні зв'язки, свободу, людську підтримку та солідарність, національну єдність. Водночас у суспільстві можуть посилюватися тривожність, агресивність, недовіра та поляризація.

Особливого значення набуває колективна пам'ять. Травматичний досвід війни формує нові символи, героїчні образи та наративи, які стають основою національної самоідентифікації. У суспільстві посилюється роль історичних міфів, символів та ритуалів (наприклад, ритуал хвилини мовчання та вшанування полеглих **(**живі коридори, меморіали, прапори на могилах, фотографії загиблих у публічному просторі), які формують колективну пам'ять та підтримують емоційне єднання суспільства. Або ж такі відомі символи як пес Патрон чи фрази «Доброго вечора, ми з України!», «Русскій воєнний корабль…»). В психологічному аспекті це допомагає підтримати колективну ідентичність, створити відчуття спільної боротьби, пережити травматичний досвід через символи й ритуали.

Війна також активізує процеси групової ідентифікації. Людина починає сильніше асоціювати себе зі своєю нацією, державою чи спільнотою. У кризових умовах формується чіткіший поділ на «ми» та «вони», що виконує захисну психологічну функцію. Національна ідентичність під час війни набуває емоційно насиченого характеру. Пат-

ріотизм перестає бути лише абстрактною цінністю і перетворюється на особистісно значущий досвід. Водночас можливе загострення міжгрупових конфліктів та стереотипізації. Для багатьох людей війна стає моментом переосмислення власної ролі у суспільстві. Посилюється потреба у причетності, соціальній значущості та участі у спільній справі. Це може проявлятися у волонтерстві, громадській активності, підтримці армії чи локальних спільнот. Воєнні умови часто створюють моральні дилеми, які змушують людину переосмислювати межі допустимого. Те, що у мирний час сприймалося як неприйнятне, в екстремальних умовах може отримувати моральне виправдання. Так, наприклад, можна назвати дилеми, які пов'язані з моральною втомою (у багатьох людей виникає внутрішній конфлікт «Я вже не можу постійно співпереживати», що викликає почуття провини, емоційне виснаження, психологічне дистанціювання), приватністю чи суспільним контролем (під час війни люди значно легше погоджуються на перевірки, відеоспостереження, моніторинг соцмереж та ін., оскільки безпека починає сприйматися як вища цінність), ставленням до тих, хто виїхав (частина суспільства засуджує людей, які виїхали, або уникають мобілізації, або не беруть участі у допомозі), «нормально жити» під час війни (у суспільстві часто виникають суперечки: чи етично ходити на концерти, святкувати, відпочивати, коли тривають бойові дії. Це яскравий приклад конфлікту між потребою психіки у відновленні і почуттям провини).

Війна також впливає на ставлення до насильства. У суспільстві може відбуватися часткова нормалізація агресії як засобу захисту. Це створює ризики для післявоєнної соціальної адаптації та відновлення культури ненасильницької комунікації.

Тому треба розуміти, що війна є потужним чинником трансформації цінностей та ідентичності. Вона змінює систему життєвих пріоритетів, посилює значення безпеки, свободи, солідарності та національної єдності. Водночас війна може спричиняти поляризацію, травматизацію та деформацію моральних орієнтирів. Трансформація ідентичності під час війни проявляється у посиленні групової та національної самоідентифікації, формуванні нових колективних символів та моделей поведінки. Психологічна адаптація до воєнних умов значною мірою залежить від соціальної підтримки, колективної згуртованості та здатності суспільства зберігати гуманістичні цінності навіть у кризових обставинах.

Світлана Броїло, Ольга Лозинська

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Психологічне благополуччя рятувальників є критично важливим для їхньої здатності ефективно виконувати роботу та підтримувати власне психічне здоров'я щоб зберігати концентрацію, приймати зважені рішення та оперативно діяти в екстремальних умовах. Психологічне здоров’я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до факторів навколишнього середовища.

Щоб запобігти розвитку таких станів як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресії, тривожності та вигорання рятувальникам важливо отримувати міцну психологічну підтримку від їхніх колег та керівництва аби зменшити рівень стресу, підвищити моральний дух та підтримати позитивний психологічний клімат у колективі. Залучення керівництва до заходів з психологічної підтримки сприяє розвитку довіри та взаєморозуміння в команді.

Щоб забезпечити психологічну стійкість під час надзвичайних ситуацій різного характеру та почуватись більш впевненими і компетентними, рятувальникам необхідно регулярно навчатись та тренуватись. Адже саме завдяки навичкам та знанням здобутим під час тренувань, вони здатні впоратися з надзвичайними ситуаціями.

А також раціональний розподіл робочого навантаження під час виконання завдань значно впливає на психологічну стійкість та благополуччя рятувальників. Ретельний менеджмент запобігає вигоранню та перенапруженню завдяки оптимальному навантаженню працівників та рівномірному розподілу завдань щоб забезпечити можливість для відпочинку та відновлення після зміни щоб поновити енергію та сили. Щоб уникнути професійного вигорання, рятувальникам важливо зберігати баланс між роботою й особистим життям.

Щоб зменшити вплив стресу і травматичних переживань, рятувальникам важливо отримувати професійну психологічну допомогу, тобто як і регулярні консультації психологів, так і спеціалізовані програми, тренінги, семінари та методи релаксації, спрямовані на зменшення впливу стресових подій, хвилювань та зниженню рівня тривожності. Проведення регулярних психологічних обстежень та інтервенцій допоможуть запобігти розвитку психологічних проблем та пок-

ращити стресостійкість. А розвиток навичок адаптивного мислення сприятиме швидшому відновленню після травматичних подій.

Крім цього, регулярна фізична активність допоможе зменшити рівень хвилювання, підтримати стійкість до стресу та фізичну витривалість. Гарна фізична підготовка підвищує здатність рятувальників ефективно виконувати свої обов'язки, що у свою чергу підвищує їхню впевненість у собі, що прямо впливає на психологічне благополуччя. Фізичні вправи допоможуть покращити настрій та знизити симптоми депресії та тривожності.

Вкрай важливим у професійному та особистому зростаннях рятувальників є визнання та мотивація працівників. Регулярне визнання досягнень та зусиль грамотами та нагородами з боку керівників та суспільства сприяє відчуттю власної значущості та підвищення морального духу.

Отже, підтримка цих чинників допомагає забезпечити професійне і психологічне благополуччя рятувальників та їхню здатність ефективно виконувати свою роботу в умовах постійного стресу та ризику для життя. Адже для кожного працівника Державної служби України з надзвичайних ситуацій важливим є прагнення до самореалізації та втілення основних гуманістичних цінностей.

Вікторія Бублій, Марія Козігора

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК УМОВА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У сучасних умовах суспільних трансформацій, зокрема в ситуації тривалого стресового впливу, спричиненого воєнним станом, питання збереження та підтримки ментального здоров'я дітей набуває особливої актуальності. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом становлення особистості, формування базових уявлень про себе, власні можливості та місце у соціальному середовищі. Саме в цей час закладаються основи самооцінки, яка виступає важливим регулятором поведінки, навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії дитини.

Позитивна самооцінка є одним із ключових психологічних ресурсів, що забезпечує емоційну стійкість, впевненість у собі, здатність долати труднощі та адаптуватися до змінних умов середовища. Натомість занижена або нестабільна самооцінка може призводити до під-

вищеної тривожності, невпевненості, зниження навчальної мотивації та порушень соціальної адаптації. У контексті сучасної освітньої практики, зокрема ідей Нової української школи, особливого значення набуває створення психологічно безпечного освітнього середовища, що сприяє розвитку позитивного самосприйняття дитини.

Г. Герасімова та І. Герасимова зазначають, що самооцінка відображає складну систему внутрішніх діалогів особистості, що охоплює взаємодію різних аспектів «Я» і утворює цілісну, водночас багатовимірну структуру, яку можна окреслити як «інтегроване множинне Я». У її межах поєднуються такі виміри, як «Я реальне – Я можливе», «Я – інші в мені», «Я для інших – Я для себе», «Моє Я – Моє Ти», «Я теперішнє – Я минуле», «Я тілесне – Я психологічне», «Я внутрішнє – Я демонстроване». Розглядаючи самооцінку як провідний компонент саморегуляції, дослідники акцентують увагу на її багатофункціональності, зокрема виокремлюють оцінну, контрольну, стимулювальну, блокувальну та захисну функції. При цьому самооцінка виконує не лише адаптаційну роль, а й виступає важливим ресурсом мобілізації внутрішніх сил особистості, сприяє розкриттю її потенціалу та реалізації творчих можливостей. З урахуванням часової спрямованості, самооцінку доцільно розглядати як динамічний процес, що включає кілька взаємопов'язаних видів. Прогностична самооцінка забезпечує регуляцію активності на початковому етапі діяльності, визначаючи очікування та рівень домагань; коригувальна – виконує функцію поточного контролю під час виконання діяльності; ретроспективна – реалізується на завершальному етапі, коли особистість оцінює досягнуті результати, аналізує наслідки власних дій і визначає подальші перспективи свого розвитку [1, с. 1235].

За підходом О. Косигіна, ментальне здоров'я розглядається як багатокомпонентне утворення, що включає психологічну, емоційну, соціальну, когнітивну та фізіологічну складові. Психологічна складова характеризується сформованістю саморегуляції та самоконтролю, наявністю позитивної самооцінки й упевненості у власних можливостях, а також відсутністю надмірної тривожності та страхів, що можуть ускладнювати життєдіяльність. Емоційна складова передбачає здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати й адекватно виражати власні емоції, виявляти емпатію, розуміти почуття інших та ефективно керувати емоційними реакціями в умовах стресу. Соціальна складова відображає вміння вибудовувати гармонійні взаємини з оточенням, ефективно взаємодіяти з однолітками й дорослими, працювати в ко-

манді та підтримувати соціальні зв'язки за відсутності агресивності, конфліктності чи соціальної ізоляції. Когнітивна складова охоплює розвиненість пізнавальних процесів, зокрема здатність до концентрації уваги, засвоєння інформації, критичного мислення, розв'язання проблем, а також інтерес до пізнання та навчальної діяльності. Фізіологічна складова пов'язана з нормальним функціонуванням організму, що проявляється у відсутності порушень сну й апетиту, хронічної втоми, забезпеченні балансу між активністю та відпочинком, а також відсутності психосоматичних проявів стресу [2, с. 61].

Н. Шекера та І. Турчина стверджують, що освітнє середовище здатне формувати у дітей позитивне ставлення до себе та власних можливостей за умови, що воно забезпечує розвиток навичок самопідтримки, сприяє встановленню соціальних зв'язків і підтримує доброзичливу психологічну атмосферу. Важливу роль у цьому процесі відіграє вчитель, який безпосередньо впливає на становлення самооцінки учнів. Застосування індивідуалізованого підходу, визнання досягнень дитини, добір завдань відповідно до її можливостей сприяють розвитку впевненості у власних силах та формуванню відчуття значущості.

Особливої ваги набуває підтримка тих учнів, які стикаються з труднощами у навчанні чи соціальній взаємодії, адже це допомагає їм усвідомити свої сильні та слабкі сторони і сформувати ефективні способи подолання труднощів. Результативність формування самооцінки молодших школярів забезпечується за умов цілеспрямованої мотивації до самооцінної діяльності, систематичного залучення учнів до самоаналізу в процесі спільного навчання, поетапного розвитку її основних компонентів (мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісно-практичного). Важливими також є орієнтація на гуманістичні засади освіти, формування доброзичливих взаємин між учасниками освітнього процесу, підтримання позитивного емоційного стану учнів під час самооцінювання та надання їм своєчасної педагогічної допомоги.

О. Чекстере та Н. Пророк трактують життєстійкість як здатність особистості адаптуватися до різноманітних ризиків і труднощів, що має вирішальне значення для подолання несприятливих життєвих обставин. Доведено, що її високий рівень сприяє зниженню ризику депресивних проявів та покращенню психічного здоров'я, а серед провідних чинників її формування виокремлюють позитивне мислення, розвинені навички міжособистісної взаємодії, здатність до саморегуляції та наявність соціальної підтримки.

Водночас негативний досвід, зокрема булінг і різноманітні ризикогенні впливи, знижує рівень життєстійкості, що ускладнює здатність дітей ефективно долати труднощі. Результати досліджень польських учених щодо українських дітей, які вимушено мігрували внаслідок російсько-української війни, засвідчують вагомий вплив шкільного середовища на формування життєстійкості. Зокрема, для хлопців більш значущими виявилися підтримка однолітків і позитивне ставлення до школи, тоді як для дівчат – підтримка з боку вчителів і батьків. У цих дослідженнях наголошується на необхідності впровадження в освітніх закладах адаптованих систем підтримки, що враховують індивідуальні потреби дітей у подоланні стресу та травматичного досвіду, а також підкреслюється важливість освітніх програм превентивного і захисного характеру, які сприяють розвитку життєстійкості, формуванню ефективних стратегій подолання та загальному психологічному благополуччю дітей [3, с. 321].

Отже, узагальнюючи наведені підходи, можна стверджувати, що формування позитивної самооцінки молодших школярів виступає системоутворювальним чинником забезпечення їхнього ментального здоров'я, оскільки інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку особистості. Самооцінка, як регулятор внутрішньої активності, визначає характер переживань дитини, рівень її адаптивності до освітнього середовища та здатність до ефективної взаємодії з оточенням. Відтак цілеспрямоване створення психолого-педагогічних умов, спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття, сприяє не лише гармонізації внутрішнього світу дитини, а й підвищенню її життєстійкості, формуванню конструктивних копінг-стратегій та забезпеченню стабільного психологічного благополуччя в умовах сучасних соціальних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Герасімова Н. Є., Герасимова І. В. Розвиток самосвідомості як умова формування самооцінки молодших школярів. *Наукові перспективи* (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», 2025. Вип. № 6(60). С. 1235–1248.
2. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища. *Управління школою*. 2013. Вип. 10–12 (382–384). С. 61–67.
3. Чекстере О. Ю., Пророк Н. В. Самооцінка молодших школярів як складова їхньої життєстійкості під час війни. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique: c avec des matériaux de la VIII conférence scientifique et pratique internationale* (Paris, 4 avril 2025). Paris, France, Vinnytsia, 2025. С. 321–330.

Вікторія Васькевич, Тетяна Григоренко

ПРИЧИНИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Агресивна поведінка дошкільника розглядається як реакція на внутрішні або зовнішні подразники, спрямована на подолання фрустрації або захист власних меж. Вона може проявлятися як фізичні або вербальні дії та часто є способом вираження незадоволених потреб дитини у увазі, підтримці чи визнанні [2].

Важливу роль у формуванні агресивної поведінки відіграє сімейне середовище. Конфлікти між батьками, емоційна холодність, непослідовні методи виховання, а також застосування фізичних покарань створюють умови, за яких дитина засвоює агресію як нормальний спосіб взаємодії з оточенням. Діти часто копіюють поведінку дорослих, що є одним із ключових механізмів формування агресивних моделей [4; 5].

Окреме значення мають особистісно-психологічні особливості дошкільного віку. Для дітей характерні імпульсивність, недостатній розвиток самоконтролю та труднощі у вербалізації емоцій. У ситуації фрустрації або неможливості задовольнити власні потреби дитина може проявляти агресивні реакції як спосіб емоційної розрядки. Посилювати ці прояви можуть нейропсихологічні особливості, зокрема синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Суттєвим фактором є вплив медіасередовища. Перегляд сцен насильства у мультфільмах, комп'ютерних іграх та інтернет-контенті сприяє засвоєнню агресивних моделей поведінки та їх відтворенню у реальному житті. Дитина починає сприймати агресію як допустимий спосіб вирішення конфліктів [3].

У ряді випадків агресивна поведінка може мати біологічне підґрунтя. Порушення центральної нервової системи, травми мозку, соматичні або неврологічні захворювання, а також біохімічні особливості можуть знижувати рівень самоконтролю та підвищувати емоційну збудливість дитини [1].

Отже, проблема дитячої жорстокості є складною та багатогранною, а її подолання потребує поєднання зусиль педагогів, батьків та соціальних працівників. Розуміння причин та механізмів виникнення жорстокої поведінки створює основу для розробки ефективних профілактичних та корекційних заходів, які сприятимуть зменшенню агресивності серед дошкільників і формуванню більш гуманних та доброзичливих моделей поведінки у подальшому житті дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агресивна поведінка підлітків [Електронний ресурс]. Childdevelop. URL: https://childdevelop.com.ua (дата звернення: 11.04.2026).
2. Дитяча агресія: чому виникає й як діяти батькам та особам, які їх оточують. UNICEF Ukraine. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/44211/file/child%20agression.pdf.pdf (дата звернення: 11.04.2026).
3. Добровольська Л. П., Третякова І. С. Вплив сімейного виховання на прояви агресивної поведінки у дітей передшкільного віку. The Second International Scientific Congress of Scientists of Europe. Proceedings of the II International Scientific Forum of Scientists «East–West» (May 10–11, 2018). Vienna: Premier Publishing s.r.o., 2018. С. 197–213.
4. Міхейкіна С. В. Психологічні особливості жорстокої поведінки та її корекція в юнацькому віці: дис. … канд. психол. наук. Суми, 2004. 175 с.
5. Протидія та попередження жорстокості (булінгу) в закладах освіти. Prometheus. URL: https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+BULLYING101+2020_T1 (дата звернення: 11.04.2026).

Владислав Ковпак,
науковий керівник – Леся Музичко

МОБІЛЬНИЙ ЦИФРОВИЙ ДОВІДНИК ОФІЦЕРА ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ: ОБҐРУНТУВАННЯ, СТРУКТУРА ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ У ЗСУ

Повномасштабне вторгнення російської федерації спричинило безпрецедентне навантаження на психологічне здоров'я особового складу ЗСУ: за даними медичної служби та міжнародних організацій, від 25 до 40% учасників бойових дій мають клінічно значущі ознаки психологічного дистресу. Інститут офіцерів першої психологічної допомоги, запроваджений у структурі ЗСУ як відповідь на ці виклики, функціонує в умовах системного дефіциту практичних інструментів: чинні друковані довідники недоступні в польових умовах, а існуючі цифрові рішення або потребують постійного інтернет-з'єднання, або не адаптовані до специфіки бойового контексту.

Виявлені прогалини – відсутність єдиної автономної платформи, структурованого документування і скринінгового інструменту польового рівня – визначили мету розробки: створення єдиного цифрового інструменту що супроводжує офіцера від першого контакту з людиною в кризі до аналітичного звіту командиру.

Розробка ґрунтується на чинній нормативній базі: Наказ МО України № 402, STANAG 2538 (NATO), МКХ-11, настанови ВООЗ щодо психічного здоров'я в надзвичайних ситуаціях. Доказова основа включає когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), EMDR, поліваґальну теорію Поргеса, соматично-орієнтовані підходи та протокол дебрифінгу Mitchell – методи першого вибору за класифікаціями APA та ВООЗ при лікуванні ПТСР.

Додаток реалізовано у форматі єдиного HTML-файлу (~450 КБ) без залежностей – повністю функціональний офлайн (PWA-технологія), не потребує встановлення, сумісний з Android, iOS, Windows і macOS. Дані журналу зберігаються локально на пристрої без передачі на зовнішні сервери, що відповідає вимогам OPSEC.

Архітектура охоплює 14 функціональних розділів, логічно організованих за операційним циклом офіцера ППП:

Психічні стани (12) – симптоматично-орієнтована навігація – кожна кнопка відкриває покроковий алгоритм без навчання.

Скринінг стану – 5-кроковий структурований опитувальник з автоматичним визначенням стану.

Чого НЕ робити – превенція хибних дій – окремий розділ підкреслює: помилка в кризі шкідливіша за бездіяльність.

Скрипти (готові фрази) – зниження когнітивного навантаження; колірне кодування: зелений – казати, червоний – не казати.

Дихання + Саморегуляція – анімований тренажер і тілесні техніки; людина в паніці слідує за колом, а не читає текст.

Самодопомога офіцера – профілактика вигорання – необхідна умова ефективної роботи.

Журнал випадків – документування з трьома функціями: оперативна, юридична, аналітична.

Аналітика – теплова карта, графіки динаміки, відсоток направлень, експорт CSV/PDF.

I.C.O.V.E.R і BICEPS – мета-алгоритми: перший – послідовність дій, другий – принципи підходу (STANAG 2538).

Алгоритми (24 протоколи) – повна бібліотека: базові техніки, стабілізація, кризові втручання, маршрутизація.

ПТСР – перша допомога – межі компетенції ППП і психоосвітній матеріал для роботи з самою людиною.

Словник (87 термінів) – уніфікація мови між ППП, психологами і медиками – необхідна умова якісної маршрутизації.

СЦЕНАРІЇ ПОЛЬОВОГО ЗАСТОСУВАННЯ

Сценарій А (гостра реакція): офіцер ППП відкриває розділ «Психічні стани» → обирає стан → отримує алгоритм → паралельно запускає дихальний тренажер → фіксує в журналі. Час від відкриття до першої конкретної дії — менше 10 секунд.

Сценарій Б (профілактичний моніторинг): структурований скринінг особового складу перед ротацією з оцінкою за SUDs-шкалою і фіксацією в журналі; щотижнева аналітика для командира підрозділу.

Сценарій В (дебрифінг після втрат): розділ «Алгоритми» → протокол дебрифінгу (7 кроків) у поєднанні з готовими скриптами категорії «Втрата і смерть».

Очікувані кількісні ефекти апробації: скорочення часу від виявлення стану до початку втручання з 15–20 до 3–5 хвилин; зростання відсотка задокументованих випадків з ~30% до 80–90%; підвищення якості передачі інформації між рівнями допомоги.

Ключові переваги додатку: повна автономність (відсутність потреби в інтернеті, критична в умовах РЕБ); комплексність єдиної платформи; відповідність доказовим протоколам і стандартам NATO; безпека даних завдяки виключно локальному зберіганню.

Наявні обмеження визначають пріоритети версії 3.0: відсутність синхронізації між пристроями підрозділу (потребує захищеного API-шлюзу); відсутність голосового режиму введення; відсутність AI-асистента для нетипових клінічних сценаріїв; необхідність регулярної верифікації змісту клінічними психологами і психіатрами ЗСУ.

Таким чином, мобільний додаток «Перша психологічна допомога» є першим вітчизняним автономним цифровим інструментом, що охоплює повний операційний цикл офіцера ППП — від первинного скринінгу до аналітичної звітності. Відповідність стандартам NATO (STANAG 2538, BICEPS, PIES) і доказовим клінічним протоколам у поєднанні з технічною автономністю робить додаток придатним для впровадження в умовах активних бойових дій.

Рекомендується для включення до навчальних програм підготовки офіцерів ППП; проведення формальної апробації з кількісним вимірюванням показників ефективності; організація регулярного циклу верифікації та оновлення клінічного змісту.

Богдан Лук'янчук, Ольга Лозинська

ВІКОВА КРИЗА ЯК ПЕРЕЛОМНИЙ МОМЕНТ: РИЗИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

У сучасному науковому дискурсі вікові кризи трактуються не лише як періоди тимчасової психологічної нестабільності чи дезорганізації поведінки, а як закономірні та необхідні фази онтогенетичного розвитку особистості. Ці етапи виконують функцію своєрідних «точок переходу», що сприяють перебудові внутрішніх структур психіки, формуванню нових механізмів саморегуляції та адаптації, а також переходу до якісно вищого рівня соціальної зрілості.

Вагомий теоретичний фундамент для розуміння феномену вікових криз закладено у психосоціальній концепції розвитку особистості. У межах цієї теорії онтогенез людини описується як послідовність із восьми стадій, кожна з яких характеризується виникненням специфічної нормативної кризи – внутрішнього конфлікту між двома полярними тенденціями особистісного становлення. До таких роздвоєнь належать, зокрема, «довіра – недовіра», «ініціативність – провина», «ідентичність – рольова розгубленість», «генеративність – стагнація». Кожна з цих криз має не лише ризики дезадаптації, але й значний потенціал для подальшого розвитку. Успішне розв'язання конфлікту на відповідній стадії сприяє формуванню ключових его-якостей, що визначають траєкторію особистісного зростання у наступні періоди життя. Таким чином, психосоціальна модель Еріксона дає можливість розглядати вікові кризи як закономірні етапи, які забезпечують неперервність і прогресивність розвитку особистості.

Кожна вікова криза характеризується амбівалентним впливом на розвиток особистості, поєднуючи потенційні ризики дезадаптації з можливостями для якісних особистісних трансформацій. Зокрема підлітковий період супроводжується кризою ідентичності, що проявляється у внутрішніх конфліктах, нестабільності самооцінки та ускладненнях соціальної взаємодії. Водночас конструктивне подолання цієї кризи забезпечує формування такої важливої его-якості, як вірність, яка відображає здатність індивіда зберігати послідовність у власних цінностях, переконаннях і життєвих орієнтирах. Аналогічно, криза середнього віку пов'язана з процесами рефлексивної переоцінки життєвого шляху, досягнень і перспектив подальшого розвитку. У разі несприятливого перебігу вона може призводити до стану стагнації, що характеризується зниженням активності та втратою життєвого сенсу. Натомість її успіш-

не розв’язання сприяє розвитку генеративності – інтегральної особистісної якості, яка виявляється у прагненні до продуктивної діяльності, турботи про інших та створення соціально значущих результатів.

Вікові кризи доцільно розглядати як важливий механізм активізації процесів особистісного розвитку, що виконують функцію каталізатора якісних змін у структурі психіки. У періоди внутрішньої напруги та суперечностей індивід опиняється в ситуації необхідності переоцінки власної системи цінностей, життєвих орієнтирів і усталених моделей поведінки. Така рефлексивна діяльність сприяє перебудові особистісного досвіду та формуванню більш адаптивних стратегій взаємодії із соціальним середовищем. Конструктивне подолання вікових криз забезпечує становлення ключових его-якостей, які відображають досягнення відповідних етапів психосоціального розвитку. Зокрема, у дитячому віці формується компетентність як здатність ефективно діяти та досягати результатів; у підлітковому – вірність як стійкість у системі переконань і цінностей; у ранній дорослості – любов як здатність до глибоких міжособистісних зв’язків; у пізніших періодах життя – мудрість як інтегративне осмислення життєвого досвіду.

Отже, вікові кризи становлять фундаментальний і закономірний компонент психічного розвитку людини, відображаючи перехідні етапи, на яких здійснюється перебудова внутрішніх структур особистості. Розгляд цих криз виключно як негативних чи деструктивних явищ є методологічно обмеженим, оскільки саме в процесі їх конструктивного подолання індивід здобуває нові форми особистісної зрілості та здатність до більш складної взаємодії зі світом. У контексті сучасних психологічних підходів вікова криза інтерпретується як потенційний ресурс розвитку, що відкриває можливості для оновлення життєвих стратегій, переосмислення ціннісних орієнтацій і формування нових адаптивних механізмів. Такий погляд дає змогу не лише глибше зрозуміти закономірності психосоціального становлення, а й вибудовувати ефективні моделі підтримки особистості в періоди внутрішніх змін.

Ксенія Олексин,
науковий керівник – Вікторія Логвиненко

ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Стрімке поширення цифровізації в сучасному світі докорінно змінює всі сфери буття, спонукаючи відповідну модернізацію професійних практик, зокрема й в галузі соціальної роботи [5]. Інформаційно-комунікаційні технології дедалі активніше застосовуються у сфері соціальної допомоги та підтримки, забезпечуючи можливість реалізації численних соціальних взаємодій у віртуальному середовищі. Це потребує нових підходів до організації діяльності інституцій, належної підготовки кадрів та залучення спеціалістів, здатних ефективно використовувати сучасні цифрові інструменти [4]. За таких умов важливого значення набуває підвищення цифрової грамотності фахівців соціальної сфери. Це необхідно для зростання їхньої професійної результативності та оперативного реагування на нові виклики. Зокрема, постає гостре завдання – навчити цифровій взаємодії людей похилого віку, які нерідко опиняються за межами інформаційного суспільства та потребують супроводу для успішної адаптації [3].

В результаті діджиталізації змінюється характер професійної діяльності соціальних працівників. Як стверджує О. Білецький, використання мобільних додатків, онлайн-консультацій та дистанційних платформ сприяє розширенню доступу клієнтів до соціальних послуг, особливо для тих, хто має обмежені можливості користування традиційними формами підтримки. Водночас інтеграція цифрових технологій у соціальну сферу потребує від фахівців підвищення рівня цифрової компетентності та адаптації до нових форматів роботи. При цьому особливого значення набуває дотримання етичних стандартів і забезпечення конфіденційності, адже питання захисту даних залишається однією з ключових перешкод на шляху повномасштабного впровадження цифрових інструментів [1].

Крім того, цифрова грамотність охоплює не тільки технічні аспекти; вона також включає вміння етичного і безпечного використання технологій. Соціальні працівники повинні бути знайомими з питаннями захисту персональних даних, протидії кіберзлочинності та забезпечення інформаційної безпеки разом із формуванням відповідальної поведінки в електронному середовищі.

Цифрова компетентність соціальних працівників набуває особливої ваги у процесах навчання осіб похилого віку – це їх здатність використовувати цифрові технології та ресурси ефективно й у спосіб, що відповідають їхнім специфікаціям і потребам. Цифрова компетентність людей похилого віку може бути представлена через чотири взаємопов'язані складові [2]:

1. Інформаційно-медійна компетентність охоплює сукупність знань, умінь, мотиваційних установок і відповідальності, що забезпечують здатність ефективно здійснювати пошук, відбір, аналіз, систематизацію та збереження цифрової інформації. Вона також передбачає критичне осмислення отриманого контенту та вміння створювати власні медіапродукти (текстові, візуальні, аудіо- чи відеоматеріали) із використанням сучасних цифрових засобів.

2. Комунікативна компетентність характеризується здатністю особи до результативної взаємодії в цифровому просторі. Вона включає відповідні знання, практичні навички, мотивацію та усвідомлення відповідальності при використанні електронної пошти, месенджерів, соціальних мереж, форумів та інших онлайн-платформ для досягнення особистих і соціальних цілей.

3. Технічна компетентність передбачає володіння знаннями та навичками використання цифрових пристроїв і програмного забезпечення, а також здатність безпечно та ефективно застосовувати їх у повсякденній діяльності. Вона охоплює роботу з комп'ютерною технікою, мобільними гаджетами, мережами, хмарними сервісами та іншими цифровими інструментами.

4. Споживча компетентність відображає здатність застосовувати цифрові технології для вирішення практичних життєвих завдань. Йдеться про використання онлайн-сервісів для оплати комунальних послуг, доступу до електронних кабінетів державних установ, здійснення покупок, замовлення ліків, придбання товарів чи квитків через Інтернет, що сприяє підвищенню якості життя та самостійності людей похилого віку.

А. Каркач та Т. Семигіна, оцінюють цифрову компетентність людей похилого віку за кількома критеріями. Зокрема, вона включає базові навички роботи з комп'ютером і смартфоном, рівень цифрової грамотності (знання про безпеку, пошук та критичне мислення), активність у використанні цифрових сервісів (соцмережі, банкінг, медичні послуги), доступ до техніки та Інтернету, а також ступінь інтеграції технологій у повсякденне життя - від спілкування й навчання до

покупок і розваг [2]. Ці показники взаємопов'язані й дозволяють зрозуміти, наскільки означена категорія людей готова користуватися сучасними технологіями та що потрібно для їхньої кращої адаптації.

Водночас варто зазначити, що ефективність формування цифрових навичок у людей похилого віку багато в чому зумовлена професіоналізмом соціального працівника як ментора. Саме він виступає сполучною ланкою між складними технологіями та потребами літніх людей, роблячи процес навчання доступним і зрозумілим.

Як зазначають сучасні науковці, сучасна освітня діяльність трансформується із засобу в мету розвитку людини. Тому навчання впродовж життя стає логічним адаптивним результатом до стрімких соціальних змін [6]. Ефективність організації навчання людей похилого віку значною мірою визначається застосуванням індивідуалізованого підходу, що враховує їхні когнітивні, фізичні та психологічні особливості. Важливими умовами є оптимальний темп викладу матеріалу, систематичне повторення практичних завдань, використання наочних інструкцій та створення сприятливого освітнього середовища. Такий підхід не лише забезпечує краще засвоєння знань, а й сприяє зниженню тривожності щодо використання цифрових технологій, формуванню позитивної мотивації до навчання та подоланню проявів цифрової нерівності [3].

Крім того, важливим чинником є підтримка в соціальному оточенні; вона може включати професійну допомогу від соціальних працівників або залучення родичів чи волонтерів. Такий комплексний підхід забезпечує безперервність освітнього процесу і закріплення отриманих навичок у повсякденному житті.

Отже, цифрова компетентність соціальних працівників є ключовою передумовою ефективного навчання людей похилого віку. Вона забезпечує не лише технічну можливість організації такого навчання, але й створює педагогічні, комунікативні та етичні умови для успішної цифрової інклюзії старшого покоління. У перспективі це сприятиме зменшенню цифрової нерівності та підвищенню якості життя людей похилого віку в умовах цифрового суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білецький О. П. Інтеграція цифрових технологій у соціальну роботу: виклики та перспективи. *Публічне управління та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 38–42. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1319/2024-1-6
2. Каркач А., Семигіна Т. Цифрова компетентність людей похилого віку: специфіка, критерії сформованості та програма розвитку. *Ввічливість.*

Humanitas. 2023. № 2. С. 50–56, DOI: https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.8
3. Каркач А., Семигіна Т. Цифрова компетентність людей літнього віку. Таллінн: Teadmus, 2024. 322 с.
4. Логвиненко В. М., Грицанюк В. В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: колективна монографія / за наук. ред. М. Коваля, Н. Ничкало; упоряд. А. Кузик, А. Литвин. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. С. 131–133. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/12046
5. Логвиненко В. М., Грицанюк В. В. Цифрова трансформація суспільства та інформаційно-комунікаційні технології в професійній діяльності фахівців соціальної роботи: сучасні виклики. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць*. 2022. Вип. 87. С. 53–57. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.87.11
6. Matskevich Y., Lohvynenko V., Domaniuk O., Vorona V. The modern concept of adult education in Ukraine. *Conhecimento & Diversidade*, Niterói. 2023. V. 15. N. 40. P. 571–590. DOI: https://doi.org/10.18316/rcd.v15i40.11219

Лідія Олійник, Лариса Руденко

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Питання психопрофілактики розладів харчової поведінки серед молоді в умовах війни набуває особливої значущості через зростання психоемоційного навантаження, рівня тривоги, відчуття невизначеності та тривалого стресу. Такі обставини істотно впливають на формування харчових звичок і ставлення до власного тіла в юнацькому віці. Саме цей період відзначається підвищеною чутливістю до розвитку подібних порушень, що пов’язано з активними фізіологічними змінами, процесом самовизначення та прагненням до соціального схвалення. Військові умови лише посилюють ці ризики, адже порушується звичний спосіб життя, виникають труднощі з доступом до продуктів, відбуваються вимушені переміщення, накопичується травматичний досвід і зростає інформаційний тиск. За таких умов своєчасна психопрофілактика стає вкрай необхідною для збереження психічного благополуччя молоді.

Проблематика розладів харчової поведінки та їх впливу на фізичне і психологічне здоров’я людини привертає увагу дослідників ще з епохи Відродження. Одним із найраніших медичних свідчень стану, який сьо-

годні ідентифікується як нервова анорексія, є опис, зроблений у 1689 році англійським лікарем Р. Мортоном. У своїй роботі він застосував поняття «нервовий туберкульоз» та детально окреслив характерні ознаки цього стану, зокрема різке зниження маси тіла, фізичне виснаження, а також суттєві зміни у психічній сфері та поведінці пацієнта [1].

Розлади харчової поведінки можуть формуватися на різних етапах життя, а не обмежуються лише юнацьким віком. Часто їхні перші прояви виникають ще в підлітковому періоді й поступово закріплюються, переходячи у більш стійкі форми в дорослому житті. Такі порушення здатні тривалий час залишатися непоміченими та поступово інтегруватися в повсякденну поведінку людини. Водночас раннє виявлення перших ознак і своєчасне втручання можуть суттєво знизити ризик їх подальшого розвитку та ускладнення.

Актуальність психологічної профілактики в Україні посилюється в умовах загострення кризових явищ у суспільстві. Це зумовлено не лише політичними викликами, соціально-економічною нестабільністю та загальним напруженням у державі, а й певними недоліками освітньо-виховної системи, складними умовами сімейного середовища, повсякденними труднощами та впливом неблагополучного соціального оточення. Недостатня увага до виховання, відсутність змістовного дозвілля у дітей і підлітків, а також негативний інформаційний вплив медіа можуть сприяти формуванню споживацького мислення, ігноруванню правових норм, соціальних правил, моральних цінностей і засад здорового способу життя.

У підсумку це підвищує ризики для подальшого розвитку суспільства, оскільки його майбутнє безпосередньо пов’язане зі станом і ціннісними орієнтирами молодого покоління.

У перші дні після сильного стресу або травмувальної події зміни апетиту є цілком закономірними. У частини людей спостерігається майже повна відсутність бажання їсти, що пов’язано з підвищеним рівнем гормонів стресу та активацією реакції організму на небезпеку. У такому стані всі сили спрямовуються на виживання, тому травлення тимчасово стає менш пріоритетним. Проте після завершення гострого періоду важливо поступово повертатися до звичного режиму харчування, адже тривале недоїдання може призвести до погіршення фізичного стану, зокрема втрати ваги, ослаблення організму, проблем із волоссям і порушень у роботі організму [2,с. 33].

Водночас у деяких людей виникає інша реакція, така, як потреба компенсувати емоційне напруження за допомогою їжі. Найчастіше

з’являється потяг до солодкого, борошняного чи жирного, оскільки така їжа швидко дає відчуття полегшення та тимчасово покращує настрій. Це пояснюється тим, що подібні продукти впливають на рівень нашої глюкози та стимулюють вироблення певних речовин, пов’язаних із нашим задоволенням. Тому уважне ставлення до власного емоційного стану та харчових звичок допомагає швидше відновити внутрішню рівновагу після пережитого стресу.

В умовах війни психопрофілактика розладів харчової поведінки серед юнацтва набуває особливої ваги, оскільки хронічний стрес, тривожність і відчуття невизначеності суттєво впливають на емоційний стан і щоденні звички молоді. Це часто проявляється у порушеннях харчування як способі впоратися з напруженням або відновити відчуття контролю. У зв’язку з цим потрібно застосовувати тренінгові програми, спрямовані на емоційну стабілізацію, формування усвідомленого ставлення до власного тіла, розвиток самоприйняття та відновлення здорового споживання їжі як базової потреби, а не засобу регуляції емоцій.

Ефективна профілактика передбачає поєднання психоедукації, розвитку емоційної саморегуляції та формування стресостійкості, а також критичного ставлення до соціальних стандартів зовнішності. Додатково важливо створювати безпечний простір для відкритого обговорення переживань, підтримувати навички самоспостереження та вміння звертатися по допомогу. Такий комплексний підхід не лише знижує ризик виникнення розладів харчової поведінки, а й сприяє зміцненню психологічного благополуччя, внутрішньої стійкості та адаптивності молоді в умовах тривалої нестабільності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірняк Г. С., Чжан Ліфан. Стрес як чинник виникнення розладів харчової поведінки особистості. URL: http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/123/119
2. Юрценюк О. С. Психосоматика розладів харчової поведінки. *Здоров’я України 21 сторіччя.* 2021. № 22 (515). URL: https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu/68499-medichna-gazeta-zdorovya-ukrani-21-storchchya--22-515-2021-r (дата звернення 26.12.2023).

Ірина Обрембальська,
науковий керівник – Світлана Вдович

ПРОЯВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

Сучасний темп життя, різкі зміни та високі вимоги створюють потребу в підтримці психічного здоров'я, зокрема студентів. Академічні вимоги, пандемії, постійні загрози життю зумовлюють виникнення емоційного вигорання – постійного відчуття втоми, виснаження, втрати інтересу до навчання, хобі та іншої діяльності. Варто підкреслити, що навчання у закладах вищої освіти – важливий період для інтенсивного особистісного зростання, що може супроводжуватися високою чутливістю до стресових факторів. В еру технологічного забезпечення варто враховувати інформаційне навантаження як додатковий чинник, який посилює відчуття тривожності та нестабільності. Вигорання у студентів є багатовимірним феноменом, що формується під впливом різноманітних психологічних чинників. Важливу роль у даному питанні відіграють особистісні характеристики, як-от: рівень тривожності, самооцінка, здатність людини до саморегуляції та емоційна стабільність. Особливу увагу приділяють соціальному середовищу та клімату в ньому [3].

У більшості випадків емоційне вигорання залишається непоміченим на ранніх етапах як самими студентами, так і їхнім оточенням. Молоді люди часто можуть знецінювати власний стан, намагаючись ігнорувати його або компенсувати ще більшим навантаженням. У подальшому це може призвести до дезадаптації, внутрішніх конфліктів, депресивних чи тривожних станів, на певних етапах можлива поява психосоматичних захворювань. Вигорання знижує академічну успішність студентів, адже стає важко зосередитися на виконанні завдань, прослуховуванні лекцій, виникають складнощі у створенні нових ідей, що поступаються місцем механічній роботі [2]. Молодь, яка втратила мотивацію до навчання та професійного розвитку, часто відчуває внутрішню кризу, сумніви у правильності обраного шляху, зниження активності у побудові майбутньої кар'єри. У такому стані важко планувати особисте і професійне майбутнє, приймати відповідальні рішення та досягати поставлених цілей. Наявність синдрому емоційного вигорання значно знижує рівень задоволеності життям у цілому. Молоді люди втрачають відчуття гармонії, позитивне сприйняття себе й оточення, а також віру у власні можливості. Можлива потреба у соціальній ізоляції, відмова від відвідування занять, суспі-

льних заходів, закритість у собі. Проявляється цинізм у негативному ставленні до викладачів, одногрупників та майбутньої професії [1]. Важливо розуміти, що вигорання на етапі навчання – це можливий ризик формування деструктивного стилю діяльності, що в подальшому може призвести до професійної непридатності. Постійне напруження і стрес порушують емоційну рівновагу, що веде до зниження здатності до саморегуляції та самоконтролю. Відсутність навичок самоаналізу, обізнаності та низький рівень психологічної культури лише посилюють ефект даної проблематики. Ігнорування власних емоційних станів в умовах сучасних викликів справляє негативний вплив не лише на особистість, а й на суспільство загалом. Молодь є майбутнім держави, її інтелектуальним потенціалом, тому одним із важливих кроків є розвиток психологічної просвіти у питаннях емоційного вигорання, що в першу чергу впливає на їх діяльність.

З метою виявлення рівня емоційного вигорання студентської молоді ми провели дослідження, в якому взяли участь 20 студентів різних спеціальностей Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. З цією метою було використано методику «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг). Результати опитування представлено на рис. 1.

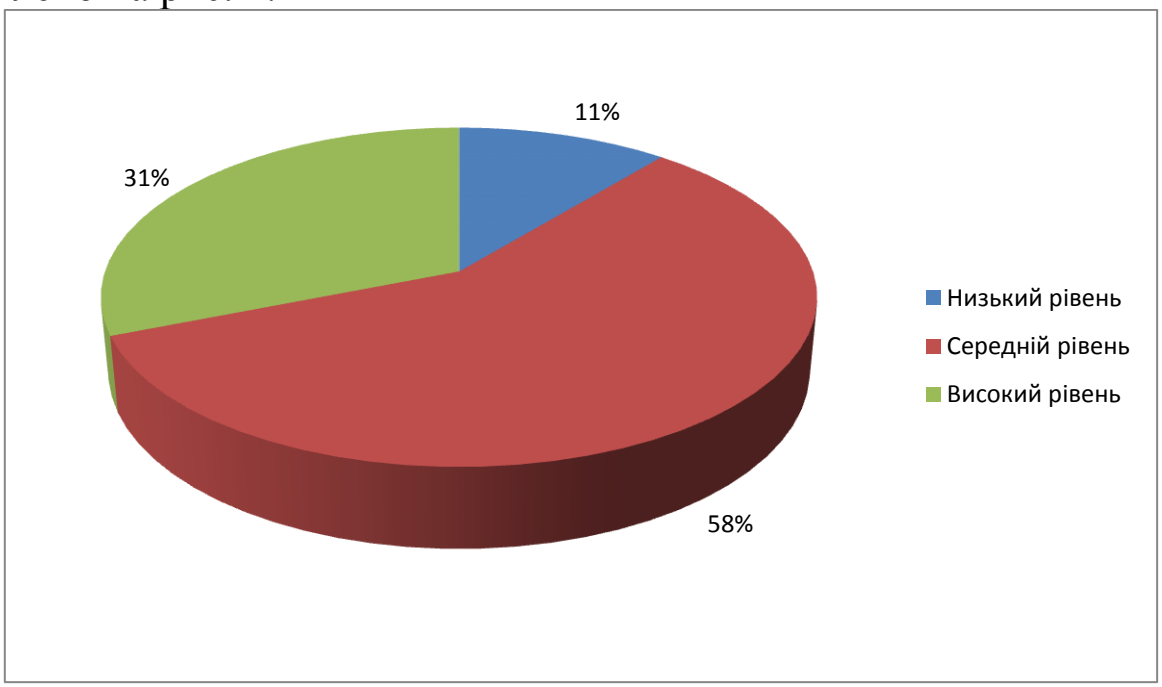

Рисунок 1 – Рівень емоційного вигорання студентської молоді

Як бачимо на рис. 1, 58% учасників мають середній рівень емоційного вигорання, що свідчить про наявність помірного психоемоційного виснаження, яке може періодично впливати на навчальну мотива-

цію, концентрацію уваги та загальне емоційне самопочуття. Такий рівень може бути наслідком тривалого освітнього навантаження, браку повноцінного відпочинку або недостатньої емоційної підтримки.

Натомість 31% студентів набрали достатньо балів для високого рівня емоційного вигорання. Це тривожний показник, який свідчить про глибше емоційне виснаження, втрату інтересу до навчання, підвищену дратівливість та можливе зниження особистісної мотивації. Ці студенти можуть потребувати психологічної підтримки та змін у навчальному або соціальному середовищі для запобігання подальшому погіршенню стану.

Лише 11% студентів отримали низький результат, що свідчить про стабільний емоційний стан, наявність внутрішніх ресурсів для подолання стресу та добру адаптацію до навчального процесу. Такі учасники, зазвичай, мають розвинені навички саморегуляції та ефективного відновлення після навантажень.

Важливим кроком у подоланні емоційного вигорання є турбота про себе, яка сприятиме подальшій реалізації, адже без внутрішнього ресурсу ми не можемо бути корисними іншим. Вивчення та використання технік саморегуляції, практик майнфулнес, регулярна фізична активність, тайм-менеджмент є також ключовими у формуванні навичок для попередження фізичного та емоційного виснаження.

Таким чином, вивчення феномена емоційного вигорання в студентському середовищі є стратегічно важливим компонентом у напрямі розвитку і формування свідомого, психічно здорового та соціально відповідального покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко З. Е. Емоційне вигорання студентської молоді. Психологія і суспільство. 2017. Вип. 4. С. 130–135.
2. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса. 2020. Вип. 12. Т. 1. С. 237–241.
3. Цюприк А., Федорович С. Емоційне вигорання як психологічна проблема студентської молоді. Педагогіка безпеки. 2019. Вип. 2 (7). С. 159–163.

Присяжнюк Олеся, Молчанова Оксана

ЕТИЧНІ РИЗИКИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ОНЛАЙН В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ

У сучасному цифровому суспільстві онлайн-консультації з психологом набувають все більшої популярності і стають важливими інструментом надання психологічної допомоги. Онлайн-консультування забезпечує доступність послуг, зручність для клієнтів, можливість отримати психологічну допомогу від потрібного спеціаліста навіть за тисячі кілометрів.

Особливої актуальності онлайн-консультування набуло в умовах повномасштабної війни в Україні. Воєнні дії спричинили значне зростання рівня тривожності, стресу, депресивних станів, посттравматичних розладів та емоційного виснаження серед населення. Через вимушене переміщення людей, перебування у зонах бойових дій, втрату стабільного доступу до медичних та психологічних установ саме онлайн-формат став одним із найбільш доступних способів отримання психологічної допомоги. Для багатьох громадян дистанційне консультування є єдиною можливістю підтримувати психоемоційний стан та отримувати кваліфіковану допомогу незалежно від місця перебування.

Крім того, онлайн-консультування дозволяє забезпечити безперервність психологічної підтримки військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, біженців та членів їхніх сімей. Водночас робота психолога в умовах війни потребує особливої уваги до етичних аспектів: забезпечення конфіденційності, кризового реагування, дотримання професійних меж та врахування психологічної вразливості клієнтів. Таким чином, розвиток безпечних та етичних практик онлайн-консультування є важливим напрямом сучасної психологічної допомоги в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану.

У своєму дослідженні J. Stoll, J. A. Müller та M. Trachsel акцентують, що одним з ключових ризиків є порушення конфіденційності. Автори дослідження підкреслюють, що передача певної інформації через різні та неперевірені онлайн-платформи може підвищити ризик витоку даних клієнта, що в майбутньому може дуже вплинути на довіру до обраного психолога [3]. Наступною важливою проблемою, яку розглянули автори статті є проблеми в комунікації. Під час онлайн-сеансів можуть виникати проблеми в комунікації, насамперед через відсутність невербальних сигналів, що в подальшому може призвести до непорозумінь. Те-

рапевт може пропустити важливу інформацію, яка може впливати на точність діагностики. Спілкування через текстові повідомлення, електронну пошту зазвичай дуже уповільнюють процес онлайн-сеансу, дає ускладнення у розумінні виражених емоцій клієнта.

Узагальнення наукових підходів дослідників Хмельницького національного університету показує, що основними недоліками онлайн-консультування є технічні труднощі, складність роботи в кризових ситуаціях та обмеженість глибокого психологічного аналізу. О. Халік та О. Бикова зазначають, що використання онлайн-формату в роботі з парами та сім'ями може бути ускладненим через певну особливість дистанційної взаємодії. Через дистанційний формат у такій роботі можуть виникнути труднощі організації взаємодії між учасниками консультації, що в майбутньому може впливати на ефективність процесу консультування [2, с. 248–258]

Як зазначив В. Мицько [1, с. 68-80], специфіка психологічного онлайн консультацій полягає у низці комунікативних та певних організаційних обмежень. Автор підкреслює, що онлайн-формат ускладнює повноцінне розуміння стану та емоцій клієнта психологом, але все одно потребує від фахівця високого рівня професійної підготовки. Дослідник також акцентує увагу на тому, що ефективність онлайн-консультування значною мірою залежить від здатності психолога адаптувати професійні методи до дистанційного формату роботи. У процесі онлайн-взаємодії спеціаліст повинен приділяти більше уваги вербальним проявам емоцій клієнта, оскільки частина невербальних сигналів може бути втрачена через технічні обмеження або якість відеозв'язку. Це вимагає від психолога розвинених навичок активного слухання, емпатії та вміння точно інтерпретувати емоційний стан людини.

Крім того, автор зазначає, що важливою умовою результативності онлайн-консультування є створення атмосфери психологічної безпеки та довіри між психологом і клієнтом. У дистанційному форматі складніше сформувати емоційний контакт, тому спеціаліст має використовувати додаткові комунікативні прийоми для підтримки терапевтичного альянсу. Також В. М. Мицько наголошує на необхідності дотримання етичних стандартів, зокрема забезпечення конфіденційності консультацій та захисту персональних даних клієнта під час використання цифрових платформ.

Автор підкреслює, що онлайн-консультування є ефективним інструментом психологічної допомоги, однак потребує удосконалення професійної підготовки психологів, розвитку цифрової компетентно-

сті та адаптації традиційних методів консультування до сучасних умов дистанційної взаємодії [1, с. 68-80]

Отже, онлайн-консультування є важливим та актуальним інструментом надання психологічної допомоги в сучасних умовах. Воно забезпечує доступність психологічної підтримки, гнучкість та можливість отримання допомоги незалежно від місця перебування клієнта. Особливої значущості дистанційний формат набув в умовах пандемії та воєнного стану, коли традиційні форми психологічної допомоги часто є обмеженими або недоступними.

Разом із перевагами онлайн-консультування існує низка етичних ризиків та професійних труднощів, серед яких порушення конфіденційності, технічні проблеми, обмеженість невербальної комунікації та складність роботи у кризових ситуаціях. Аналіз наукових джерел показав, що ефективність онлайн-психологічної допомоги значною мірою залежить від професійної підготовки психолога, дотримання етичних норм та використання надійних цифрових платформ.

Таким чином, для забезпечення якісної та безпечної психологічної допомоги необхідним є вдосконалення етичних стандартів онлайн-консультування, підвищення цифрової компетентності фахівців та розробка ефективних механізмів захисту персональних даних клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мицько В. М. Специфіка дистанційного психологічного консультування в мережі Інтернет. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2011. № 1. С. 68–80.
2. Халік О. О., Бикова О. Ф. Онлайн-консультування та телетерапія у роботі з парою та сім’єю. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2021. № 11. С. 248–258.
3. Stoll J., Müller J. A., Trachsel M. Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review. Frontiers in Psychiatry. 2020. Vol. 10. Art. 993. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00993

Софія Расенчук, Тетяна Григоренко

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕПІДЕМІЇ ТУБЕРКУЛЬОЗУ В УКРАЇНІ: ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Туберкульоз залишається однією з найактуальніших медико-соціальних проблем в Україні, що потребує комплексного підходу до профілактики, раннього виявлення та лікування. Важливу роль у під-

вищенні обізнаності населення відіграє березень як місяць подолання туберкульозу та 24 березня — Всесвітній день боротьби з туберкульозом, що має на меті привернення уваги до проблеми та активізацію профілактичних заходів [4].

Історично ця дата пов'язана з відкриттям у 1882 році Робертом Кохом збудника туберкульозу (*Mycobacterium tuberculosis*), що стало основою для розвитку сучасних методів діагностики та лікування. Сьогодні інформаційно-просвітницькі заходи спрямовані на підвищення рівня обізнаності населення, формування відповідального ставлення до здоров'я та зменшення стигматизації осіб, які хворіють на туберкульоз [2; 4].

У рамках державної політики наголошується, що туберкульоз залишається виліковним захворюванням за умови своєчасної діагностики, повного курсу лікування та дотримання рекомендацій лікарів. В Україні всі послуги з діагностики та лікування туберкульозу є безоплатними в межах державних програм медичних гарантій [1; 2; 4]. Захворювання передається переважно повітряно-крапельним шляхом і найчастіше уражає легені, що становить понад 80% усіх випадків. Клінічно легеневий туберкульоз проявляється тривалим кашлем, слабкістю, підвищеною температурою, нічною пітливістю та втратою маси тіла. Позалегеневі форми можуть уражати лімфатичні вузли, кістки, нирки, мозкові оболонки та інші органи [4].

Сучасна діагностика туберкульозу в Україні базується на мікробіологічних та молекулярно-генетичних методах. Пріоритетним є тест Xpert MTB/Rif, який дозволяє швидко виявити збудника та визначити його чутливість до лікарських засобів [2]. Також застосовуються рентгенографія, комп'ютерна томографія, ультразвукові методи та бронхоскопія [2; 4]. У складних випадках використовується біопсія з подальшим морфологічним дослідженням. Важливою проблемою сучасності є зростання лікарської стійкості мікобактерій, зокрема мультирезистентного та розширено резистентного туберкульозу, що значно ускладнює лікування та потребує індивідуальних терапевтичних підходів [4].

Державна політика у сфері протидії туберкульозу регулюється Законом України «Про подолання туберкульозу», який визначає організаційні, правові та фінансові засади боротьби із захворюванням [1]. Окрему роль відіграє Міністерство охорони здоров'я України, яке впроваджує стандарти діагностики, лікування та профілактики відповідно до міжнародних рекомендацій ВООЗ [2].

Профілактика туберкульозу включає комплекс медичних, соціальних та індивідуальних заходів. До основних належать вакцинація БЦЖ, раннє виявлення випадків, профілактичне лікування контактних осіб, а також покращення соціально-економічних умов життя населення [3; 4]. Важливим є також підвищення рівня медичної грамотності та регулярні профілактичні обстеження [2].

Таким чином, ефективна боротьба з туберкульозом в Україні можлива лише за умови поєднання сучасної діагностики, доступного лікування, державної підтримки та активної участі суспільства у профілактичних заходах [1; 4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про подолання туберкульозу» № 3269-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3269-20 (дата звернення: 12.04.2026).
2. Міністерство охорони здоров'я України. Офіційний вебсайт. URL: https://moz.gov.ua (дата звернення: 12.04.2026).
3. Centers for Disease Control and Prevention. Tuberculosis (TB). URL: https://www.cdc.gov/tb/ (дата звернення: 12.04.2026).
4. World Health Organization. Tuberculosis (TB) Fact Sheet. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis (дата звернення: 12.04.2026).

Дарина Романюк,
науковий керівник– Юрій Вінтюк

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ І ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ІЗ ЦИВІЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Сьогодення висуває перед нашою країною безпрецедентні виклики у сфері захисту населення. Повномасштабна збройна агресія докорінно змінила архітектуру цивільної безпеки, перетворивши її з превентивної системи на систему екстреного реагування в умовах постійного ризику. Відповідно до цього, фахівець із цивільної безпеки сьогодні – це не лише адміністратор чи інженер з охорони праці, а стратег, який діє в умовах високої невизначеності.

Метою дослідження є комплексний аналіз трансформації системи цивільної безпеки та розробка практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності підготовки і професійної діяльності фахівців у цій сфері в умовах правового режиму воєнного стану.

Публікації за темою дослідження можна поділити на дві великі групи: нормативно-правові акти [2–5] і наукові розвідки [1; 6–8].

Нормативно-правові акти встановлюють юридичний фундамент та жорсткі алгоритми діяльності у сфері цивільної безпеки, визначаючи правовий режим функціонування єдиної державної системи захисту в умовах воєнного стану. Вони регламентують межі відповідальності фахівців, процедури взаємодії між рятувальними та військовими структурами, а також затверджують технічні стандарти (наприклад, щодо облаштування укриттів) та офіційні протоколи дій для збереження життя населення під час бойових дій.

Наукові публікації зосереджені на адаптації освітнього процесу та професійної підготовки кадрів до реалій сучасної війни, аналізуючи набутий практичний досвід і світові безпекові тенденції. Дослідники обґрунтовують необхідність посилення прикладної складової навчання – від тактичної медицини до психологічної стійкості – та розробляють інноваційні методики підготовки фахівців, здатних ефективно діяти в умовах високої невизначеності та постійної загрози життю.

Виявлена в опублікованих матеріалах інформація використана при проведенні даного дослідження.

З огляду на доцільність забезпечення ефективності за наявних реалій, передусім повинна зазнати змін система підготовки кадрів, а саме підготовка фахівців у закладах вищої освіти та спеціалізованих центрах, яка вже зазнала значних коректив. Основний акцент змістився з теоретичного вивчення ДСТУ та нормативів на практичну стійкість та оперативність. Сучасний фахівець повинен володіти знаннями не лише з пожежної чи промислової безпеки, а й з тактичної медицини, мінної безпеки та психологічної підтримки. Важливим стає симуляційне навчання, а саме впровадження тренінгів, що імітують наслідки ракетних ударів, завалів будівель і хімічних загроз. Навчання повинно проводитися із залученням ветеранів ДСНС та парамедиків, які мають значний бойовий досвід. Обов’язковим елементом підготовки стало опанування систем раннього оповіщення, ГІС-технологій для картографування руйнувань і використання БПЛА для розвідки небезпечних зон.

Наступним завданням, що потребує вирішення, є визначення ключових напрямків діяльності в умовах воєнного стану; діяльність фахівців сьогодні поділяється на три критичні вектори: превенція, реагування та відновлення. Одним із пріоритетних завдань є аудит та підготовка фонду захисних споруд. Фахівець має забезпечити не просто

наявність приміщення, а його відповідність вимогам тривалого перебування, а саме:

1. Розрахунок систем вентиляції та фільтрації повітря.
2. Створення запасів технічної та питної води, медикаментів.
3. Розробка логістичних маршрутів евакуації в умовах заблокованих доріг або пошкодженої інфраструктури.

Крім цього, враховуючи високий рівень замінування територій, фахівці з цивільної безпеки виступають ланкою між населенням і саперами. Вони проводять ідентифікацію загроз, маркування територій та просвітницьку роботу. На промислових об'єктах акцент робиться на запобіганні витоку небезпечних речовин (аміак, хлор та ін.) внаслідок влучань.

Далі вимагає належної уваги специфіка роботи на критичній інфраструктурі. Фахівці, що працюють на енергетичних або водопровідних об'єктах, стикаються з проблемою «подвійної небезпеки». Це захист персоналу, що передбачає облаштування «робочих укриттів» безпосередньо біля пультів керування; а також забезпечення живучості об'єкта – розробка протоколів швидкої зупинки та консервації обладнання під час обстрілів для мінімізації вторинних факторів ураження (вибухів, пожеж тощо).

В умовах воєнного стану фахівець із цивільної безпеки стає головним джерелом спокою для всієї громади чи окремої спільноти. Зокрема, до його обов’язків належать подолання паніки: навички кризової комунікації дозволяють ефективно керувати натовпом під час тривог; а також робота з ПТСР; важливою частиною діяльності є моніторинг ментального стану працівників, оскільки втома та стрес призводять до помилок, які в умовах війни стають фатальними.

Нарешті, потребують врахування правові та нормативні аспекти. Воєнний стан вимагає змін до Кодексу цивільного захисту України. Фахівці повинні оперативно впроваджувати нові постанови Кабінету Міністрів, що стосуються:

1. Спрощення процедур прийняття в експлуатацію захисних споруд.
2. Особливостей проведення розслідувань нещасних випадків на виробництві внаслідок бойових дій.
3. Бронювання критично важливого персоналу для підтримки систем безпеки.

Таким чином, професія фахівця з цивільної безпеки в Україні сьогодні проходить етап докорінної реформації, пристосування до наяв-

них вимог воєнного стану. Від пасивного нагляду система перейшла до активного захисту життя. Високий рівень адаптивності, знання тактичної медицини та здатність працювати під вогневим тиском стали базовими компетенціями.

Майбутнє галузі полягає в інтеграції українського бойового досвіду в міжнародні протоколи безпеки, що зробить вітчизняних фахівців одними з найкваліфікованіших у світі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшин Г., Тушко К. Сучасні тенденції професійної підготовки фахівців сектору безпеки та оборони у країнах, що розвиваються. Збірник національної академії державної прикордонної служби України. Серія педагогічні науки. 2020. № 2 (21). С. 5–17.
2. Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру. URL: https://dsns.gov.ua/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojennogo-xarakteru
3. Кодекс цивільного захисту України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text
4. Положення про єдиноу державноу системи цивільного захисту в умовах воєнного стану. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/11-2014-%D0%BF/ed20180613#Text
5. Рекомендації ДСНС щодо облаштування захисних споруд. URL: https://dsns.gov.ua/upload/6/1/9/1/9/7/jyZbI09J5SpA4KgvG6pqYFwgqLah3qpJ7HBAFyAQ.doc
6. Особливості цивільного захисту в умовах воєнного конфлікту. Колективна монографія. Харків – Рим, 2023. 236 с.
7. Нестер А. А. Особливості підготовки фахівців з цивільної безпеки умовах військового стану: Актуальні проблеми та перспективи розвитку охорони праці, безпеки життєдіяльності та цивільного захисту: Матеріали V всеукраїнської науково-технічної конференції, 4–5 травня 2023 р. Одеса, 2023. С. 58–60.
8. Нестер А. А., Романішина О. В. Підготовка фахівців цивільної безпеки в період воєнного стану. Наукові досягнення та відкриття сучасної молоді: зб. матеріалів II Всеукр. наук. конф. студертів та молодих вчених (Луцьк, 31 трав. 2023 р.). Луцьк: ДВНЗ «ДонНТУ», 2023. С. 107–112.

Анастасія Ткаченко,
науковий керівник – Ксенія Березяк

ВПЛИВ КОРОТКОФОРМАТНОГО ЦИФРОВОГО КОНТЕНТУ НА РІВЕНЬ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ МОЛОДІ

У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною складовою повсякденного життя людини, особливо представників молодого покоління. Активний розвиток соціальних мереж, відеоплатформ та мобільних застосунків сприяв формуванню нового типу інформаційного середовища, у якому домінує короткоформатний контент — короткі відео, кліпи, сторіз (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) та інші швидкі форми подачі інформації. Такий контент характеризується високою динамічністю, інтенсивністю стимулів та швидкою зміною зорових і смислових елементів, що може суттєво впливати на перебіг когнітивних процесів, зокрема на особливості функціонування уваги через необхідність мозку концентруватися на мікрозадачах. Дослідники впливу контенту на людину відзначають такі феномени як: «цифрова втома» (digital fatigue) [3], дофамінова залежність, синдром FOMO (страх пропустити важливу подію) (Uzm. Dr. Sema Bayçın, 2020), кліпове мислення (Fragmented thinking) [1; 2].

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень, присвячених проблемі уваги, питання впливу саме короткоформатного цифрового контенту залишається дискусійним і недостатньо вивченим. Частина досліджень вказує на тенденцію до зниження тривалості концентрації уваги внаслідок частого споживання швидкого контенту, тоді як інші наголошують на адаптивних змінах когнітивних процесів у відповідь на нові умови інформаційного середовища. Така суперечливість результатів підкреслює необхідність проведення емпіричних досліджень, спрямованих на уточнення характеру та особливостей впливу різних форматів цифрового контенту на увагу молоді.

Концентрація уваги розуміється як ступінь зосередженості психічної діяльності на певному об'єкті або завданні, вона відображає інтенсивність уваги та здатність людини утримувати фокус, не відволікаючись на сторонні стимули. Високий рівень концентрації дозволяє ефективно виконувати складні завдання, що потребують аналізу, осмислення та прийняття рішень [9].

У сучасних умовах цифрового середовища саме ці властивості уваги можуть зазнавати найбільшого впливу, постійна зміна стимулів, велика кількість інформації та звичка до швидкого переключення між

різними джерелами можуть ускладнювати підтримання тривалої концентрації. Зокрема, короткоформатний контент, який передбачає швидку зміну візуальних і смислових елементів, може формувати тенденцію до зниження стійкості уваги та скорочення часу зосередження на одному об'єкті [4; 7].

Разом з тим, деякі дослідники вказують на можливість адаптації когнітивних процесів до нових умов, з цієї точки зору, часте переключення уваги може розвивати її гнучкість, однак це не завжди супроводжується збереженням здатності до глибокої концентрації [8]. Це підкреслює важливість емпіричного вивчення саме концентрації та стійкості уваги як ключових показників у контексті впливу цифрового контенту.

Головною особливістю короткоформатного контенту є його фрагментарність – інформація подається у вигляді коротких, не завжди пов'язаних між собою фрагментів, що не потребують глибокого осмислення, це створює звичку до швидкого споживання інформації без тривалого зосередження [6].

Крім того, алгоритми цифрових платформ підлаштовуються під інтереси користувача, постійно пропонуючи новий контент, що стимулює безперервний перегляд і утримання уваги [10], що може призводити до частого переключення уваги.

Проблема впливу цифрового контенту на увагу активно досліджується в сучасній психології. Одним із поширених тверджень є ідея про скорочення тривалості концентрації уваги в умовах цифрового середовища [4], деякі дослідження показують, що часте використання цифрових пристроїв пов'язане з підвищеною відволікальністю та труднощами у виконанні завдань, що потребують тривалого зосередження [5].

Дослідники зазначають, що швидка зміна стимулів у короткоформатному контенті може формувати звичку до постійного переключення уваги. Це може призводити до того, що людина швидше втрачає інтерес до діяльності, яка потребує тривалої концентрації, наприклад навчання або читання [7].

Водночас існує й інша позиція, згідно з якою зміни уваги не є виключно негативними, деякі науковці вважають, що мозок адаптується до нових умов, розвиваючи здатність до швидкої обробки інформації та ефективного переключення між завданнями [8]. З цієї точки зору, короткоформатний контент може сприяти розвитку когнітивної гнучкості.

Однак навіть у межах цієї позиції визнається можливе зниження стійкості уваги, тобто здатності тривалий час зосереджуватися на одному об'єкті [6]. Певні емпіричні дослідження також виявляють

зв’язок між частим переглядом коротких відео та зниженням академічної успішності, що частково пояснюється труднощами з концентрацією уваги [7].

Таким чином, результати досліджень є неоднозначними, однак більшість із них підтверджує, що короткоформатний контент може впливати на концентрацію та стійкість уваги.

Метою нашого дослідження є експериментальне вивчення впливу цифрового контенту різного формату на рівень концентрації уваги та її стійкість у молоді. У дослідженні взяли участь 20 осіб (по 10 у кожній групі) віком від 18 до 25 років (Мвік = 20,2 р.). Критерії відбору: вік 18–25 років, відсутність виражених когнітивних порушень, добровільна участь із підписанням інформованої згоди. Група А (короткоформатний контент): вік від 18 до 24 років (М = 20,1 р.). Група В (структурований контент): вік від 18 до 23 років (М = 20,3 р.).

Учасниками є студенти без спеціальної психологічної підготовки, що відповідає цільовій групі дослідження (молодь у цифровому середовищі). Вибірка сформована методом зручного відбору. Обсяг вибірки (n = 20) є мінімально достатнім для непараметричного аналізу з двома групами по 10 осіб, хоча й обмежує статистичні можливості.

Обрано стратегію констатувального (зіставного) експерименту, яка спрямована на встановлення зв'язку між типом цифрового контенту та показниками концентрації уваги без тривалого формувального впливу. Дослідження є ситуативним: реєструється безпосередній ефект одноразового перегляду стимульного матеріалу на когнітивні показники учасників.

У межах цього дослідження визначено одну незалежну змінну (НЗ) та одну залежну змінну (ЗЗ). Незалежна змінна – тип цифрового контенту, що переглядається учасником є дихотомічною: перша умова передбачає перегляд нарізки короткоформатних відео (тривалістю до 60 секунд кожне), друга – перегляд одного структурованого відео тривалістю понад 7 хвилин. Важливо, що загальна тривалість стимульного матеріалу в обох умовах однакова, що дозволяє контролювати вплив часового чинника. Залежна змінна — рівень концентрації уваги, вимірюється кількісно за допомогою коректурної проби («Коректурний тест», модифікація Бурдона). Метод відноситься до психомоторних тестів і є широко вживаним у вітчизняній та зарубіжній психодіагностиці для оцінювання концентрації, стійкості та темпу уваги.

Таблиця 3 містить зведені описові показники для обох груп на двох етапах вимірювання.

Таблиця 1 – Описова статистика результатів коректурної проби

Показник	Група А «до»	Група А «після»	Група В «до»	Група В «після»
Середнє (M)	159,8	151,1	144,3	152,7
Стандартне відхилення (SD)	20,1	24,4	17,3	18,1
Мінімум	131	120	122	125
Максимум	191	189	174	182
% від максимуму (214)	74,7 %	70,6 %	67,4 %	71,4 %
Середня різниця (до−після)	**+8,7 (зниження)**		**−8,4 (покращення)**	

Результати описової статистики демонструють протилежні тенденції у двох групах. У Групі А (короткоформатний контент) середній бал знизився з 159,8 до 151,1 балів, тобто на 8,7 балів (−4,1 % від максимуму). Лише один учасник групи А показав покращення після перегляду. У Групі В (структурований контент) середній бал зріс із 144,3 до 152,7 балів, тобто на 8,4 бали (+4,0 % від максимуму). Усі учасники групи В, крім одного, продемонстрували покращення після перегляду.

Таблиця 4 – Результати статистичного аналізу

Тест	Статистика	p-значення	Висновок
Критерій Вілкоксона Група А (до/після)	W = 8,0	p = 0,047	$p < 0,05$ → значущо
Критерій Вілкоксона Група В (до/після)	W = 0,0	p = 0,002	$p < 0,05$ → значущо
U-критерій Манна–Уітні (різниці A vs B)	U = 90,5	p = 0,003	$p < 0,05$ → значущо

З огляду на малий обсяг вибірки (n = 10 у кожній групі) та неможливість надійно перевірити нормальність розподілу, для аналізу застосовано непараметричні критерії. Для порівняння показників «до» і «після» всередині кожної групи використано критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок; для порівняння різниць між групами U-критерій Манна–Уітні.

Усі три статистичні тести виявились значущими ($p < 0,05$):

1. Критерій Вілкоксона для Групи А ($W = 8,0$; $p = 0,047$) підтверджує, що зниження концентрації уваги після перегляду короткоформатного контенту є статистично значущим, а не випадковим коливанням.

2. Критерій Вілкоксона для Групи В ($W = 0,0$; $p = 0,002$) підтверджує, що підвищення концентрації уваги після перегляду структурованого контенту є ще більш надійним і значущим ефектом.

3. U-критерій Манна–Уітні ($U = 90,5$; $p = 0,003$) підтверджує, що різниці в групах А та В суттєво відрізняються між собою. Тобто, тип контенту справді по-різному впливає на зміну концентрації уваги.

Отже, перегляд короткоформатного цифрового контенту призводить до зниження рівня концентрації уваги у молоді порівняно з переглядом довшого та структурованого контенту, що підтверджено на рівні статистичної значущості $p < 0,05$ за всіма трьома застосованими критеріями. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями досліджень.

Зниження концентрації уваги у Групі А можна пояснити кількома взаємопов'язаними механізмами:

1. Ефект перенавантаження уваги. Часта зміна стимулів у короткоформатному контенті (зміна відео кожні 15–60 секунд) вимагає постійного переключення мимовільної уваги, після такого перегляду когнітивні ресурси, необхідні для підтримання довільної концентрації, тимчасово виснажуються, що й фіксує коректурна проба як зниження продуктивності.

2. Ефект швидкого винагородження. Короткоформатний контент надає часте і швидке підкріплення (новий ролик – новий інтерес), порівняно з цим ритмом монотонне завдання коректурної проби сприймається як значно менш стимулювальне, що знижує мотивацію підтримувати концентрацію.

3. Активація довільної уваги у Групі В. Натомість перегляд структурованого відео вимагає активного утримання нитки оповіді, прогнозування і осмислення – тобто практикує саме ті механізми дові-

льної уваги, що задіяні й у коректурній пробі; це може пояснювати ефект «розігріву» довільної уваги, виявлений у Групі В.

Таким чином, можна сформулювати таку закономірність: ситуативний перегляд короткоформатного цифрового контенту тимчасово знижує концентрацію довільної уваги у молоді, тоді як перегляд структурованого відео-контенту супроводжується підтриманням або покращенням цього показника. Ці результати підкреслюють важливість усвідомленого підходу до споживання цифрового контенту, особливо перед видами діяльності, що вимагають тривалого зосередження.

Отримані результати мають практичне значення для студентів та молоді. Рекомендується уникати перегляду короткоформатного контенту безпосередньо перед навчальною діяльністю, що вимагає тривалого зосередження (підготовка до іспитів, читання, написання текстів). Натомість короткий перегляд структурованого змістовного відео може слугувати своєрідним «когнітивним налаштуванням» перед інтенсивною розумовою роботою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Потоцька І. С., Марчук І. О., Наавгуст Д. О. Брейнрот або вплив низькопробного медіа контенту на психоемоційний стан людини. Scientific research: modern challenges and future prospects : proceedings of V International scientific and practical conference Munich, 16–18 December 2024 y. Munich (Germany), 2024. P. 492–494. URL: https://dspace.vnmu.edu.ua/123456789/10259
2. Потоцька І. С., Рисинець Т. П., Дика А. В. Брейнрот як психологічний феномен: вплив низькопробного медіаконтенту на емоційний стан і розвиток внутрішньоособистісного конфлікту студентів. Габітус. 2025. Вип. 75. Т. 2. С. 197–201. DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.34
3. Шмаленко Ю. І., Орєхова В. А. Феномен «цифрової втоми» психологічні наслідки надмірного сенсорного навантаження. Сучасна психологія: виклики та перспективи : зб. матеріалів Всеукраїн. наук.-практ. конф. присвяч. Всесвітньому дню психічного здоров’я (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.), Одеса, 2025. С. 237–240. DOI: https://doi.org/10.32837/11300.30922
4. Asif M., Kazi S. Examining the influence of short videos on attention span and its relationship with academic performance. International Journal of Science and Research. 2024. № 13 (4)ю P. 1877–1883. DOI: https://doi.org/10.21275/sr24428105200
5. Carstens D. S., Doss S. K., Kies S. C. Social media impact on attention span. Journal of Management & Engineering Integration. 2018. № 11 (1) P. 20–27.
6. Fillmore A. Short-form video content and cognitive attention: An analysis [Bachelor's thesis, Hochschule Mittweida]. Hochschule Mittweida Repository. 2014. URL: https://monami.hs-mittweida.de/frontdoor/index/index/docId/7307

7. Firth J., Torous J., Stubbs B., Firth J. A., Steiner G. Z., Smith L., Alvarez-Jimenez M., Gleeson J., Vancampfort D., Armitage C. J., Sarris J. The “online brain”: How the Internet may be changing our cognition. World Psychiatry. 2019. № 18 (2). С. 119–129. DOI: https://doi.org/10.1002/wps.20617
8. Loh K. K., Kanai R. How has the Internet reshaped human cognition? The Neuroscientist. 2016. № 22 (5). P. 506–520. DOI: https://doi.org/10.1177/1073858415595005
9. Posner M. I., Petersen S. E. The attention system of the human brain. Annual Review of Neuroscience. 1990. № 13. P. 25–42. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325
10. Zhao N., Zhou G., Bhatt U. Investigating the influence of short-form video applications on attention and social behavior. Proceedings of the ACM CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2023. DOI: https://doi.org/10.1145/3544548.3580778

Наші автори

Абрамюк Олена Олександрівна – координаторка проєкту «Добра воля», експерт-психологиня, доцентка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, доктор філософії, психологиня, психотерапевтка, авторка і ведуча психоедукаційних програм

Авраменко Катерина Тимофіївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, спеціальність С4 Психологія

Адамська Ольга Олександрівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Соціальна робота»

Аніщенко Вікторія Олександрівна – професор кафедри педагогіки та професійної етики Пенітенціарної академії України, доктор педагогічних наук, професор

Ахмадєєв Ігор Віталійович – викладач навчального взводу навчальної роти підготовки водіїв автомобільної техніки Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, старший лейтенант

Бабій Ірина Володимирівна – доцент катедри українознавства та міжкультурної комунікації факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Балебрух Юлія Богданівна – старший викладач кафедри загальної та соціальної психології Львівського державного університету внутрішніх справ

Бартошевич Олександр Олексійович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Харківського національного університету внутрішніх справ

Басок Анастасія Юріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Пожежна безпека»

Береза Роман Павлович – доцент кафедри військового лідерства та поведінкових наук, працівник Збройних Сил України, кандидат педагогічних наук, доцент

Березка Софія Вікторівна – доцент кафедри практичної психології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет», кандидат психологічних наук, доцент

Бігун Неля Іванівна – доцент кафедри теоретичної та консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат психологічних наук, доцент

Бігуняк Аріна Олександрівна – здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня освіти Харківського національного університету внутрішніх справ, освітня програма «Психологія у сфері безпеки та правопорядку»

Білоконенко Людмила Анатоліївна – професор кафедри української філології Криворізького державного педагогічного університету, доктор філологічних наук, професор

Білялова Леніяр Енверівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти інституту психологічної підтримки персоналу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, освітня програма «Педагогіка вищої професійної військової освіти»

Благова Тетяна Олександрівна – завідувач кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, доктор педагогічних наук, професор

Бобер Ангеліна Михайлівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, освітня програма «Інклюзивна освіта»

Бобик Вікторія Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, освітня програма «Інклюзивна освіта»

Боднар Анастасія Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального

захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Боднарчук Вікторія Василівна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор філософії

Бойчук Петро Микитович – ректор, доцент кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Борисюк Ольга Миколаївна – доцент кафедри загальної та соціальної психології Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Броїло Світлана Андріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Пожежна безпека»

Брославська Галина Михайлівна – доцент кафедри математики та фізики Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Брославська Олена Ярославівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціальність С4 Психологія

Бублій Вікторія Сергіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, освітня програма «Початкова освіта»)

Вавринів Олена Степанівна – професор кафедри теоретичної психології Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Васильків Тарас Петрович – здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти Навчально-наукового інституту суспільних наук, адміністрування та права Національного лісотехнічного університету України, освітня програма «Психологія»

Васькевич Вікторія Юріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України, освітня програма «Соціальна робота»

Вдович Світлана Михайлівна – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Віднічук Євген Антонович – доцент кафедри поведінкових наук та військового лідерства Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Вінтюк Юрій Володимирович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Вітик Юлія Ярославівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Кібербезпека та захист інформації»

Власенко Анатолій Вікторович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри психології та педагогіки управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна Інституту соціально-гуманітарних технологій Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», спеціальність «Психологія»

Войтенко Елона Григорівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Волох Ольга Віталіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, освітня програма «Інклюзивна освіта»

Волошок Олена В'ячеславівна – доцент кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, кандидат психологічних наук, доцент

Воробець Владислав Андрійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Галян Андрій Ігорович – доцент кафедри практичної психології ментального здоров'я Національного університету «Львівська політехніка», кандидат психологічних наук

Галян Ігор Михайлович – завідувач кафедри теоретичної та прикладної психології Національного університету «Львівська політехніка», доктор психологічних наук, професор

Гаращук Іван Вікторович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України, освітня програма «Соціальна робота та консультування»

Гембара Тарас Васильович – доцент кафедри прикладної математики і механіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат технічних наук, доцент

Гоман Дмитро Валерійович – старший викладач кафедри управління діями підрозділів Десантно-штурмових військ та морської піхоти факультету Десантно-штурмових військ та морської піхоти Військової академії (м. Одеса)

Гончаров Владислав Ігорович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ, освітня програма «Психологія (Юридична психологія)»

Григоренко Тетяна Вікторівна – доцент кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного університету біоресурсів та природокористування України, доктор філософії, доцент

Гриджук Оксана Євгенівна – завідувач кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін Національного лісотехнічного університету України, доктор педагогічних наук, професор

Гриняк Ксенія Андріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Психологія»

Грищенко Олександра Павлівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня про-

грама «Інженерне забезпечення саперних піротехнічних та вибухових робіт»

Гузенко Ірина Михайлівна – старший викладач Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного

Гуменюк Василь Васильович – професор кафедри медицини катастроф та військової медицини ДНТ «Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького», доктор педагогічних наук, професор

Гутовська Вікторія Олегівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Дмитерчук Ірина Михайлівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», освітня програма «Психологія»)

Ендеберя Ірина Володимирівна – доцент кафедри практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», кандидат психологічних наук, доцент

Євреїнова Ірина Олексіївна – старший викладач кафедри формування та розвитку професійної компетентності персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України Інституту професійного розвитку Пенітенціарної академії України

Жданова Ірина В'ячеславівна – доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Жигайло Наталія Ігорівна – професор кафедри теорії та історії політичної науки Львівського національного університету імені Івана Франка, доктор психологічних наук, професор

Жиговець Артем Олександрович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету забезпечення оперативно-службової діяльності Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, освітня програма «Психологія»

Жидак Романія Романівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту цивільного за-

хисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Комп'ютерні науки»

Жиров Олександр Анатолійович – доцент кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, кандидат педагогічних наук, доцент

Жуковська Валерія Андріївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, освітня програма «Психологія консультування»

Жулковський Вадим Вікторович – старший викладач кафедри формування та розвитку професійної компетентності персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України Інституту професійного розвитку Пенітенціарної академії України, кандидат педагогічних наук

Загура Василь Олегович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Пожежна безпека»

Ілляшенко Анастасія Сергіївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України, освітня програма «Соціальна робота та консультування»

Кабіцька Оксана Володимирівна – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ

Капінус Олександр Сергійович – начальник кафедри поведінкових наук та військового лідерства, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, доктор педагогічних наук, професор

Капустинський Денис Андрійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально наукового інституту пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Пожежна безпека

Карра Юлія Сергіївна – здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри загальної та соціальної психології Львівського державного університету внутрішніх справ

Католик Богуслава Олександрівна – тренерка, медіакоординаторка волонтерського проєкту «Добра воля», керівниця проєктів зі збереження та відновлення психічного здоров’я у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

Кісіль Зоряна Романівна – заступник директора навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України

Кісіль Роман-Володимир В’ячеславович – науковий співробітник науково-дослідної лабораторії OSINT – досліджень та безпеки економіки Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

Книш Анастасія Євгеніївна – доцент кафедри психології та педагогіки управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна Інституту соціально-гуманітарних технологій Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», доктор філософії, доцент

Коваль Ігор Святославович – начальник факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук

Коваль Мирослав Стефанович – професор кафедри превентивної діяльності у сфері пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Коваль Михайло Анатолійович – заступник начальника науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України

Ковпак Владислав Анатолійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти інституту психологічної підтримки персоналу Національної академії сухопутних військ імені Гетьмана Петра Сагайдачного, освітня програма «Морально-психологічне забезпечення»

Козігора Марія Анатоліївна – старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, доктор філософії за спеціальністю Психологія

Козяр Михайло Миколайович – науковий співробітник відділу організації науково-дослідної діяльності науково-дослідного центру Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України

Колумбет Олександра Ігорівна – молодший науковий співробітник Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Конівіцька Тетяна Ярославівна – доцент кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, доцент

Корбут Дар'я Станіславівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, освітня програма «Практична психологія»

Костишин Емілія Іванівна – доцент кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат історичних наук, доцент

Кошовий Богдан-Петро Олегович – завідувач кафедри демографії, трудових відносин та соціальної політики закладу вищої освіти «Львівський університет бізнесу та права», доктор економічних наук, доцент

Кривоносова Олександра Віталіївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, освітня програма «Психологія консультування»

Крижанівська Юлія Олександрівна – старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Крицька Ірина Сергіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти навчально-наукового інституту права і соціального менеджменту Донецького державного університету внутрішніх справ, освітня програма «Юридична психологія»

Круглов Сергій Володимирович – заступник начальника інституту по роботі з особовим складом Київського інституту Національної гвардії України; здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри психології та педагогіки Національної академії Національної гвардії України

Кузик Ігор Богданович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти науково-організаційного відділу Національної академії сухопутних військ

Кузікова Світлана Борисівна – завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, доктор психологічних наук, професор

Кузьмів Мар'яна Володимирівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», освітня програма «Психологія»)

Кульчицька Марина Орестівна – доцент кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат філологічних наук, доцент

Курій Марта Ігорівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Соціальна робота»

Кусій Мирослава Ігорівна – завідувач кафедри прикладної математики і механіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, доцент

Кухар Наталія Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Кухта Юрій Олександрович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

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

Лашта Руслан Богданович – старший викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, кандидат педагогічних наук

Левченко Юлія Андріївна – здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Національного університету цивільного захисту України

Лефтеров Василь Олександрович – перший проректор Міжнародного університету, доктор психологічних наук, професор

Лехман Дарина Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти навчально-наукового інституту цивільного захисту Національного університету цивільного захисту України

Литвин Андрій Віленович – професор кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Логвиненко Вікторія Михайлівна – доцент кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат філософських наук, доцент

Лозинська Ольга Миколаївна – викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Лозинський Олег Михайлович – старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук

Лук'янчук Богдан Романович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Пожежна безпека»

Лукомська Світлана Олексіївна – доцент кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук, доцент

Макогончук Наталія Віталіївна – доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії

Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, кандидат педагогічних наук, доцент

Мармуляк Анна Сергіївна – викладач кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор філософії

Марчук Сергій Степанович – завідувач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, кандидат педагогічних наук

Матвійчук Тетяна Фартівна – доцент кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидат педагогічних наук, доцент

Матійків Ірина Миколаївна – доцент кафедри технологічної освіти факультету технологій та дизайну Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Мацегора Яніна Володимирівна – провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ навчально-наукового інституту роботи з персоналом Національної академії Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Мельниченко Олександр Дмитрович – Начальник групи психологічного супроводу та відновлення 3 навчального батальйону військової частини А3211

Мищишин Марія Миколаївна – доцент кафедри практичної психології ментального здоров'я Національного університету «Львівська політехніка», кандидат психологічних наук, доцент

Молчанова Оксана Миколаївна – доцент кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Немна Діана Павлівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти Навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил Національного університету цивільного захисту України, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Нестер Анатолій Антонович – доцент кафедри будівництва та цивільної безпеки Хмельницького національного університету, доктор технічних наук, доцент

Неурова Алла Борисівна – начальник відділення психологічного забезпечення В/Ч 4114 Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент, старший лейтенант

Обрембальська Ірина Ігорівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Практична психологія»

Огірко Олег Васильович – доцент кафедри філософії та педагогіки Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Ґжицького, доктор філософії, доцент

Окаєвич Анастасія Валеріївна – доцент кафедри поведінкових наук та військового лідерства Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, доктор філософії з професійної освіти, доцент

Олексин Ксенія Андріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Соціальна робота»

Олефір Людмила Іванівна – доцент кафедри формування та розвитку професійної компетентності персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України Інституту професійного розвитку Пенітенціарної академії України

Олійник В'ячеслав Олександрович – начальник науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, доктор філософії

Олійник Лідія Юріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Онишко Софія Вікторівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти навчально-наукового інституту цивільного захисту Національного університету цивільного захисту України

Онищук Оксана Василівна – доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних дисциплін Національного лісотехнічного університету України, кандидат філософських наук, доцент

Отич Дарія Дмитрівна – доцент кафедри теоретичної та консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат психологічних наук, доцент

П'янківська Людмила Володимирівна – кандидат психологічних наук

Пальцева Євгенія Олександрівна – старший викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Пальчикова Олександра Олександрівна – завідувач кафедри англійської філології Криворізького державного педагогічного університету, кандидат педагогічних наук, доцент

Панасенко Елліна Анатоліївна – завідувач кафедри практичної психології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет», доктор педагогічних наук, професор

Пасічник Наталя Олексіївна – заступник начальника відділу організації наукової діяльності – завідувач відділення організації наукової роботи Донецького державного університету внутрішніх справ, доктор історичних наук, професор

Перелигіна Ліна Анатоліївна – професор кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, доктор біологічних наук, професор

Перелом Дарія – здобувачка першого рівня вищої освіти факультету педагогічної освіти Львівського Державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, освітня програма «Фізична культура різних груп населення»

Перчук Ірина Вадимівна – старший науковий співробітник Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка, кандидат медичних наук

Пилипенко Лілія Віталіївна – старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор філософії

Пилипець Оксана Василівна – викладач кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Підлісний Юрій Анатолійович – старший науковий співробітник науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, кандидат психологічних наук

Полінчук Вікторія Михайлівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»)

Пономаренко Яна Сергіївна – професор кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, доцент

Попелюшко Роман Павлович – професор кафедри теоретичної та консультаційної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор психологічних наук, доцент

Потапов Семен Олексійович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри загальної та соціальної психології Львівського державного університету внутрішніх справ

Присяжнюк Олеся Олександрівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ, освітня програма «Психологія (Юридична психологія)»

Приходько Ігор Іванович – головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ навчально-наукового інституту роботи з персоналом Національної академії Національної гвардії України, доктор психологічних наук, професор

Прокопенко Альона Олександрівна – завідувач кафедри математики та фізики Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, доктор педагогічних наук, професор

Расенчук Софія Петрівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України, освітня програма «Соціальна робота»

Ріжняк Ренат Ярославович – завідувач кафедри загальноправових дисциплін Донецького державного університету внутрішніх справ, доктор історичних наук, професор

Романишин Андрій Миколайович – науковий співробітник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, кандидат педагогічних наук, доцент

Романюк Дарина Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Цивільна безпека»

Руденко Лариса Анатоліївна – професор кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор

Самсонюк Лариса Миколаївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, освітня програма «Інклюзивна освіта з основами дефектології та логопедія»

Санташов Віктор Іванович – науковий співробітник науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, кандидат психологічних наук

Сашук Дарія Миколаївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту суспільних наук, адміністрування та права Національного лісотехнічного університету України, освітня програма «Психологія»

Сенк Анджей – професор факультету соціальних наук Державного професійного університету в Сувалках, професор Вищої професійної школи у Вроцлаві (Республіка Польща), доктор габілітований, професор

Сидоренко Любава Вікторівна – професор кафедри поведінкових наук та військового лідерства Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, кандидат мистецтвознавства, доцент

Сичевський Анатолій Станіславович – науковий співробітник Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка, кандидат психологічних наук

Сікорська Леся Борисівна – доцент кафедри спеціальної освіти факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка, кандидат психологічних наук, доцент

Сірко Роксолана Іванівна – начальник кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор психологічних наук, професор

Скорик Вікторія Романівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету цивільного захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Цивільна безпека»

Слобода Яна Михайлівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, освітня програма «Інклюзивна освіта»

Слободяник Володимир Іванович – начальник Інституту післядипломної освіти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних дисциплін Національного лісотехнічного університету України, кандидат психологічних наук, доцент

Смольякова Ольга Андріївна – директорка Комунального закладу «Харківський ліцей № 113 Харківської міської ради»

Соловйов Валерій Федорович – завідувач кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, доктор педагогічних наук, доцент

Сопронюк Діана Анатоліївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради, освітня програма «Інклюзивна освіта з основами дефектології та логопедія»

Станішевська Перлина Русланівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти філософського факультету Львівсько-

го національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Психологія»

Стельмах Оксана В'ячеславівна – заступник начальника кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Сулятицька Юлія Романівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Талімончик Владислава Юріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Психологія»

Ткаченко Анастасія Сергіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Психологія»

Томілова Андріана Олегівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», освітня програма «Психологія»)

Уніятов Сергій Миколайович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Харківського національного університету внутрішніх справ

Федорова Єлизавета Віталіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Пожежна безпека»

Фльорко Лілія Ярославівна – доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, кандидат філософських наук, доцент

Хаб'юк Андрій Андрійович – здобувач освіти другого (магістерського) рівня освіти інституту психологічної підтримки персоналу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, освітня програма «Педагогіка вищої професійної військової освіти»

Харчук Андрій Андрійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Пожежна безпека»

Хащевський Володимир Ігорович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти інституту психологічної підтримки персоналу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, освітня програма «Педагогіка вищої професійної військової освіти»

Худайбергенова Ольга Камільджанівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Цепінь Віктор Ігорович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти науково-організаційного відділу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Цюприк Андрій Ярославович – завідувач кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, доцент

Чемер Юрій Петрович – молодший науковий співробітник науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України

Черниш Наталія Миколаївна – старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (військова частина 9960)

Чернявський Олександр Віталійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету забезпечення оперативно-службової діяльності Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Чечільницька Юлія Дмитрівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Швець Дмитро Володимирович – ректор Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор, заслужений працівник освіти України, полковник поліції

Швиденко Єва Кирилівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Навчально-наукового інституту суспільних наук, адміністрування та права, Національного лісотехнічного університету України, освітня програма «Психологія»

Шевченко Віктор Тарасович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, освітня програма «Екстремальна та кризова психологія»

Шевченко Вікторія Василівна – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Національної академії Національної гвардії України, доктор філософії з психології, доцент

Шиліна Алла Андріївна – доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту №5 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Штепа Олена Станіславівна – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Юрчишин Мирослава Миколаївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, освітня програма «Психологія»

Яковенко Вікторія Вікторівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти інституту психологічної підтримки персоналу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, освітня програма «Педагогіка вищої професійної військової освіти»

Яремко Роман Ярославович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, доцент

Ярощук Наталія Петрівна – старший викладач циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик, практичний психолог Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради

Інформація про наукових керівників

Березяк Ксенія Михайлівна – асистентка кафедри психології філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка

Вдович Світлана Михайлівна – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Вінтюк Юрій Володимирович – доцент кафедри практичної психології та педагогіки факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук, доцент

Євдокімова Олена Олександрівна – завідувач кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту №5 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор

Косяк Світлана Михайлівна – доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін Національного університету цивільного захисту України, кандидат історичних наук, доцент

Кришталь Аліна Олександрівна – доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін навчально-наукового інституту цивільного захисту Національний університет цивільного захисту України, кандидат педагогічних наук, доцент

Логвиненко Вікторія Михайлівна – доцент кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат філософських наук, доцент

Лукомська Світлана Олексіївна – доцент кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук, доцент

Музичко Леся Тарасівна – доцент кафедри поведінкових наук та військового лідерства Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, кандидат психологічних наук, доцент

Мухіна Галина Вікторівна – доцент кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент

Петровська Інга Ростиславівна – професор кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, доктор психологічних наук, професор

Пилипець Оксана Василівна – викладач кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Пінчук Ірина Яківна – директор Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор медичних наук, професор

Слободяник Володимир Іванович – начальник Інституту післядипломної освіти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних дисциплін Національного лісотехнічного університету України, кандидат психологічних наук, доцент

Фаловська Ірина Дмитрівна – доцент кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний інститут» Волинської обласної ради,, кандидат економічних наук, доцент

Цюприк Андрій Ярославович – завідувач кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, доцент

Шикула Олександра Петрівна – доцент кафедри психології та суспільно-гуманітарних дисциплін Національного лісотехнічного університету України, кандидат філософських наук, доцент

Наукове видання

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 20-річчю кафедри практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
(м. Львів, 15 травня 2026 р.)

Упорядкування, літературне редагування, верстка – С. М. Вдович

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності